



# DERMATITE ATÓPICA

Orientações para Famílias e Cuidadores

**Dr. José Roberto Stefani**

Pediatra · Neonatologista | CRM/SP 43.076

Professor de Pediatria do Centro Universitário Max Planck

## 01 | O QUE É A DERMATITE ATÓPICA?

A dermatite atópica, também chamada de **eczema**, é uma doença de pele muito comum em crianças. Ela causa coceira intensa, vermelhidão e ressecamento.

**Não é contagiosa** e não passa de criança para criança pelo contato.

É uma doença crônica, o que significa que pode durar meses ou anos, com períodos de melhora e piora.

O objetivo do tratamento é controlar os sintomas e dar qualidade de vida à criança e à família.

**Muito comum**  
15–20% das crianças

**Não é alergia alimentar**  
mas pode coexistir com ela

**Não é contagiosa**  
não passa pelo contato

## 02 | COMO RECONHECER?





A principal queixa é a **coceira intensa**, que piora à noite e atrapalha o sono.

A pele fica vermelha, seca e pode apresentar pequenas feridas de tanto coçar.

Bebês (0–2 anos)	Crianças maiores
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bochechas vermelhas e descamando</li><li>• Testa e couro cabeludo</li><li>• Braços e pernas (parte de fora)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Dobras do cotovelo e joelho</li><li>• Pescoço e punhos</li><li>• Pele espessa (de tanto coçar)</li></ul>

## 03 | CUIDADOS DIÁRIOS — O QUE FAZER EM CASA

O cuidado diário é a base do tratamento. Mesmo nos dias em que a pele parecer boa, continue a rotina.

 <b>Banho</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Água morna — nunca quente</li><li>• Duração curta: 5 a 10 minutos</li><li>• Sabonete neutro ou syndet (sem perfume)</li><li>• Secar com toalha macia, sem esfregar — apenas tamponar</li></ul>
 <b>Hidratação</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aplicar o hidratante logo após o banho (dentro de 3 minutos)</li><li>• Usar bastante: pelo menos 200 g por semana para uma criança pequena</li><li>• Creme ou pomada são melhores que loção nos dias secos</li><li>• Repetir sempre que a pele parecer seca ao longo do dia</li></ul>
 <b>Roupas e ambiente</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Prefira roupas de algodão — evite lã e tecidos sintéticos</li><li>• Lave as roupas com sabão neutro e enxague bem</li><li>• Mantenha o quarto fresco — o calor piora a coceira</li><li>• Evite tapetes e bichos de pelúcia no quarto (acúmulo de ácaros)</li></ul>
 <b>Unhas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mantenha as unhas da criança bem cortadas e limpas</li><li>• Isso reduz as feridas que aparecem ao coçar</li></ul>

## 04 | O QUE PIORA A DERMATITE? (GATILHOS)

Cada criança tem os seus gatilhos. Observe e anote o que parece piorar a pele do seu filho.

GATILHOS AMBIENTAIS	GATILHOS PESSOAIS
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Calor e suor excessivo</li> <li>• Pelo de animais domésticos</li> <li>• Ácaros de poeira doméstica</li> <li>• Mofo e umidade</li> <li>• Produtos com perfume (sabão, shampoo)</li> <li>• Fumaça de cigarro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estresse e choro intenso</li> <li>• Infecções (gripe, resfriado)</li> <li>• Roupas de lã ou sintéticas</li> <li>• Banho quente e demorado</li> <li>• Alimentação (em alguns casos — confirmar com o médico)</li> </ul>

## 05 | SOBRE OS MEDICAMENTOS

O médico poderá indicar cremes ou pomadas para controlar a inflamação. Siga sempre as orientações do pediatra — especialmente com relação ao tempo de uso.

MEDICAMENTO	COMO E QUANDO USAR
Hidratante	Todo dia, sempre — mesmo quando a pele parecer normal
Corticoide tópico (creme/pomada)	Somente nas áreas com vermelhidão ou coceira, pelo tempo indicado. Não usar no rosto sem orientação médica.
Pomada de calcineurina (tacrolimus)	Alternativa ao corticoide para face e dobras. Indicada para > 2 anos.
Anti-histamínico (antialérgico)	Pode ajudar no sono quando a coceira é muito intensa. NÃO trata a dermatite em si.

## 06 | QUANDO BUSCAR O MÉDICO?

### EMERGÊNCIA — Procure a UPA ou pronto-socorro imediatamente se:

- Aparecerem bolhinhas agrupadas com líquido, dor e febre (pode ser eczema herpético)
- A pele estiver com pus, muito quente e vermelha em área extensa
- A criança estiver muito prostrada ou recusando alimentação

### **17** Agende consulta com seu pediatra se:

- A coceira não melhorar em 3–5 dias com o tratamento habitual
- Aparecerem manchas com crostinhas amarelas (infecção bacteriana)
- O sono da criança estiver muito prejudicado
- Você tiver dúvidas sobre qual hidratante ou medicamento usar

## 07 | DÚVIDAS FREQUENTES

Posso dar banho todos os dias?	Sim! O banho diário é recomendado. O segredo é que seja rápido, com água morna e seguido imediatamente de hidratante.
O corticoide vai fazer mal à minha criança?	Quando usado da forma correta — local certo, quantidade certa e tempo certo — é seguro e eficaz. O problema é o uso prolongado sem orientação. Converse sempre com o pediatra.

**A dermatite vai sumir quando meu filho crescer?**

Em muitas crianças melhora bastante com o tempo, mas pode persistir na adolescência e na vida adulta. O controle adequado melhora muito o prognóstico.

**Preciso tirar o leite da dieta?**

Não rotineiramente. A relação entre alimentação e dermatite é complexa. Só retire alimentos da dieta se o pediatra ou alergologista orientar após investigação adequada.

**Fontes:** SBP · AAP · EAACI/AAD 2024 · UpToDate