

Dois tratamentos eficazes:

UM GUIA PARA O AUTOCUIDADO DO ECZEMA

- Existem dois tratamentos principais para o eczema
- Ambos são necessários porque ajudam a controlar o eczema de formas diferentes



Saiba mais sobre outras formas de gerir o eczema em:

[EczemaCareOnline.org.uk](https://www.eczemacareonline.org.uk)

EMOLIENTES

Cremes hidratantes

Porquê? Reduzem os surtos, retendo a água na pele e impedindo a entrada de substâncias que a possam irritar.



Tipo? Pode utilizar loções, cremes, géis ou pomadas. Todos os tipos são igualmente eficazes, mas pode preferir um em relação a outro. Escolha o mais adequado para si : www.bristol.ac.uk/eczema



Onde? Podem ser utilizados **em todo o** corpo.



Quando? Usar na pele **todos os dias**. Os cremes hidratantes são usados durante um surto de eczema e quando a pele está sem eczema.



São seguros? Sim. Por vezes, as pessoas relatam uma sensação de ardor quando os aplicam pela primeira vez, mas esse desconforto deve desaparecer passado pouco tempo.



CORTICOSTEROIDES TÓPICOS

Cremes de controlo de surtos

Porquê? Tratar os surtos nas zonas onde a pele está mais dolorida ou com mais comichão do que o habitual.

Tipo? Pode usar cremes ou pomadas. Normalmente, o eczema leve é tratado com um creme de controlo de surtos leve. O eczema moderado ou grave ou o eczema que não está a melhorar pode necessitar de um creme de controlo de surtos mais forte.

Onde? Durante um surto, aplique uma camada fina para cobrir a área afetada pelo surto de eczema. Poderá necessitar de diferentes tipos para diferentes partes do corpo, por exemplo, no rosto.

Quando? Comece a usar uma vez por dia **logo que detete um surto** para o controlar rapidamente. Quando o surto estiver controlado, continue a usar durante mais dois dias. Se estiver a utilizar estes medicamentos durante mais de 4 semanas (ou 2 semanas em bebés), fale com o seu médico.

São seguros? Sim. Os cremes de controlo de surtos são seguros quando se seguem as instruções acima. Se não forem tratados, os surtos de eczema podem originar problemas mais graves.

Perguntas Frequentes



Saiba mais sobre outras formas de gerir o eczema em:

EczemaCareOnline.org.uk

1. A quem se destina este guia?

Este guia foi concebido para que os profissionais de saúde possam partilhar informações baseadas em evidências sobre os tratamentos do eczema com os pacientes e pais de crianças com eczema. Esta abordagem de tratamento é adequada para pessoas de todas as idades. Destina-se a ser utilizado em consultórios de médicos de clínica geral e farmácias.

2. Em que evidências se baseia esta informação?

Esta informação baseou-se em revisões de alta qualidade de ensaios clínicos sobre estes tratamentos (conhecidas como revisões Cochrane), noutras evidências importantes de ensaios clínicos e em contributos de pacientes, pais e profissionais de saúde. Pode consultar os artigos de investigação utilizados em: eczemacareonline.org.uk/en/two-treatments-documents

3. E se eu tiver dúvidas sobre a utilização desta abordagem?

Esta abordagem de tratamento é uma das formas mais utilizadas, mais seguras e mais eficazes de gerir o eczema, mas pode não ser adequada para todos. Se tiver alguma dúvida ou sentir efeitos secundários, procure ajuda junto do seu médico ou farmacêutico.

4. E se esta abordagem não controlar o meu eczema?

Se tiver surtos repetidos e difíceis de controlar, fale com o seu profissional de saúde. Poderá ser útil evitar fatores que pioram o seu eczema, utilizando um tratamento diferente ou usando os seus cremes de controlo de surtos duas vezes por semana para prevenir futuros surtos. Pode encontrar mais informações sobre outras abordagens no Eczema Care Online Toolkit.