



## ECZEMA ATÓPICO

### Quais são os objectivos deste folheto?

Este folheto foi elaborado para o(a) ajudar a compreender melhor o eczema atópico e informá-lo(a) sobre o que é, o que o provoca, o que podemos fazer acerca dele e onde pode encontrar mais informações sobre o assunto.

### O que é o eczema atópico?

O eczema atópico é uma doença inflamatória da pele. *Atópico* é o termo utilizado para descrever doenças como o eczema, a asma, a rinite sazonal e a febre dos fenos, que têm frequentemente uma base genética. *Eczema* é o termo que se utiliza para descrever alterações da camada superior da pele, tais como vermelhidão, aparecimento de bolhas, secreção de líquido, formação de crostas, escamação, espessamento da pele e, por vezes, pigmentação (embora nem todas estas alterações ocorram necessariamente em conjunto). É indiferente utilizar a palavra *eczema* ou a palavra *dermatite*, pois querem dizer o mesmo: assim, *eczema atópico* é o mesmo que *dermatite atópica*. Por uma questão de simplicidade, utilizaremos *eczema atópico* neste folheto.

O eczema atópico afecta ambos os sexos por igual e inicia-se normalmente nas primeiras semanas ou meses de vida. É mais comum nas crianças e afecta pelo menos 10% dos bebés em algum momento. Normalmente desaparece durante a infância, embora possa prosseguir até à idade adulta ou reaparecer na adolescência ou no início da idade adulta. Por vezes, pode surgir pela primeira vez quando se é adulto.

### O que é que provoca o eczema atópico?

Ainda não se sabe ao certo. É frequente haver na família uma tendência para sofrer doenças atópicas (ver abaixo), sendo parte da nossa constituição genética. Nas pessoas com eczema atópico a função da pele como barreira perante o mundo exterior não funciona bem e, em consequência, esta permite a entrada de substâncias que provocam irritação e alergias e que podem causar *secura* e inflamação. O eczema atópico não é contagioso.

## **O eczema atópico é hereditário?**

Sim. O eczema atópico (assim como a asma e a febre dos fenos) tende a ser de família. Se um ou ambos os pais sofrerem de eczema, asma ou febre dos fenos, é mais provável que os seus filhos também sofram destes problemas. Além disso, há uma tendência para estas doenças serem do mesmo tipo em cada família: por outras palavras, em algumas famílias a maior parte dos membros terá eczema, enquanto noutras predomina a asma ou a febre dos fenos.

## **Quais são os sintomas do eczema atópico?**

O principal sintoma é a comichão. A maior parte das alterações que se observam na pele pode resultar de a coçarmos devido à comichão. Esta comichão pode ser tão forte que interfere com o sono, provocando cansaço e irritabilidade.

## **Qual é o aspecto do eczema atópico?**

O eczema atópico pode afectar qualquer zona da pele, incluindo a face, mas as áreas afectadas com mais frequência são as dobras dos cotovelos e dos joelhos e em volta dos pulsos e do pescoço (o *padrão flexural*). Outras aparências comuns do eczema atópico são as áreas discretas de inflamação do tamanho de moedas (o *padrão discóide*) e saliências pequenas e numerosas que coincidem com os folículos capilares (o *padrão folicular*).

Se tiver eczema, é provável que a sua pele esteja vermelha e seca e é comum existirem marcas de arranhões (e sangue). Quando o eczema está muito activo (durante uma «exacerbação») podem surgir pequenas bolhas de água nas mãos e nos pés ou as zonas da pele afectadas podem ficar húmidas e deitar líquido. Nas áreas que são repetidamente coçadas a pele pode ficar mais espessa (um processo conhecido por *liquenificação*) e provocar ainda mais comichão.

## **O que faz o eczema atópico exacerbar-se?**

- Muitos factores no ambiente de uma pessoa podem fazer piorar o eczema. Entre estes conta-se o calor, a poeira e o contacto com agentes irritantes como o sabão ou os detergentes
- Ter problemas de saúde: por exemplo, uma constipação comum pode provocar a exacerbação do eczema
- As infecções por bactérias ou vírus podem piorar o eczema. As infecções bacterianas (normalmente provocadas por um organismo chamado estafilococo) tornam a pele afectada amarela, com crostas e inflamada, podendo necessitar de tratamento com antibióticos. Uma infecção pelo vírus do herpes (herpes simples) pode provocar uma exacerbação generalizada e dolorosa (e, por vezes, perigosa) do eczema e é possível que requeira um tratamento com comprimidos antivirais
- Secura da pele

- Talvez o stress

### **Como se diagnostica o eczema atópico?**

Normalmente os profissionais de saúde, como *health visitors* (enfermeiros especializados em medicina familiar), enfermeiros e médicos de família têm facilidade em diagnosticar o eczema quando observam a pele. No entanto, há casos em que o padrão do eczema em crianças mais velhas ou em adultos é diferente e pode ser necessário o auxílio de um especialista hospitalar. Normalmente não é necessário realizar análises ao sangue e à pele. Por vezes, pode ser necessário realizar um esfregaço da pele (esfregando uma cotonete estéril sobre a pele) para verificar se existem infecções bacterianas ou virais.

### **O eczema atópico tem cura?**

O eczema atópico não tem cura, mas há muitas formas de o controlar. A maioria das crianças com eczema atópico melhora quando cresce (75% desaparecem quando chegam à adolescência). Contudo, a maioria das pessoas que tiveram eczema continua a ter a pele seca e a necessitar de evitar agentes irritantes, como sabonetes ou banhos de espuma. O eczema pode persistir nos adultos, mas deve ser controlável com o tratamento correcto. O eczema atópico pode ser problemático para pessoas cujos empregos as façam entrar em contacto com materiais irritantes, como nas áreas da restauração, cabeleireiro ou enfermagem.

### **Como é que o eczema atópico pode ser tratado?**

Será necessário procurar um profissional de saúde que o(a) aconselhe sobre qual o melhor tratamento para o eczema e por quanto o tempo o deve seguir. O regime utilizado com mais frequência no tratamento do eczema atópico consiste em hidratantes e esteróides tópicos.

**Hidratantes (emolientes).** Estes devem ser aplicados diariamente para ajudar a camada exterior da pele a funcionar como barreira contra o ambiente. Quanto mais seca a pele, mais frequentemente deve aplicar o hidratante. Existem muitos hidratantes com diferentes graus de oleosidade e por isso é importante escolher um que goste de usar. É boa ideia utilizar um hidratante no duche ou banho. Existem hidratantes que contêm antissépticos; estes são particularmente úteis se sofrer repetidamente de infecções.

**Cremes ou pomadas esteróides de aplicação tópica.** Normalmente, estes atenuam a vermelhidão e a comichão do eczema quando está activo. A sua dosagem varia (ligeira, moderadamente potente, potente e muito potente) e o médico indicar-lhe-á qual o tipo que necessita de usar, em que local e durante quanto tempo.

Se usados incorrectamente (esteróides tópicos demasiado fortes ou por demasiado tempo) podem provocar efeitos secundários, como uma diminuição da espessura da pele, mas são muito seguros desde que

utilizados da forma devida . deve aplicar a dosagem correcta para atenuar as exacerbações e parar de os usar ou reduzir a dosagem quando estiver melhor. A forma de parar de utilizar os esteróides tópicos varia consoante o médico: alguns sugerem que pare abruptamente, outros preferem diminuir gradualmente a potência da preparação dos esteróides e outros ainda aconselham o seguimento de um «regime de manutenção» utilizando os esteróides intermitentemente durante algumas semanas após a exacerbação ter abrandado.

No geral, devem utilizar-se esteróides tópicos mais fracos nos locais onde a pele é particularmente fina, como a face, as pálpebras e as axilas: os esteróides mais fortes podem ser usados noutros locais.

**Antibióticos e antissépticos.** Se o eczema ficar húmido, perder líquido e formar crostas, isto pode significar que está infectado e que necessita de um tratamento com antibióticos. Os antissépticos, quando aplicados sobre a pele de forma isolada ou integrados numa preparação hidratante, podem ser muito úteis para impedir que se desenvolvam micróbios, embora um possível efeito secundário seja o de irritarem a pele.

**Imunossuppressores tópicos (inibidores da calcineurina).** Em algumas pessoas com eczema atópico, os relativamente recentes inibidores da calcineurina . a *pomada de tacrolimus* e o *creme de pimecrolimus* . são eficazes na redução da inflamação da pele. Não são esteróides e portanto não tornam a pele mais fina nem provocam os outros efeitos secundários associados aos esteróides tópicos. O seu efeito secundário mais comum é a sensação de picadas no momento da aplicação, mas este desaparece rapidamente. Podem aumentar o risco de infecções da pele e, assim, não devem ser aplicados sobre pele nitidamente infectada. Em teoria, pelo menos, estes podem aumentar o risco de cancro da pele, e consequentemente não devem ser aplicados durante muito tempo em locais expostos ao sol nem ser utilizados em simultâneo com um tratamento de luz ultravioleta.

**Anti-histamínicos.** O médico pode recomendar-lhe que tome comprimidos anti-histamínicos, que podem ser benéficos em certos doentes. Os anti-histamínicos que provocam sono (como a clorfenamina e a hidroxizina) podem aliviar a comichão do eczema atópico, embora sejam menos eficazes se utilizados durante um período prolongado.

**Ligaduras (compressas).** A utilização de ligaduras com pasta de medicamentos pode por vezes ser muito útil, pois são calmantes e proporcionam uma barreira física que impede a pessoa de se coçar. Os «envolvimentos húmidos» são ligaduras refrescantes que poderão ser eficazes em períodos de tempo curtos. Se a pele estiver infectada, é necessário um tratamento adequado no caso de se ponderar utilizar compressas. O médico ou enfermeiro indicar-lhe-á se estas são adequadas.

**Luz ultravioleta.** O tratamento com luz ultravioleta é vantajoso para algumas pessoas com eczema crónico, sendo administrado num serviço hospitalar

especializado sob a supervisão de um dermatologista. (Consulte o folheto informativo para o doente sobre *Fototerapia* da Associação Britânica de Dermatologistas)

**Tratamentos mais fortes.** As pessoas com eczema atópico grave ou generalizado requerem por vezes tratamentos mais fortes que atenuam o sistema imunitário, sendo estes habitualmente dados sob a supervisão rigorosa de um profissional de saúde.

- Os *esteróides orais* (vulgarmente a prednisolona) são ocasionalmente utilizados por pouco tempo quando o eczema tem uma exacerbação grave: funcionam bem, mas não devem ser utilizados por períodos prolongados devido ao risco de efeitos secundários
- *Azatioprina*
- *Ciclosporina*

Pode encontrar mais pormenores sobre estes tratamentos nos folhetos informativos para o doente da Associação Britânica de Dermatologistas ([www.bad.org.uk/public/leaflets/](http://www.bad.org.uk/public/leaflets/)).

**Tratamentos chineses à base de ervas** Trata-se de uma terapia alternativa que pode ser benéfica, embora o seu próprio médico possa não recomendar o seu uso por os ingredientes de ervanária não estarem regulamentados. Há conhecimento da ocorrência de inflamação do fígado com tratamentos chineses à base de ervas.

#### **Tratamentos que não são recomendados:**

- Cremes «naturais» à base de ervas, pois podem provocar irritação e reacções alérgicas. Assim, o seu uso em pele ferida e inflamada não é recomendado.
- Os comprimidos de óleo de onagra deixaram de ser recomendados, pois não revelaram benefícios comprovados.

#### **Alergia e dermatite atópica.**

É frequente as pessoas atópicas sofrerem de alergias, como a gatos, cães, pólenes, erva ou ácaros do pó domésticos. Mais do que eczema, o contacto com estes agentes costuma provocar febre dos fenos ou asma. Contudo, pode ocorrer urticária após o contacto e esta, por sua vez, pode causar exacerbação do eczema.

- *Ácaros do pó domésticos.* A alergia mais comum nas pessoas com eczema atópico é ao ácaro do pó doméstico. A redução da quantidade de pó em casa, sobretudo nas salas e nos quartos, *pode* ajudar a controlar o eczema.
- *Alergias alimentares.* As pessoas atópicas são mais susceptíveis a alergias alimentares. Caso exista uma alergia deste tipo, os sintomas são normalmente óbvios para o doente. É possível que os lábios e as pálpebras inchem, que ocorram erupções ou que surja uma irritação

na boca imediatamente depois de ingerir o alimento que provoca a alergia (normalmente ovos, leite e outros laticínios, trigo, frutos de casca rija e peixe). Porém, é raro estas alergias provocarem eczema e por isso não se realizam exames de rotina a alergias alimentares quando se sofre de eczema atópico. Numa pequena proporção de crianças com eczema tópico, evitar certos elementos, após um exame adequado, *pode* ajudar a controlar o eczema. É importante seguir uma dieta saudável e equilibrada, sobretudo nas crianças, não devendo excluir-se alimentos sem indicação do médico ou do nutricionista.

- A *alergia ao látex (borracha)* é mais comum nas pessoas atópicas. Os sintomas podem ser ligeiros e consistir apenas em comichão na pele após o contacto com produtos de borracha ou ser mais graves e necessitar de tratamento hospitalar. Se for alérgico(a) ao látex, pode também ser alérgico(a) a certos alimentos como kiwis, bananas, batatas ou tomates. A alergia ao látex é muito importante . fale nisso ao seu médico se pensar que a tem.
- Pode ocorrer *alergia de contacto* aos cremes e às pomadas utilizados para tratar o eczema atópico. Informe o seu médico se lhe parecer que os tratamentos estão a fazer piorar a pele. (Consulte o folheto informativo para o doente sobre *Dermatite de Contacto* da Associação Britânica de Dermatologistas)

### **O que posso fazer?**

- Hidrate a pele sempre que possível . por vezes, até 6 vezes ao dia. O melhor é utilizar um hidratante suave e sem perfume. Esta é a parte mais importante do cuidado da sua pele.
- Utilize um substituto do sabonete. Tente evitar sabonetes, banhos de espuma, geles de banho e detergentes.
- Use luvas para proteger as mãos se houver probabilidade de estas contactarem com agentes irritantes.
- Tome um bom duche depois de nadar e aplique muito hidratante depois de seco(a).
- Vista roupa confortável de materiais como algodão e evite usar lã junto à pele.
- Tente resistir à tentação de se coçar. Pode aliviar momentaneamente a comichão, mais esta piora a longo prazo. Se tiver comichão na pele, massage com um hidratante.
- Evite o contacto próximo com pessoas com herpes activo.
- Não tenha animais de estimação aos quais seja obviamente alérgico(a).

### **Onde posso encontrar mais informações sobre o eczema atópico?**

*National Eczema Society*, Hill House, Highgate Hill, London N19 5NA

[www.eczema.org](http://www.eczema.org)

Orientações do NICE: [www.nice.org.uk/CG057](http://www.nice.org.uk/CG057)

Recensão sistemática do NHS (Serviço Nacional de Saúde) sobre os tratamentos do eczema atópica: [www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm](http://www.ncchta.org/execsumm/summ437.htm)

Outras páginas da Internet úteis (em inglês):

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/eczema.html)

[www.aad.org/pamphlets/eczema.html](http://www.aad.org/pamphlets/eczema.html)

[www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html](http://www.dermnetnz.org/dermatitis/atopic.html)

**Este folheto tem como objectivo prestar informações correctas acerca do assunto e resulta de opiniões consensuais de representantes da Associação Britânica de Dermatologistas: no entanto, a informação que contém pode por vezes diferir dos conselhos que o seu médico lhe dá.**

**ASSOCIAÇÃO BRITÂNICA DE DERMATOLOGISTAS  
FOLHETO INFORMATIVO PARA OS DOENTES  
PRODUZIDO EM AGOSTO DE 2004  
ACTUALIZADO EM ABRIL DE 2009**