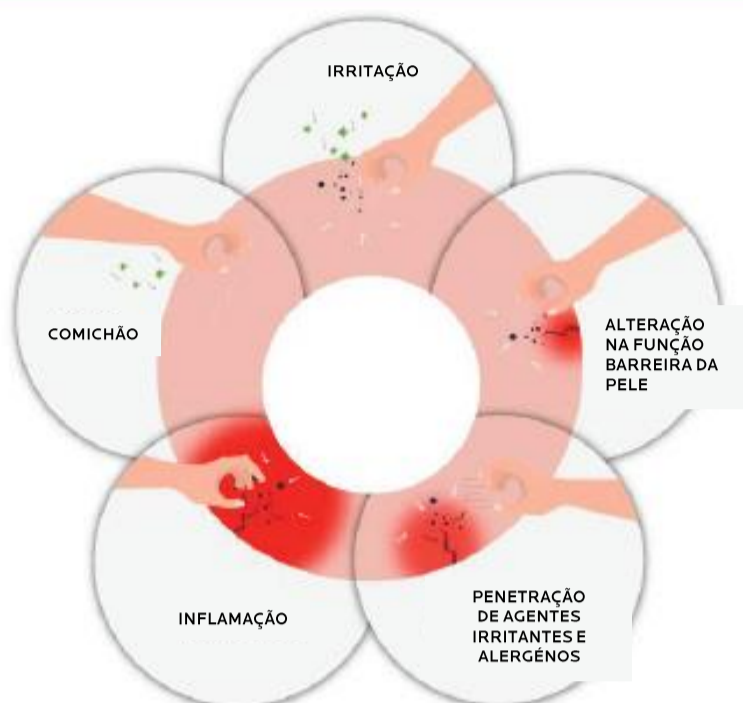


TUDO O QUE PRECISA SABER SOBRE
A DERMATITE ATÓPICA

JÁ TINHA OUVIDO FALAR SOBRE...

O PERIGOSO CICLO VICIOSO DA DERMATITE ATÓPICA?



Para prevenir este ciclo vicioso, é necessário o uso constante de um emoliente adaptado que reequilibre o Microbioma cutâneo, com ação anti-prurido e que previna recidivas.

OS NOSSOS CONSELHOS PARA MELHORAR A SUA QUALIDADE DE VIDA

SUGESTÕES PARA UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA



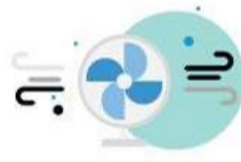
PÓ & HUMIDADE

Mantenha a sua casa livre de humidade. Limpe o mobiliário e aspire frequentemente.



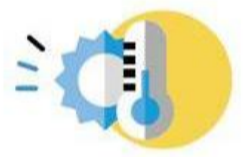
PELO & PENAS

Afaste-se de animais com pelo ou penas. Evite carpetes, almofadas e edredões que contenham penas.



PURO & FRESCO

Prefira ambientes livres de fumo de tabaco. Areje o seu quarto todos os dias.



QUENTE & SECO

Mantenha os níveis de temperatura e humidade confortáveis. Demasiado calor e transpiração são fatores desencadeantes da comichão.



ROUPA & LAVAGEM

Não use tecidos irritantes (lã, tecidos sintéticos), prefira roupas de algodão. Use um detergente sem corantes e sem perfume. Use bastante água para o enxaguamento. Evite amaciador com perfume.



HIGIENE & HIDRATAÇÃO

Utilize um cuidado de higiene e de hidratação adaptado à sua pele.

MANTENHA A DERMATITE ATÓPICA CONTROLADA COM UMA ROTINA ADAPTADA

1º PASSO: A SUA HIGIENE ANTI-COMICHÃO



ENXAGUAR COMPLETAMENTE
Assegure-se que **retira** todo o **sabão** e espuma



TRATE A SUA PELE COM CUIDADO
Seque bem a sua pele com uma toalha e **evite** esfregar

2º PASSO: A SUA HIDRATAÇÃO ANTI-COMICHÃO



AS SUAS MÃOS SEMPRE LIMPAS!

Lave sempre as suas mãos **antes** de aplicar o seu **creme hidratante**



AQUEÇA O PRODUTO COM AS SUAS MÃOS

Esfregue o produto primeiro para o aquecer e assim **penetrará** a sua pele de uma forma **mais eficaz**



COMECE PELA SUA CARA

Aplique sobre as suas **bochechas, nariz e testa**. Nunca se esqueça de aplicar nas **pálpebras** e atrás das **orelhas**



PESCOÇO E QUEIXO

Aplique o creme sobre o seu **queixo** desde a parte inferior até a parte de cima. Não se esqueça de aplicar também no **pescoço**.



BRAÇOS

Aplique o seu creme nos seus braços do ombro até à ponta dos dedos



A SUA BARRIGA

Faça círculos grandes na sua barriga e depois estique um braço no ar e com o outro, aplique o seu hidratante na parte lateral da barriga



PERNAS

Aplique o seu hidratante da parte de cima até a ponta dos dedos passando pelos joelhos e as suas coxas



E POR ÚLTIMO AS COSTAS

Peça ajuda a um familiar para aplicar o hidratante sobre as suas costas com uma **pequena massagem**.