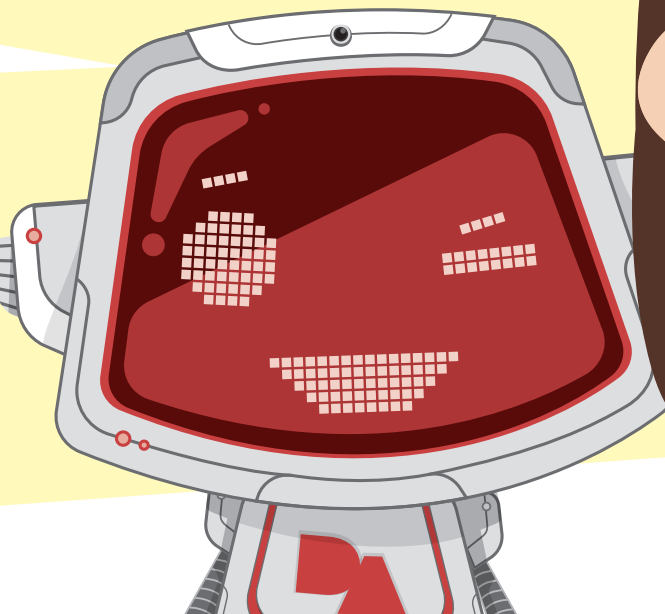
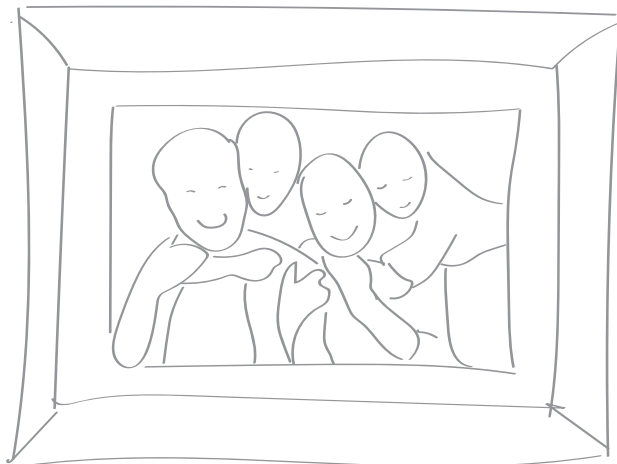


D&A

A DIANA E A DERMATITE ATÓPICA

LIVRO
PARA
PINTAR

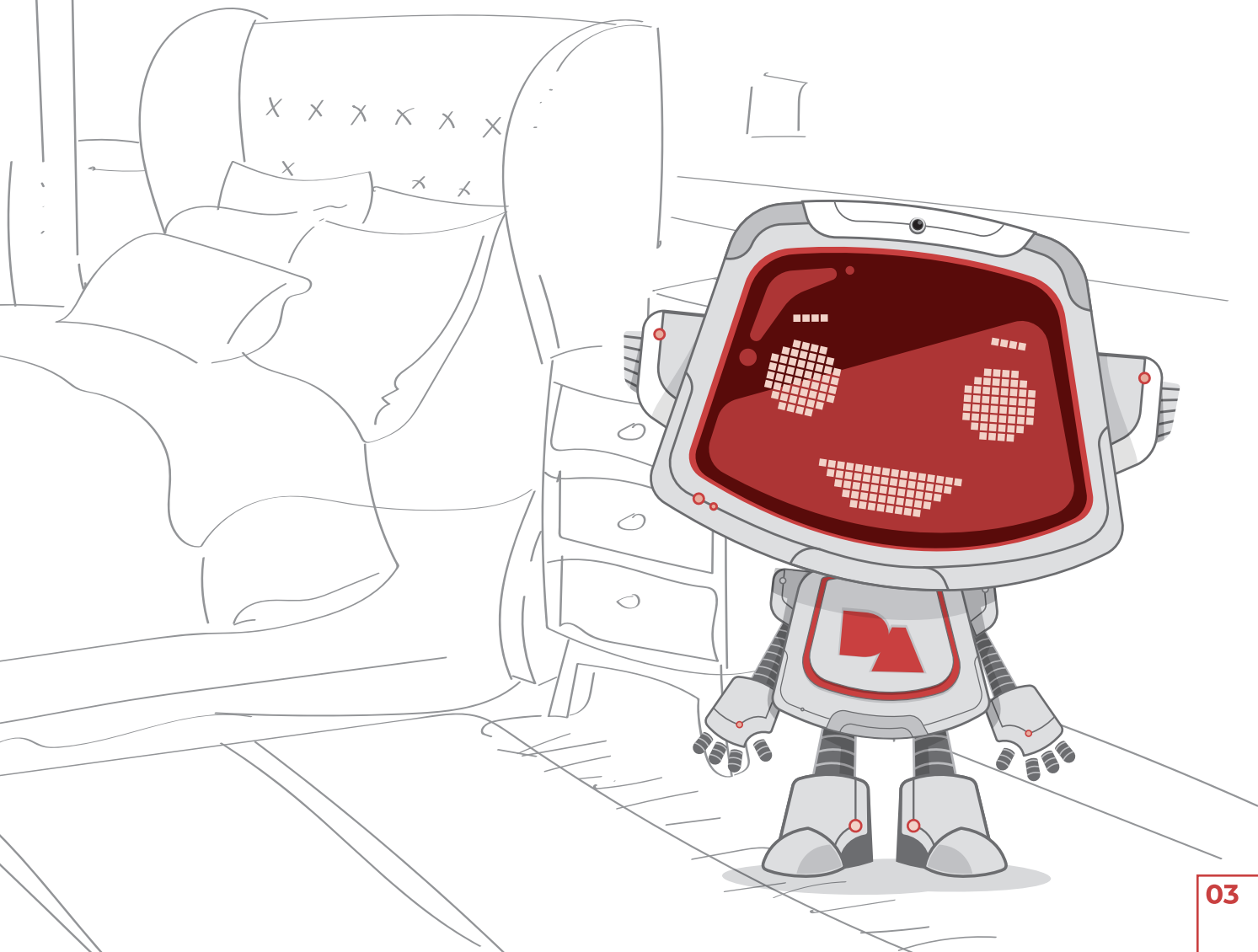




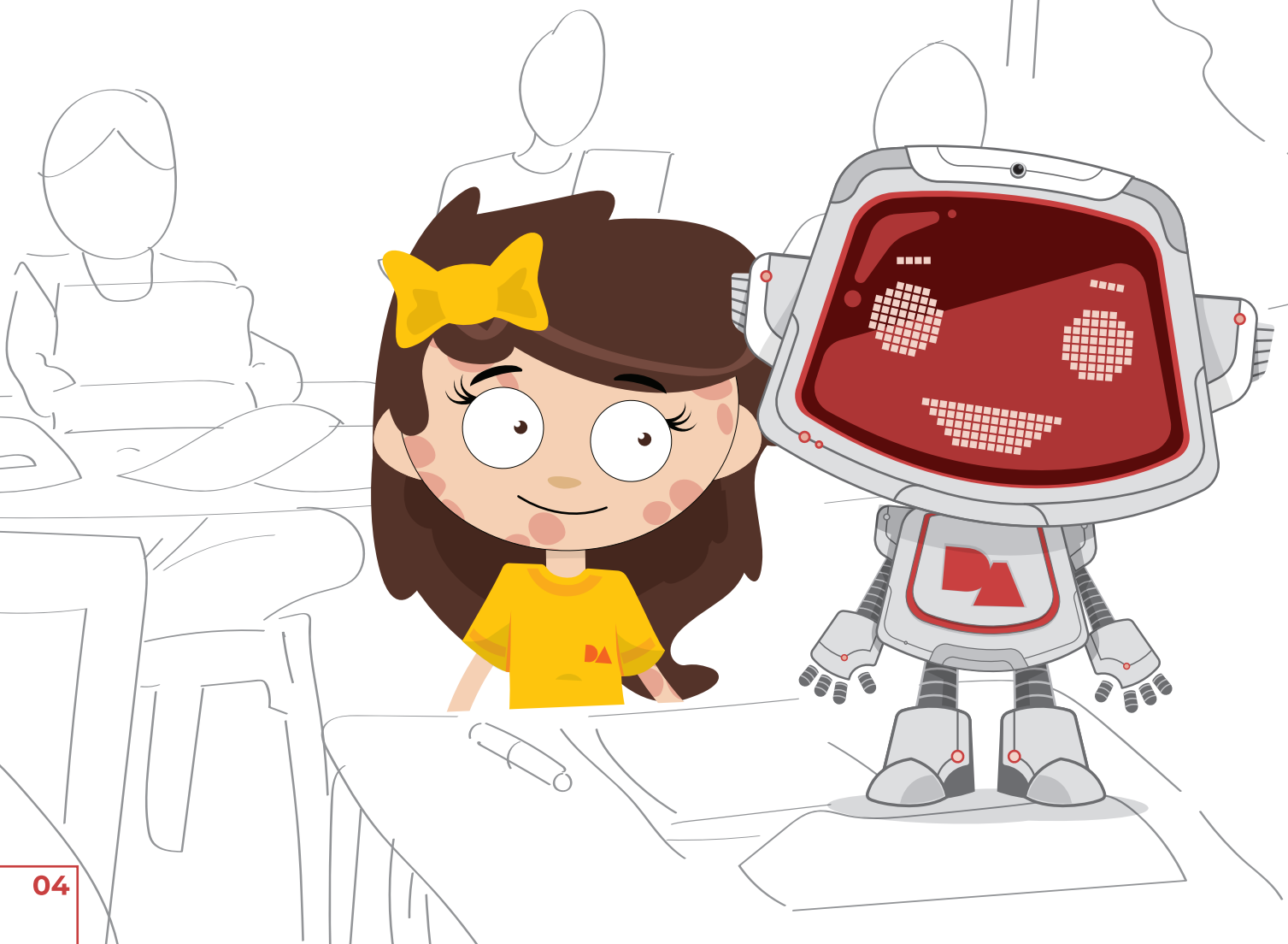
Olá!

O meu nome é Diana,
tenho 8 anos e vivo
com a minha mãe,
o meu pai, o meu irmão
e o meu melhor amigo
o A6/11.

Estou na 2º classe numa escola que adoro! Temos uma horta que adoro tratar e já plantámos imensas coisas com os meus amigos.



Costumo levar o meu amigo A6/11 para a escola, porque ele não gosta de ficar sozinho e todos os meus amigos o adoram e ele corre mais rápido do que todos lá na escola!

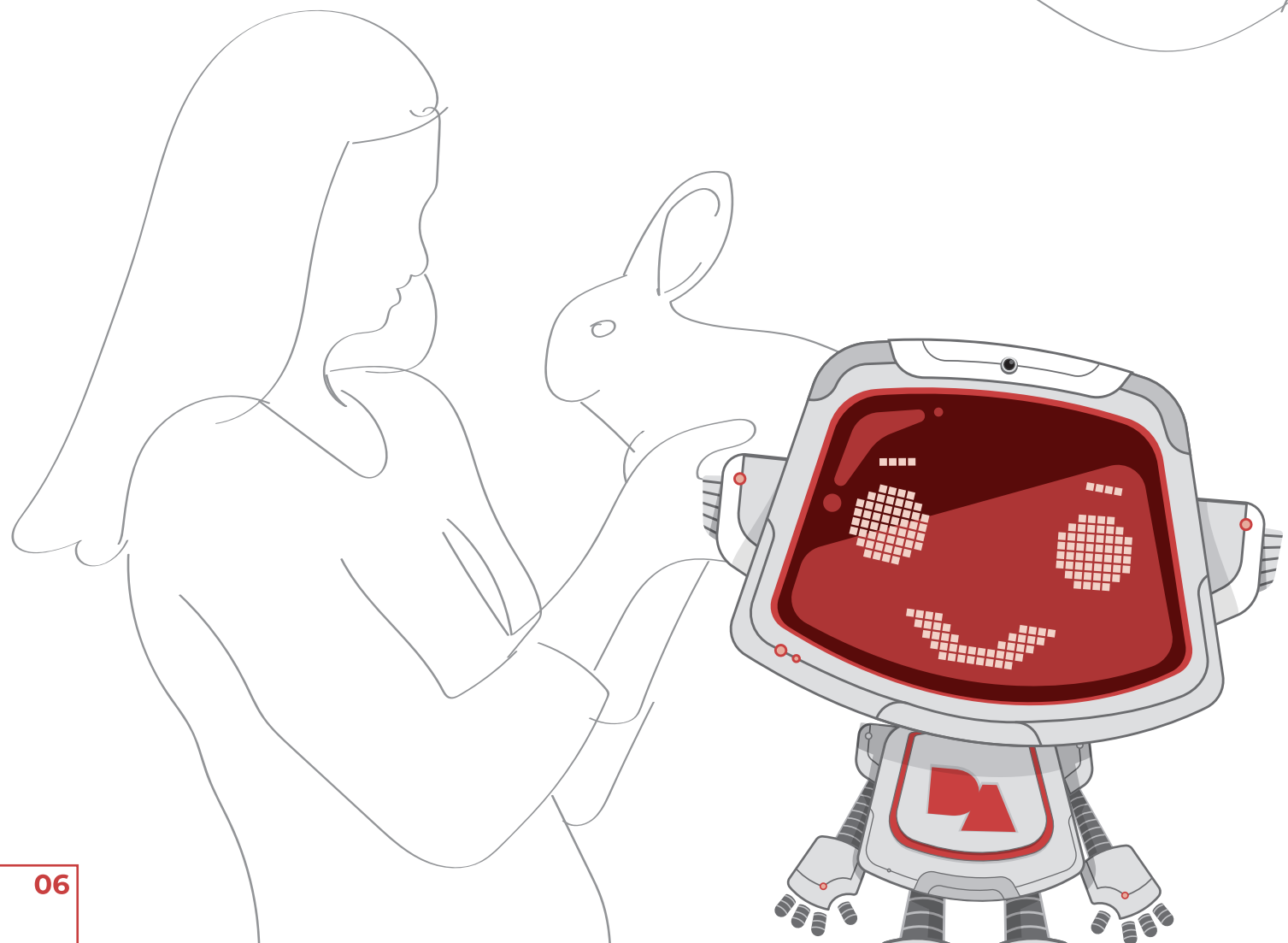


O que mais gosto de fazer é brincar com os meus amigos na escola ou no parque ao pé da minha casa, ir à praia e comer gelados.

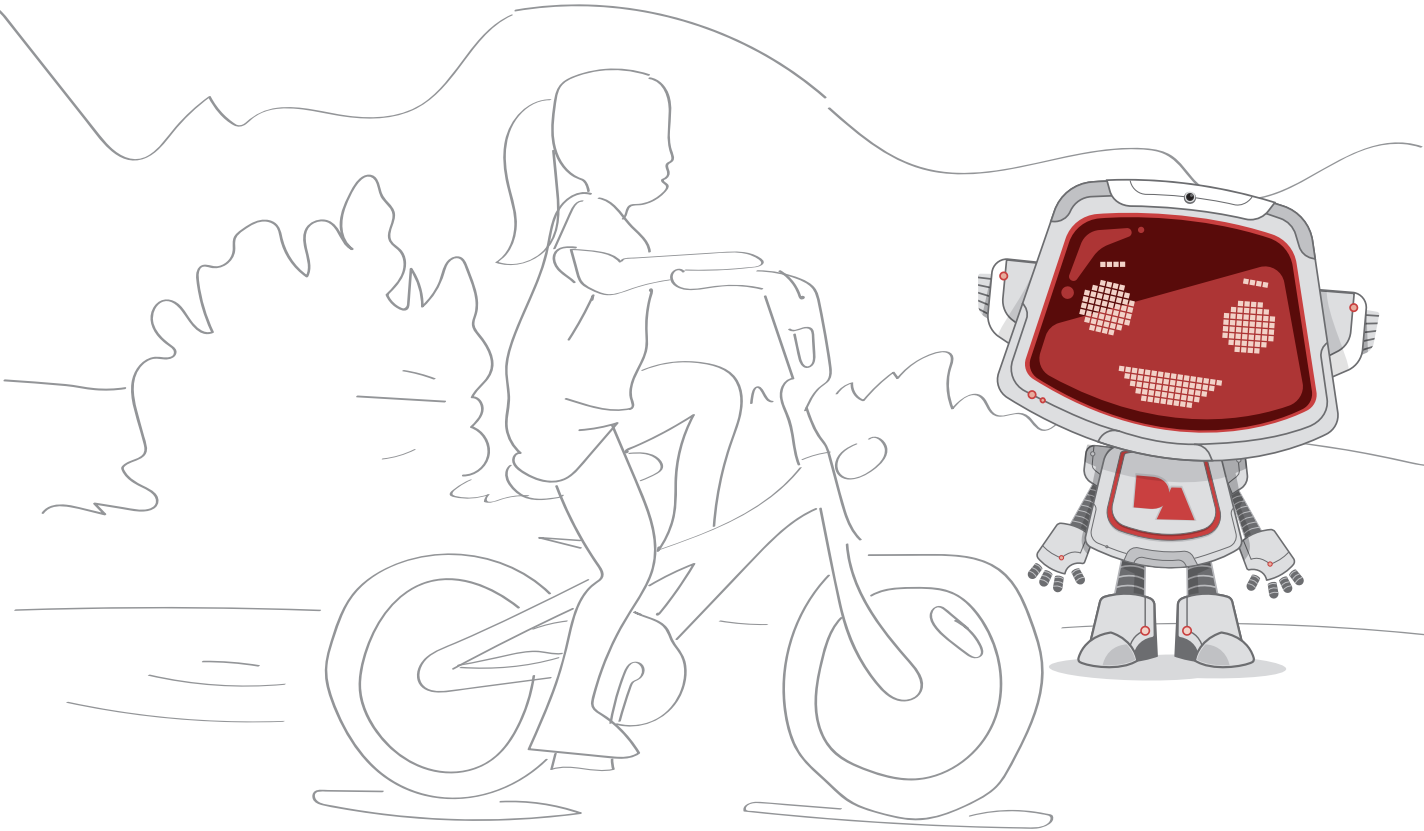


Apesar da minha mãe não me deixar comer gelados todos os dias, quando vou a casa dos meus avós como sempre um gelado depois de almoço!

Quando for grande adorava ser veterinária, adoro animais! Os que mais gosto são gatos e coelhos, apesar de gostar também muito de hamsters.




Sou uma menina igual a todas as outras, apenas posso ter uma diferença, vivo com uma doença chamada Dermatite Atópica Grave.



Vivo com esta doença desde os meus 6 meses.

Durante toda a minha vida os meus pais já tentaram vários médicos para encontrar ajuda para esta minha doença, mas não é fácil, apesar de saberem o que tenho, não existe uma cura.





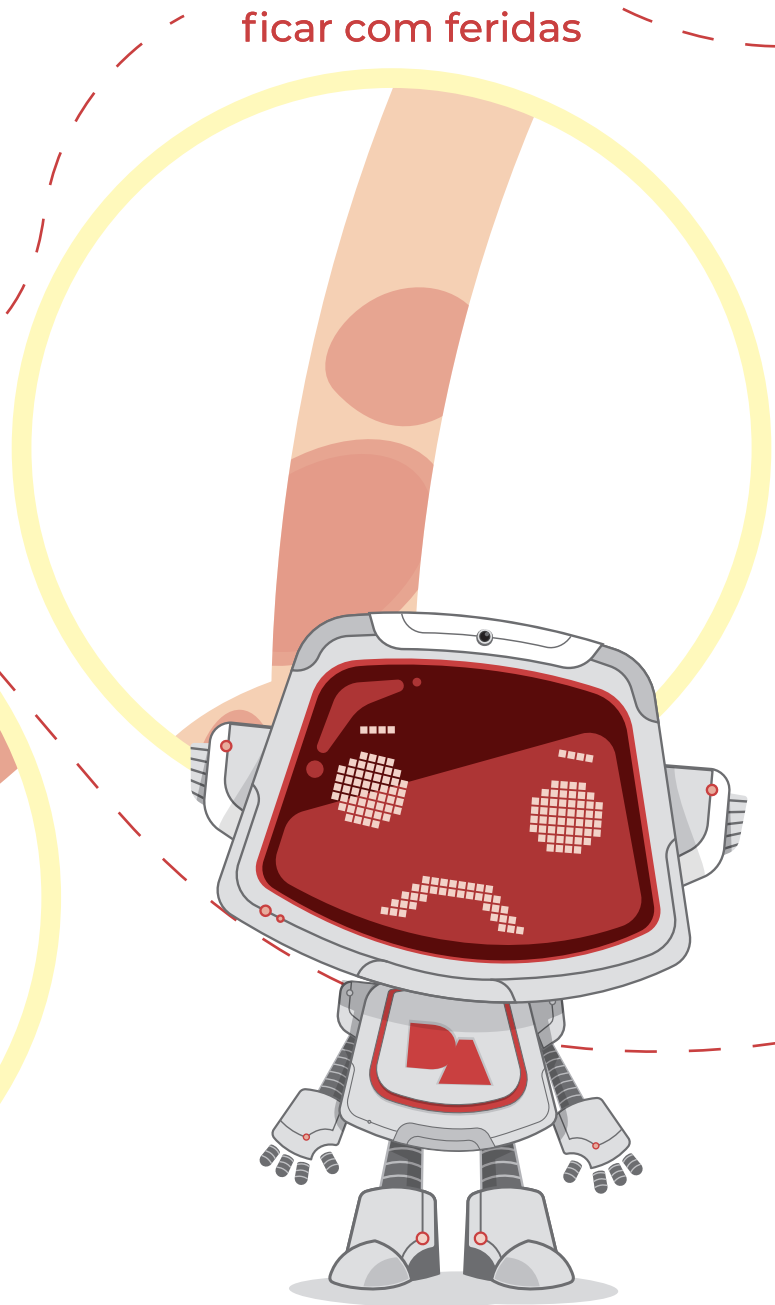
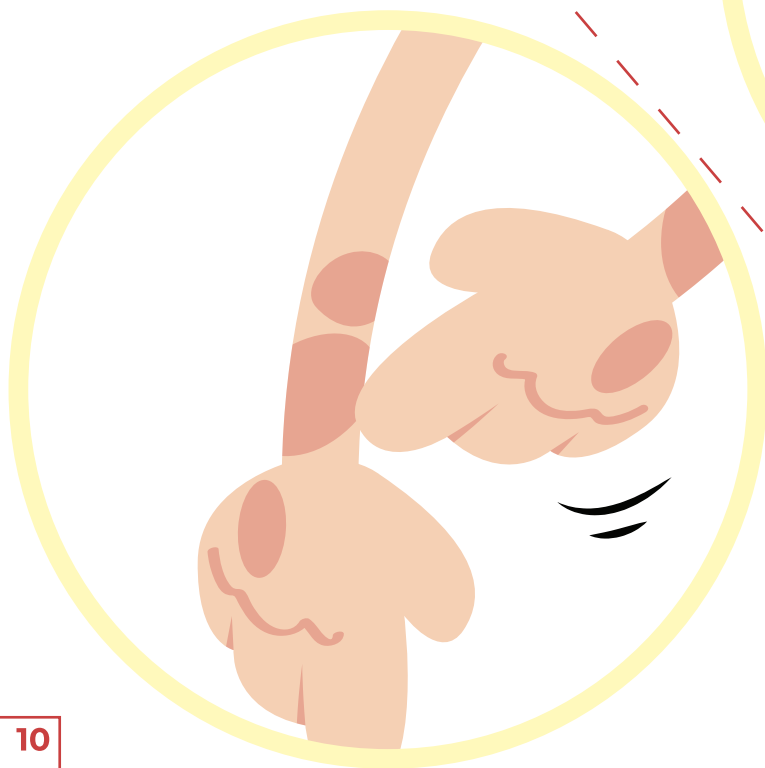
Sabes o que é a
Dermatite Atópica
Moderada a Grave?

Vamos ajudar-te
a perceber.

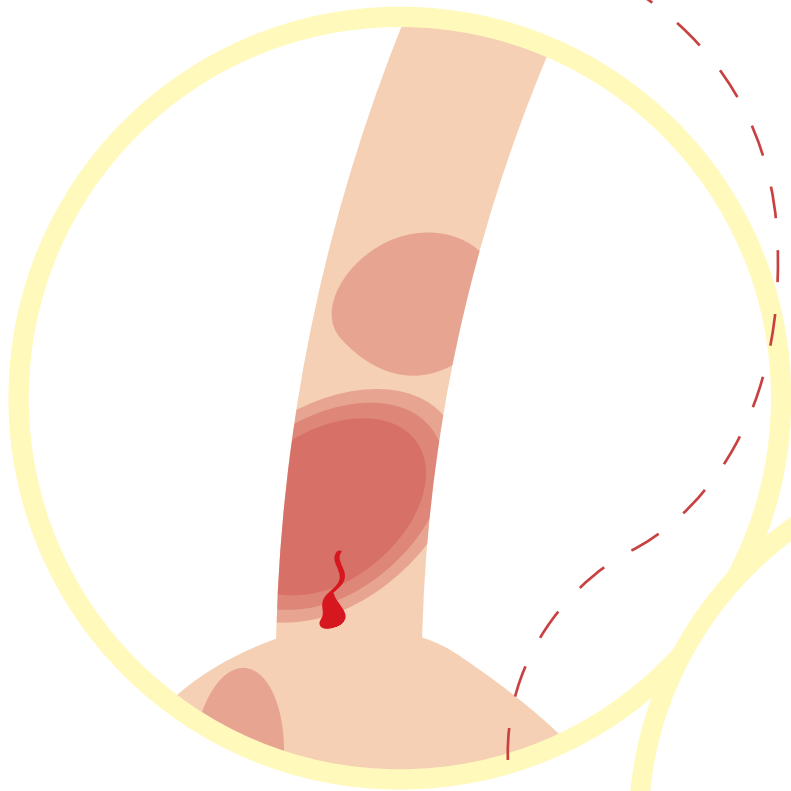
É uma doença, que se manifesta na pele e dá muita comichão e de tanto coçar acabo por fazer feridas na pele e até a fazer sangue.

Por mais que não queira coçar não consigo controlar a vontade

e depois acabo por ficar com feridas



que se transformam
em crostas

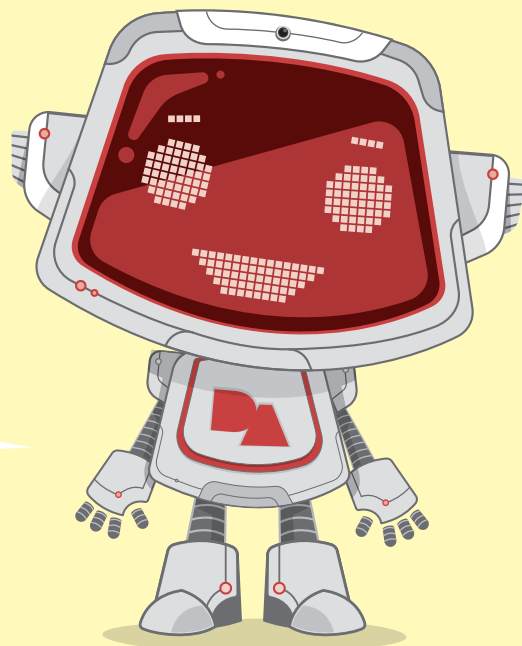


e depois volto
a coçar e faço feridas
novamente.





A minha vida não é fácil mas tento
que a minha doença não me impeça
de fazer aquilo que mais gosto.



Conto contigo para vivermos juntos
as nossas próximas histórias.

Sanofi – Produtos Farmacêuticos, Lda.

Sede social: Empreendimento Lagoas Park, edifício 7, 3º piso, 2740-244

Porto Salvo C.R.C. Cascais (Oeiras) Pessoa Colectiva nº 500 134 960

Capital Social: € 26.815.015,00.

www.sanofi.pt

www.dagarraatuavida.pt

MAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rotinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos



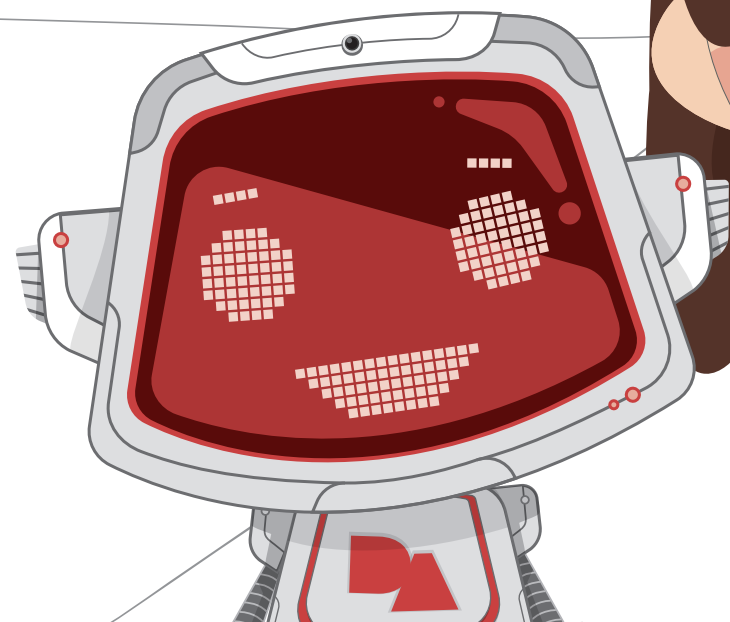
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



D&A

A DIANA NA PRAIA

LIVRO
PARA
PINTAR



Finalmente chegou o sol e o bom tempo!!

A6/11 sabes onde vamos hoje?

À praia com a minha mãe e a Rita, a minha melhor amiga!

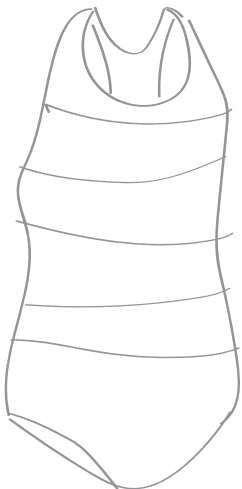
Vou preparar o nosso saco para irmos passear.

O que é mais importante levarmos:

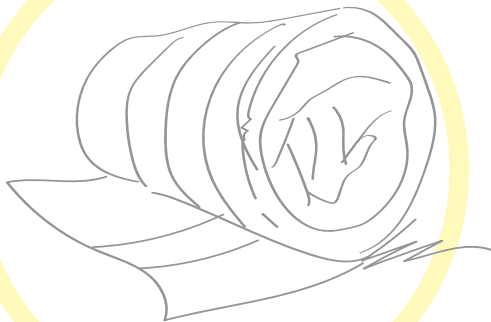
Garrafa de água



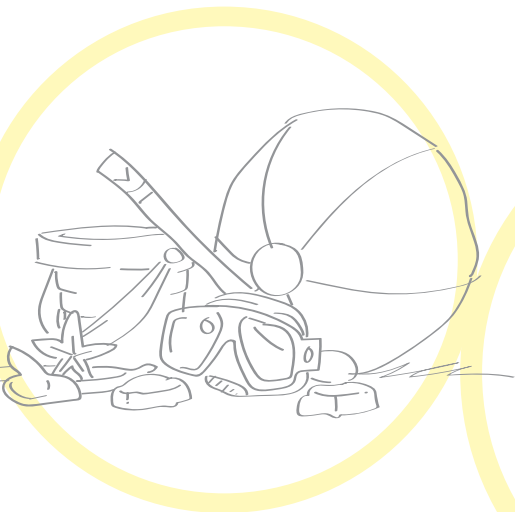
Fato de banho



A minha toalha fofinha



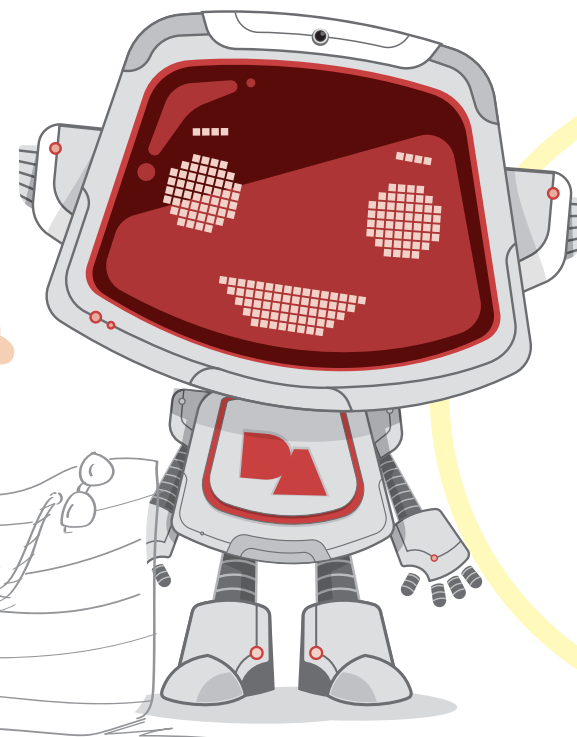
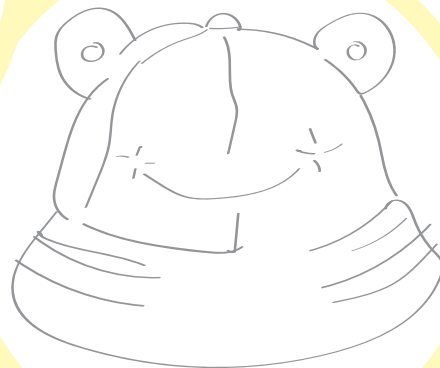
Brinquedos



Água termal, para a minha cara



Chapéu, para proteger a minha cabeça do sol



**E o mais importante
de tudo
o protetor
solar que
protege
a nossa
pele do sol.**

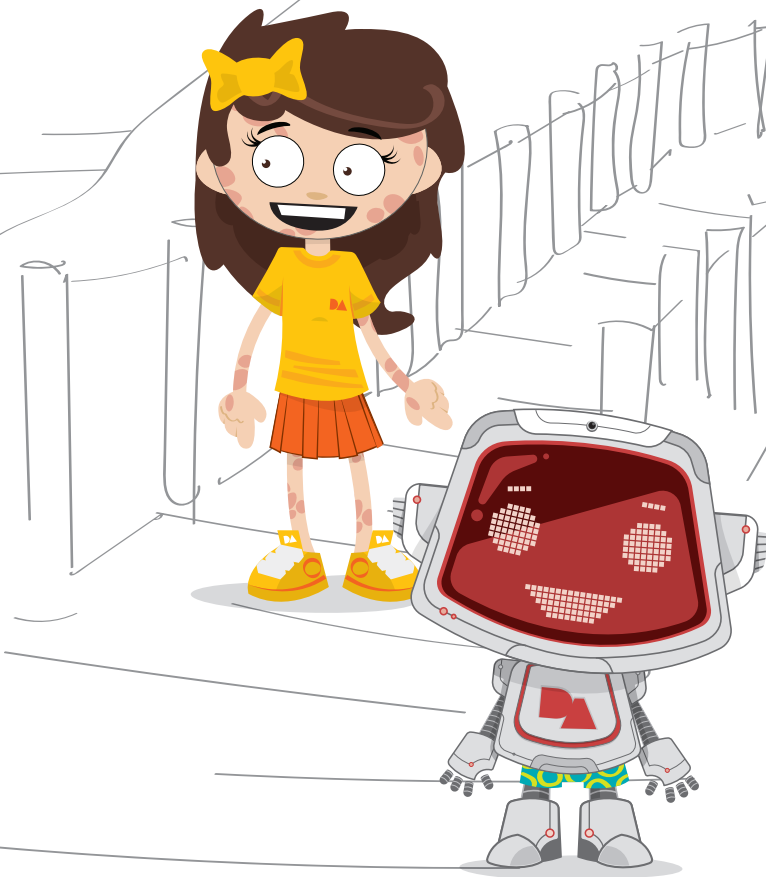
É mais complicado poder ir à praia por ter Dermatite Atópica Grave mas como está controlada eu vou na mesma como todos os meus amigos da escola.

Tenho que ter mais alguns cuidados que eles, por causa das feridas que posso ter na pele, por exemplo, ou por causa da exposição ao sol.

Antes de ir para a praia, ainda em casa, é importante aplicar um creme hidratante como em qualquer outro dia.

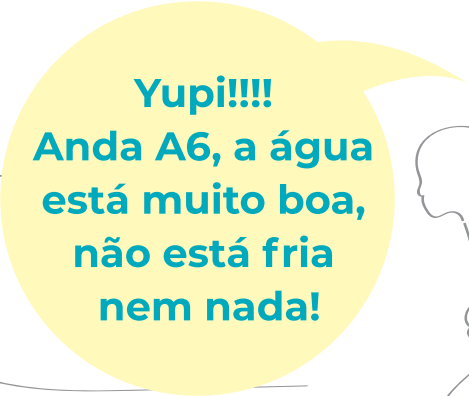
Depois do hidratante, é boa ideia aplicar o creme protetor solar para proteger a minha pele do sol.

Ontem tive muita comichão e cocei um pouco demais o meu braço e fiz uma ferida pequenina, e sei que quando entrar na água ela pode arder, porque a água salgada nas feridas arde um bocadinho, por isso tenho que ter algum cuidado ao entrar na água.

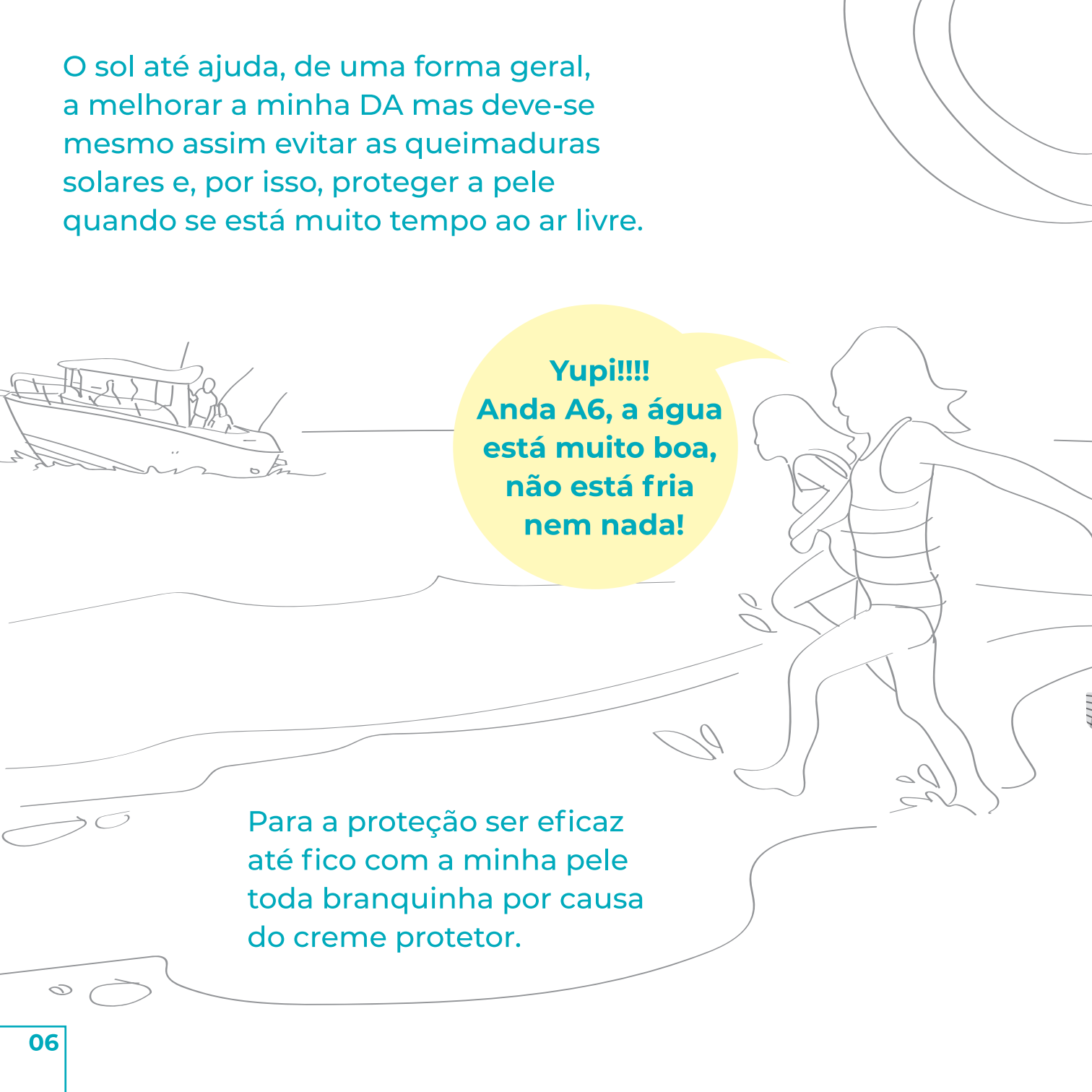


Também vou ter que ter cuidado com a areia nesta ferida, pois a areia nas feridas arde muito!

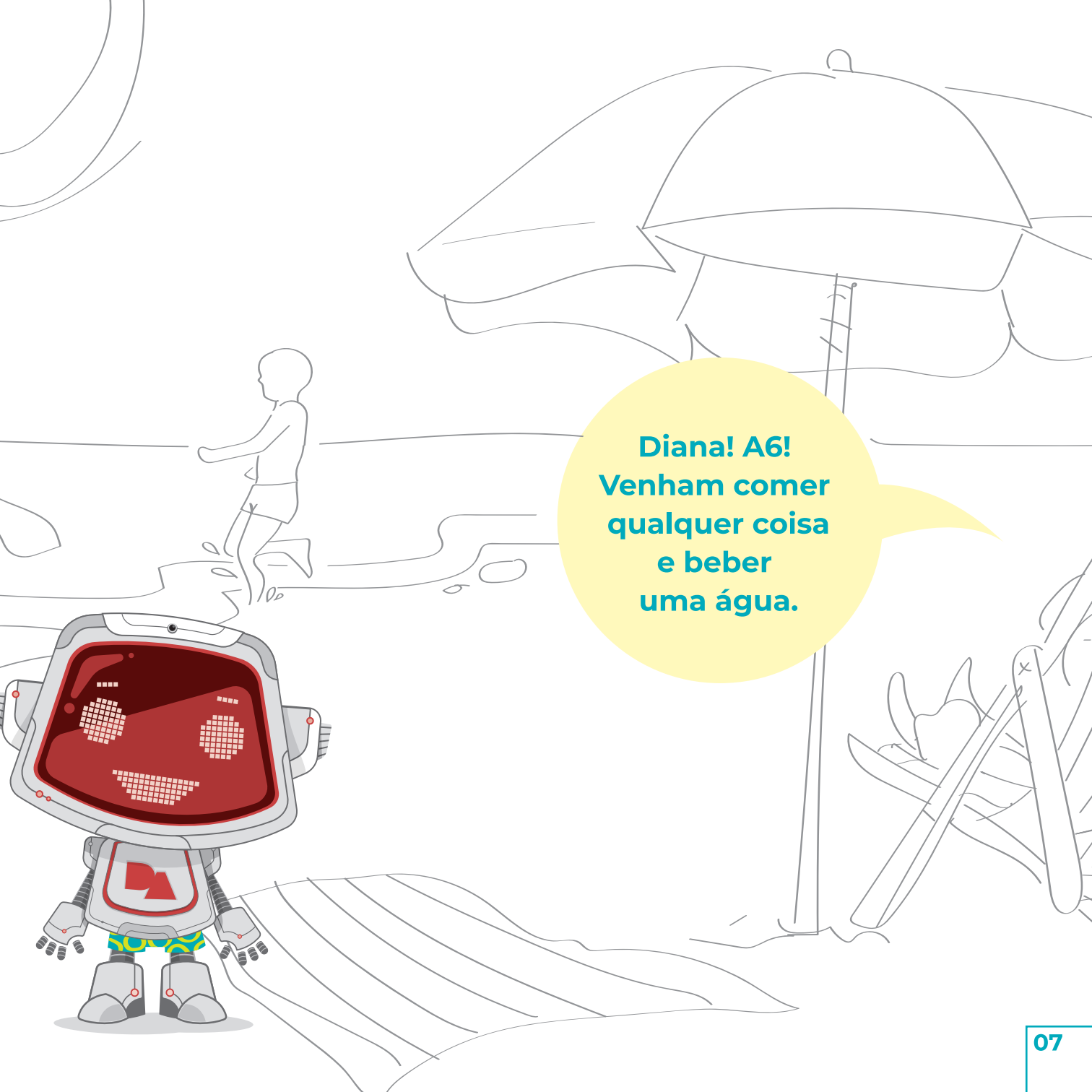
O sol até ajuda, de uma forma geral, a melhorar a minha DA mas deve-se mesmo assim evitar as queimaduras solares e, por isso, proteger a pele quando se está muito tempo ao ar livre.



**Yupi!!!!
Anda A6, a água
está muito boa,
não está fria
nem nada!**



Para a proteção ser eficaz até fico com a minha pele toda branquinha por causa do creme protetor.

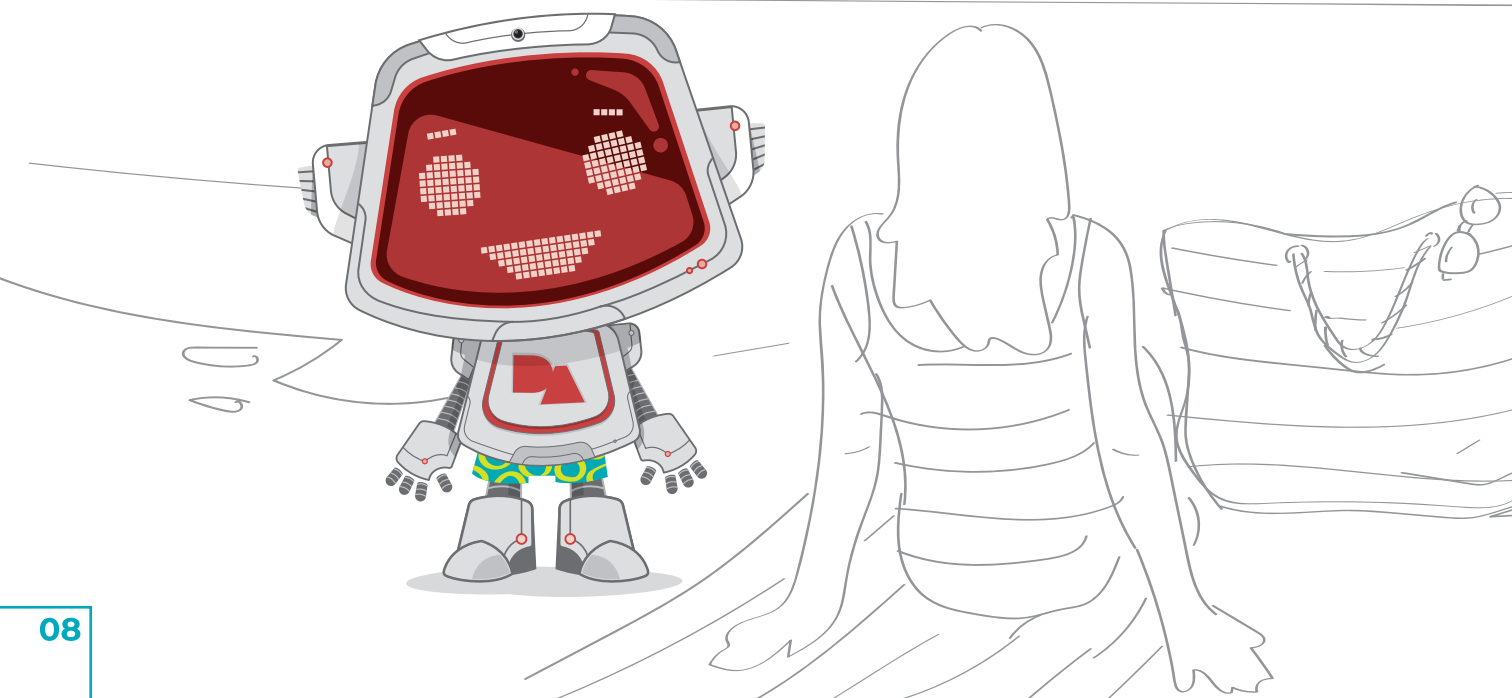
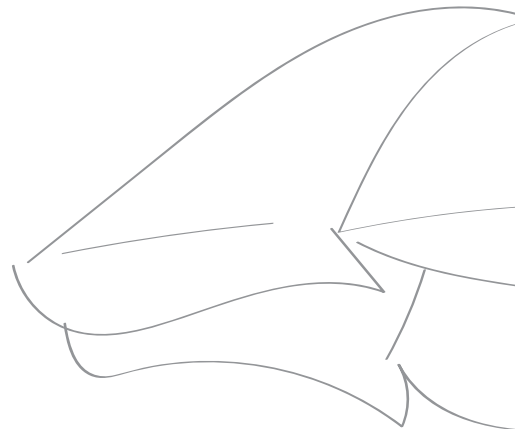
A line drawing of a beach scene. In the foreground, a small robot with a red screen for a face and a red 'A' on its chest stands on a beach towel. In the background, a person is walking on the beach, and a large beach umbrella is open. A yellow speech bubble is positioned in the middle ground, containing text.

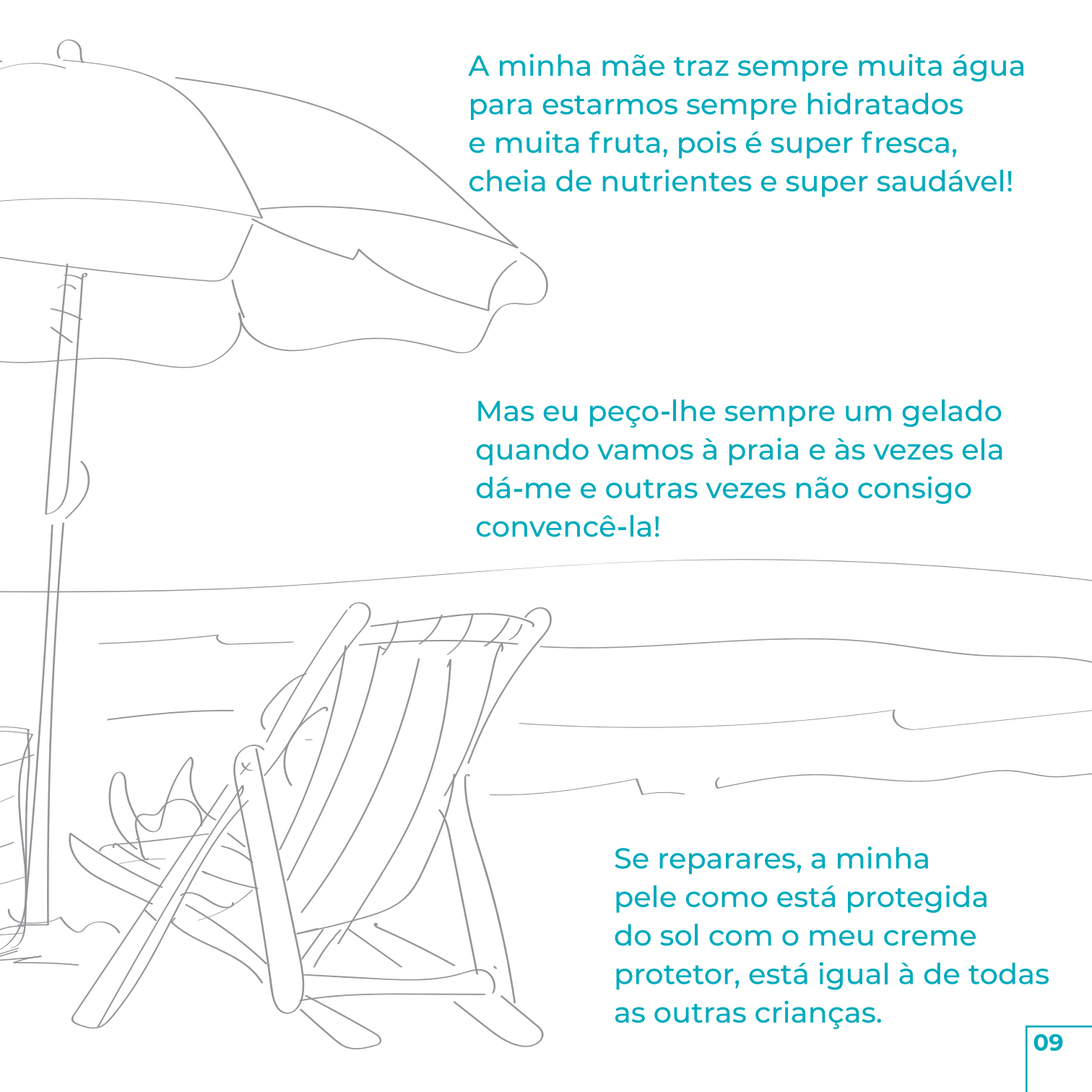
**Diana! A6!
Venham comer
qualquer coisa
e beber
uma água.**

Depois de um banho de mar ou de estar mais de 2h ao sol, é necessário aplicar novamente o protetor solar pois a camada aplicada antes já perdeu o efeito.

Se o sal que fica na pele incomodar, podemos passar com água doce e secar bem, antes de reaplicar o protector solar.

Cuidado com o efeito "lixa" de uma toalha cheia de areia!





A minha mãe traz sempre muita água para estarmos sempre hidratados e muita fruta, pois é super fresca, cheia de nutrientes e super saudável!

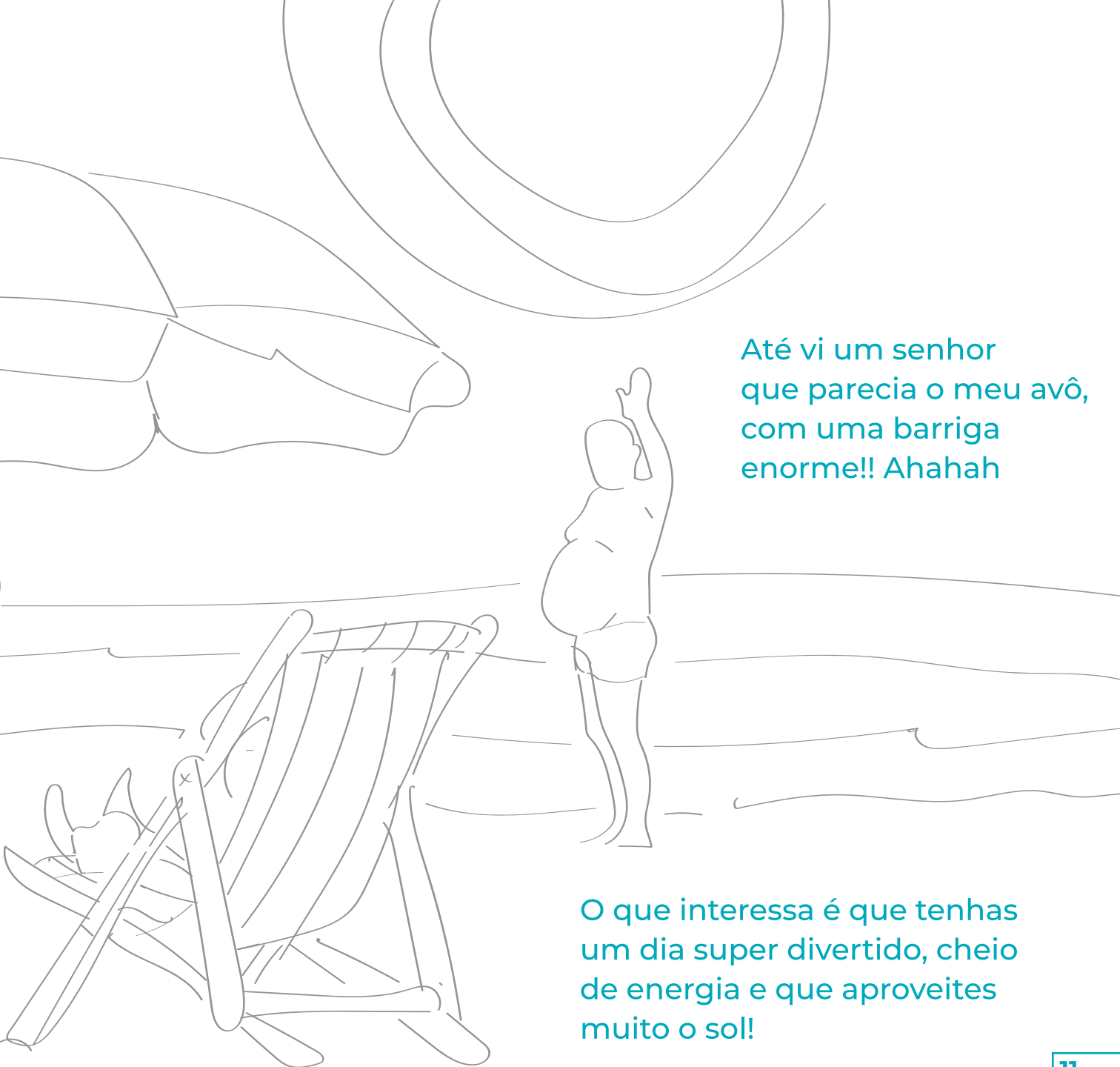
Mas eu peço-lhe sempre um gelado quando vamos à praia e às vezes ela dá-me e outras vezes não consigo convencê-la!

Se reparares, a minha pele como está protegida do sol com o meu creme protetor, está igual à de todas as outras crianças.

Por isso, mesmo que tenhas a mesma doença que eu, não tenhas medo ou vergonha de ir à praia, porque a tua pele se estiver bem protegida não vai ficar pior e sobre as tuas manchas...

Nós não somos todos iguais, hoje na praia, vi crianças e adultos com a pele mais clara e mais escura que a minha, uns eram mais altos, outros com mais barriga...



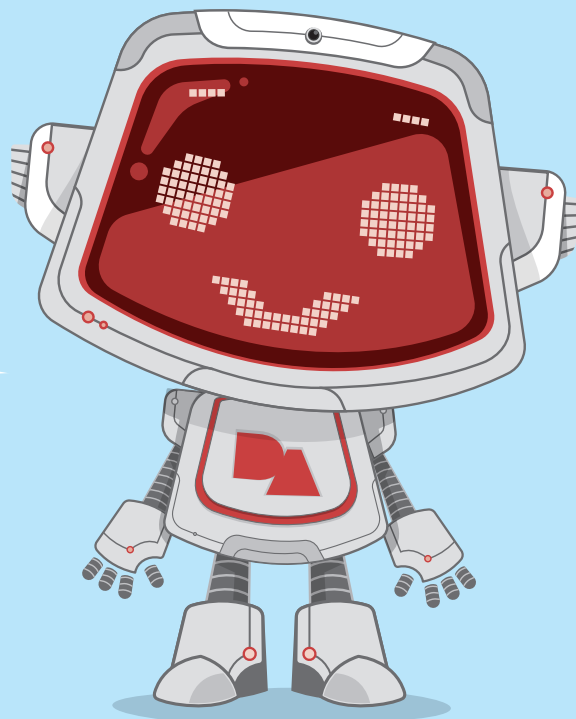


Até vi um senhor
que parecia o meu avô,
com uma barriga
enorme!! Ahahah

O que interessa é que tenhas
um dia super divertido, cheio
de energia e que aproveites
muito o sol!



Que dia fantástico!!!
Conto contigo para
a minha próxima história!



Sanofi – Produtos Farmacêuticos, Lda.

Sede social: Empreendimento Lagoas Park, edifício 7, 3º piso, 2740-244

Porto Salvo C.R.C. Cascais (Oeiras) Pessoa Colectiva nº 500 134 960

Capital Social: € 26.815.015,00.

www.sanofi.pt

www.dagarraatuavida.pt

MAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rotinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos

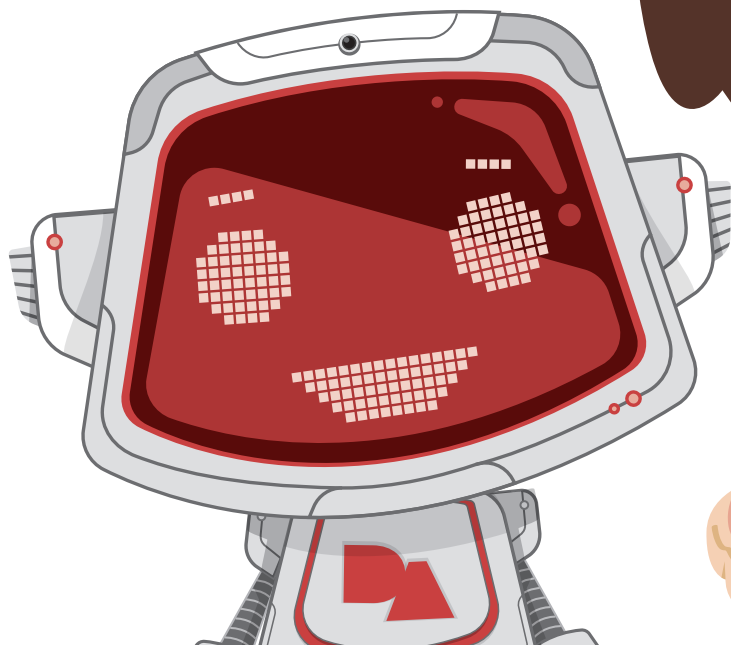


EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



D&A

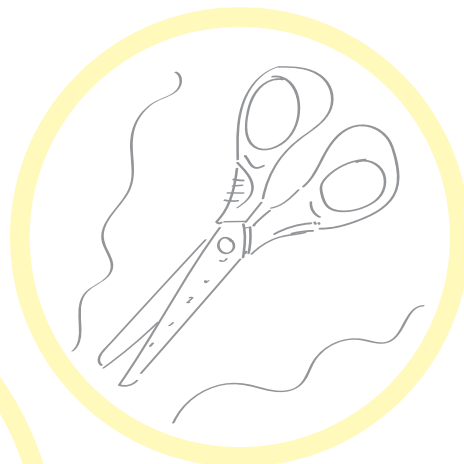
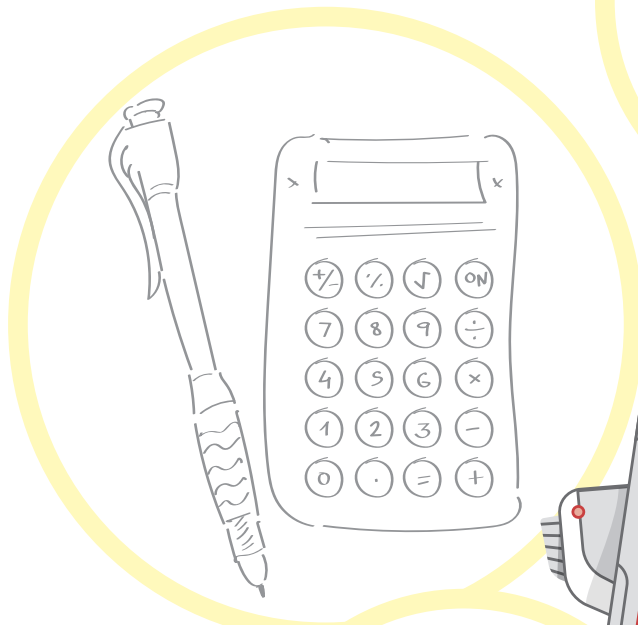
A DIANA NA ESCOLA



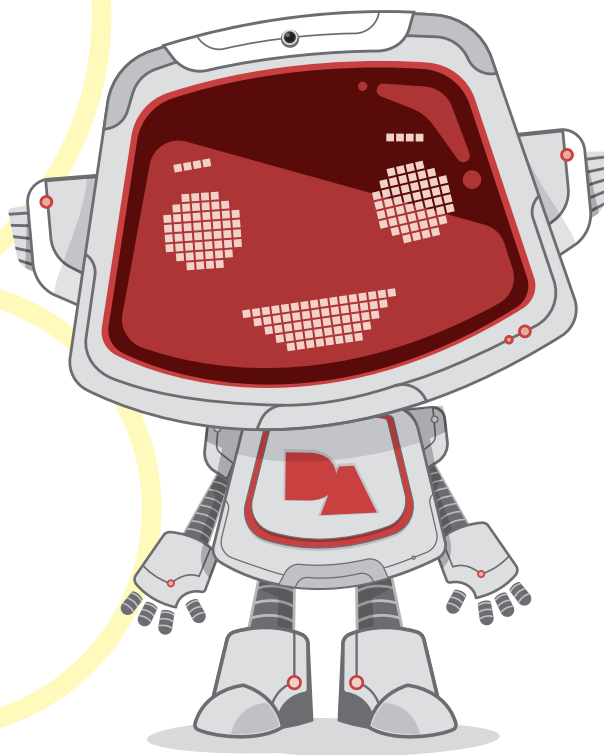
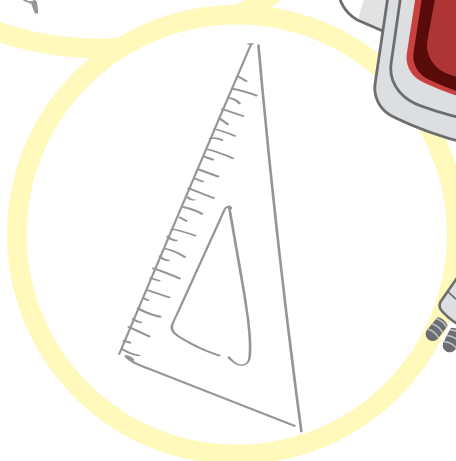
LIVRO
PARA
PINTAR

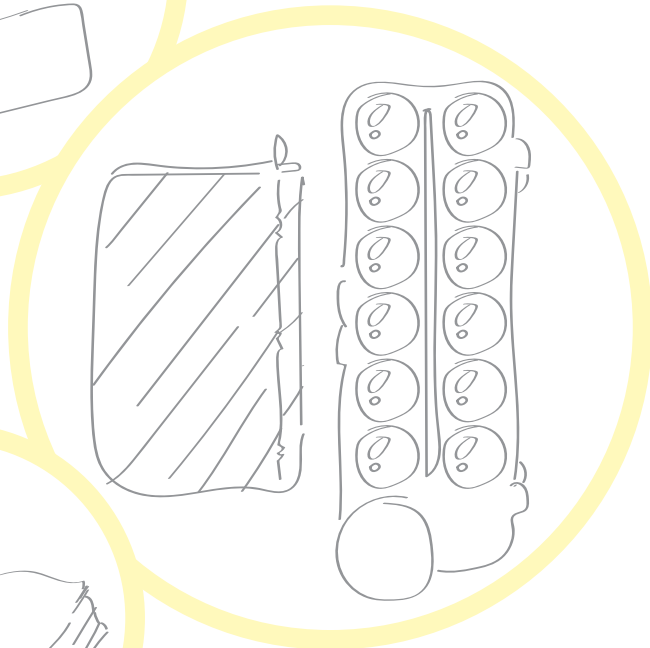
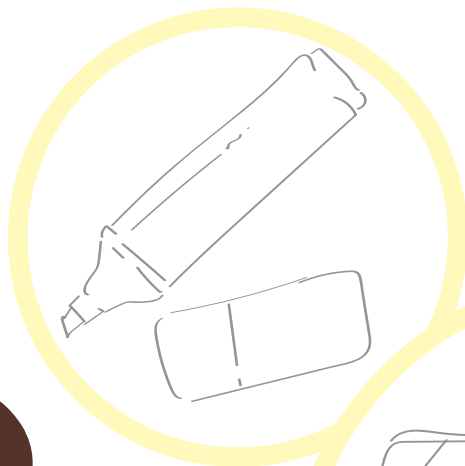
Depois de umas férias espetaculares chegou a altura de voltar à escola!

Ontem já fui com o meu pai comprar o que preciso para este novo ano.



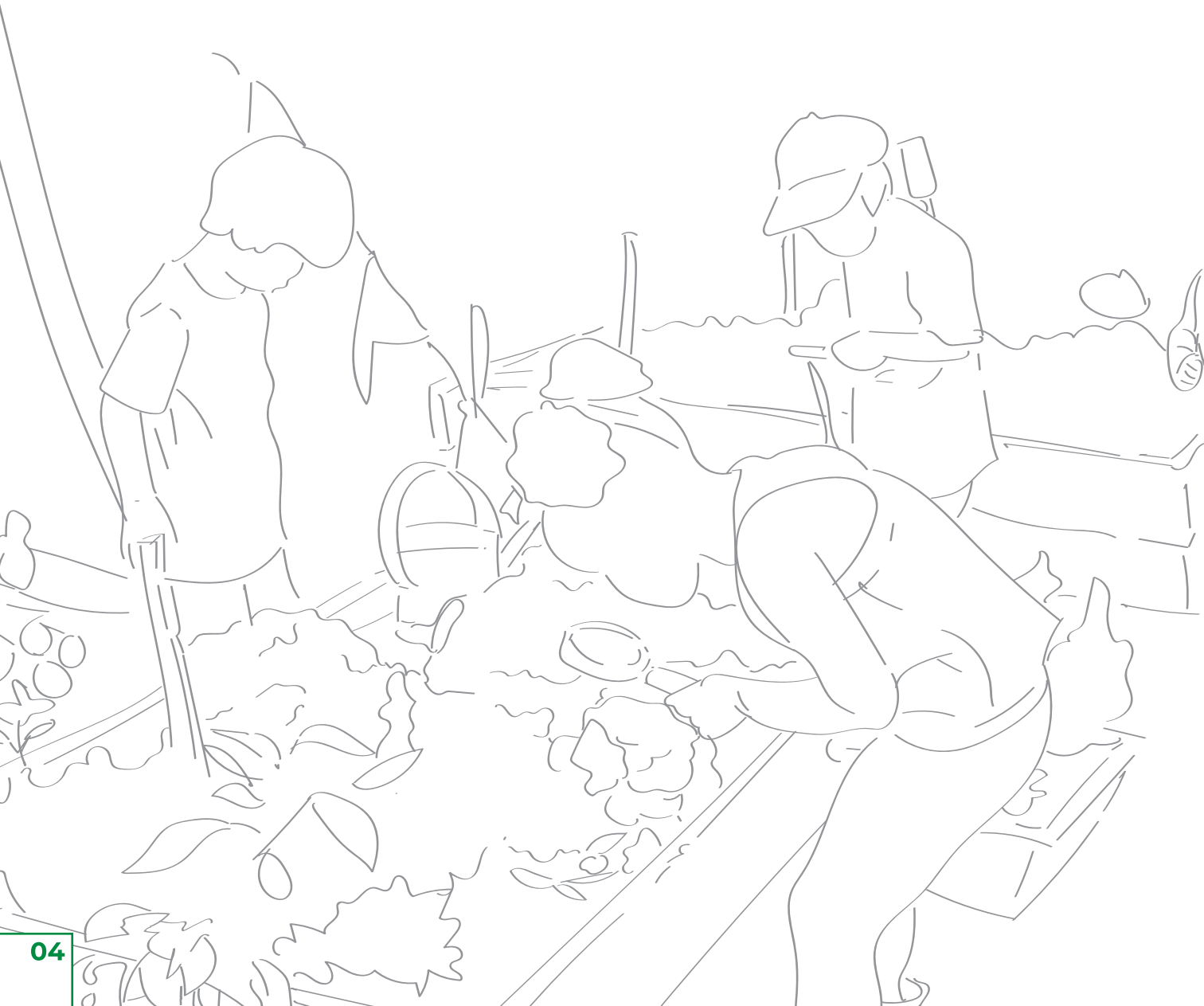
Vou passar para o 3º ano e preciso de algum material escolar que ainda não tinha e o meu pai também me prometeu uma nova mochila.



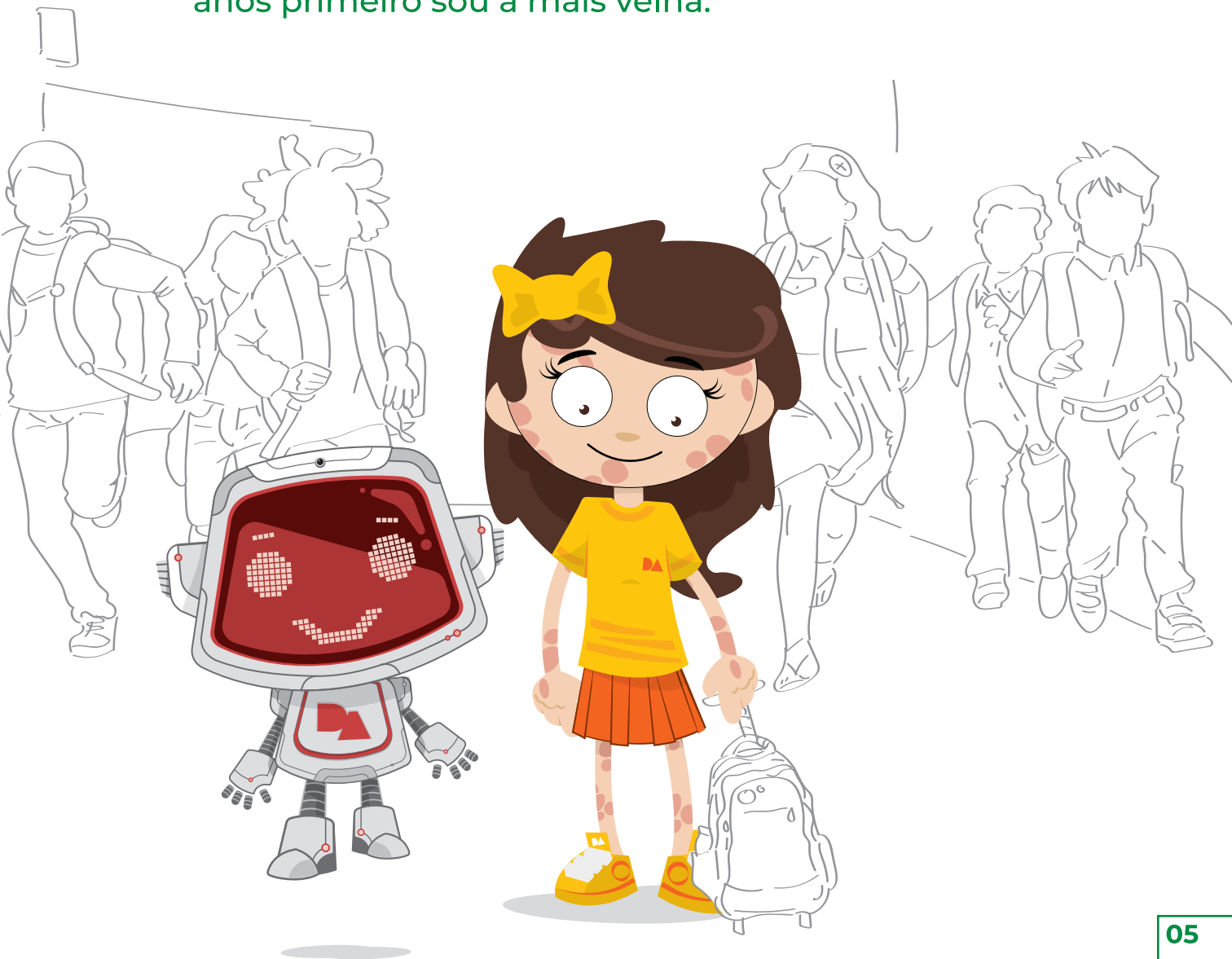


Decidi comprar uma mochila com rodinhas, pois as outras às vezes magoam-me nos ombros e costas, principalmente quando tenho a pele a descamar.

Eu gosto muito da escola, é um lugar grande, com imenso espaço ao ar livre e cheio de coisas para brincarmos e como já tinha partilhado contigo tem uma horta onde ao longo do ano plantamos várias coisas que depois comemos na escola.



Na escola tenho 2 melhores amigas, para além claro do meu grande amigo o A6/11, a Rita e Maria do Mar. Elas também têm 8 anos como eu, mas como faço anos primeiro sou a mais velha.



Quando me mudei para esta escola, os meninos olhavam para mim de forma diferente por causa das manchas e das feridas que tinha na pele e muitos deles não brincavam comigo.



Achavam que podiam ficar como eu e muitas vezes fui muito triste e a chorar para casa, pois achava que não conseguiria fazer novos amigos. Felizmente tenho sempre o meu A6/11 que está sempre perto de mim para me apoiar e defender.

Depois um dia, a minha Professora, que se chama Marta, explicou a todos que eu tinha uma doença que se chamava Dermatite Atópica e que vivo com ela desde que era pequenina.



Tentou mostrar aos meus amigos que era uma doença não contagiosa, ou seja, que por brincarem comigo não iriam ficar como eu e que eu tinha que ter alguns cuidados para não piorar.

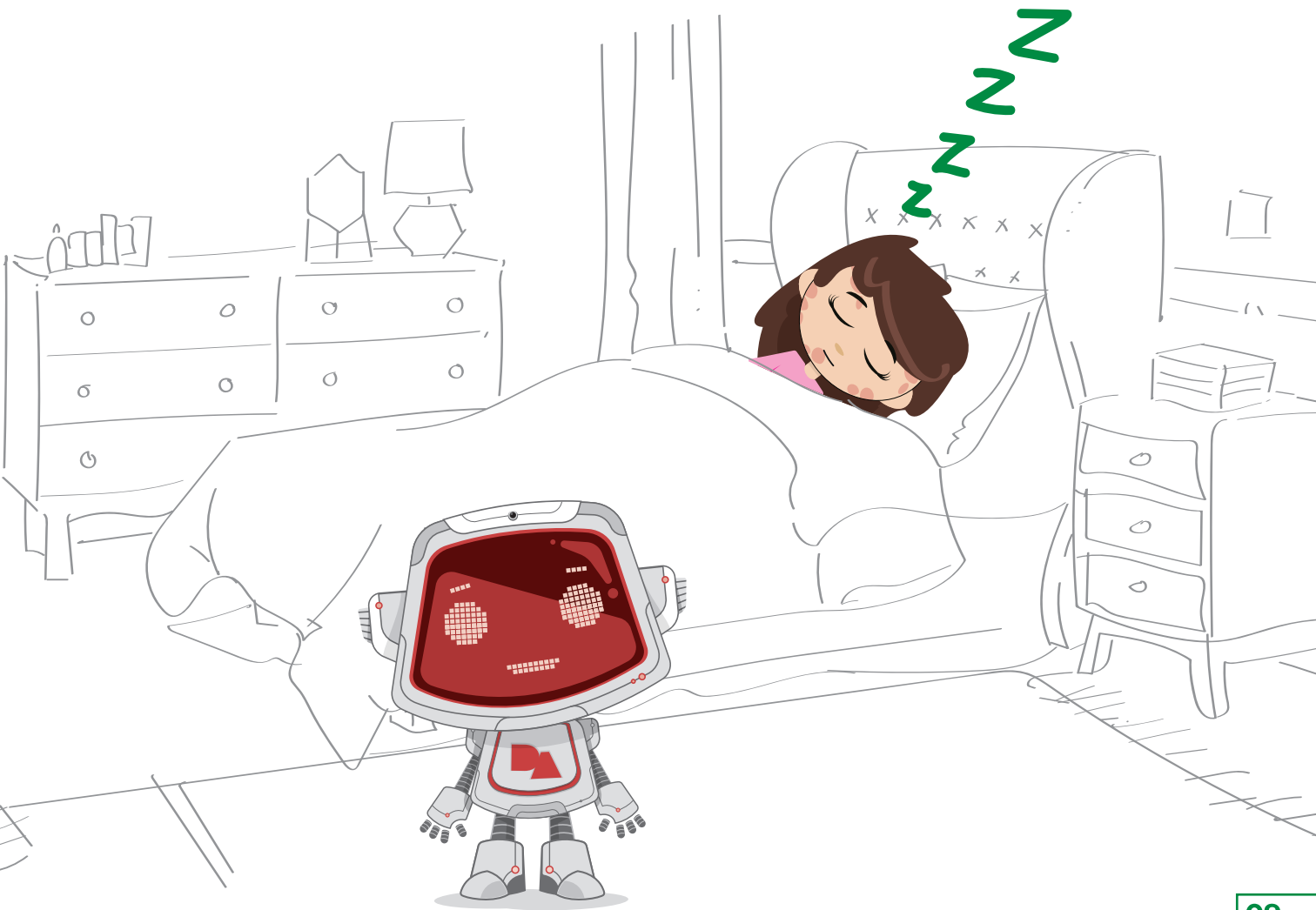
Como já vos expliquei esta doença manifesta-se na pele e dá muita comichão, que acabo por coçar e fico com feridas que se transformam em crostas e fico depois com a pele com um aspeto diferente da dos meus amigos.

A minha professora explicou que sou igual aos outros meninos e meninas e que posso fazer quase todas as coisas que eles fazem, mas tenho que ter alguns cuidados:



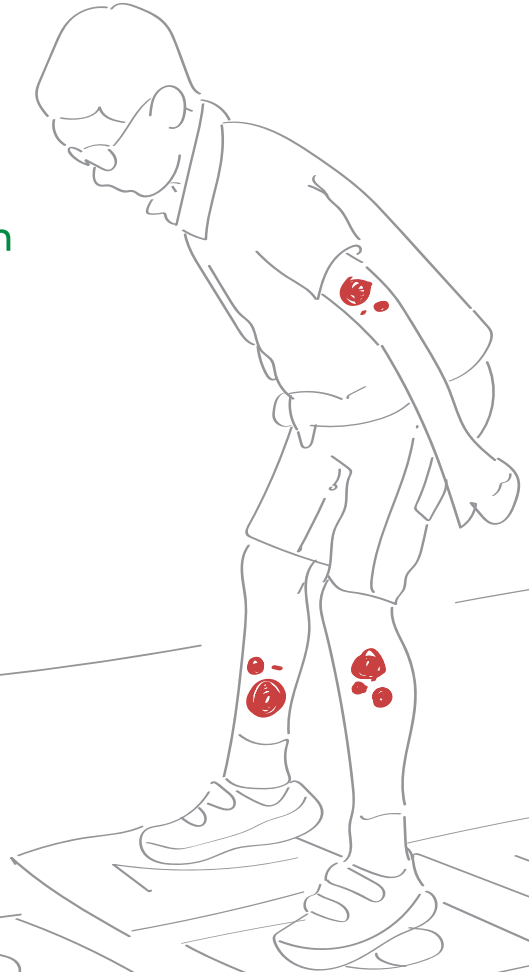
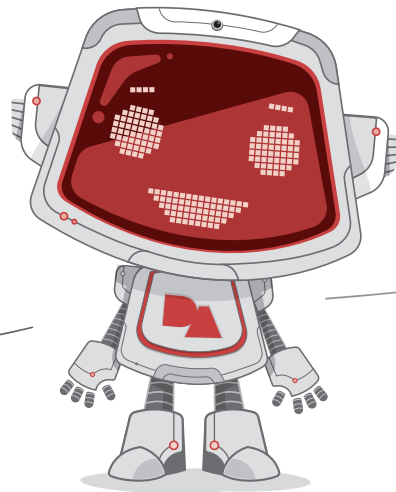
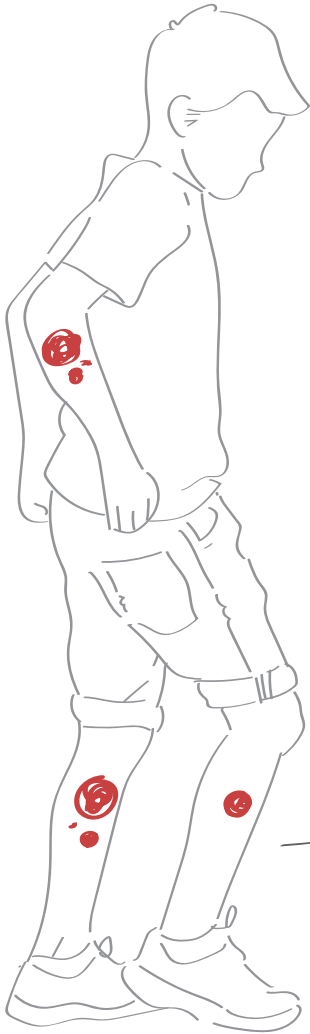
> Tenho sempre de ter a pele bem hidratada e por vezes usar cremes e pomadas de tratamento

> A DA causa muita comichão, o que pode dificultar o sono. Como faço bem os tratamentos, consigo dormir melhor mesmo tendo alguma comichão ou desconforto. Trato bem da minha pele com os produtos adequados e assim estou mais concentrada e sem sono durante a manhã.



Mas o mais importante de tudo, é que os meninos não precisam excluir-me da maioria das brincadeiras, pois somos todos iguais.

Agora que já ando nesta escola há 3 anos, já sinto que todos me tratam por igual e que já ninguém olha para mim de forma diferente.

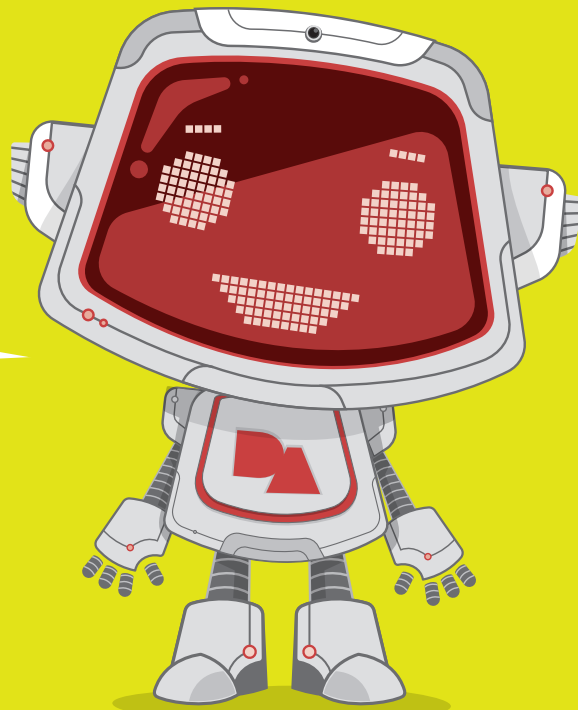


Os meus amigos
são os melhores,
alguns até pintam
manchas vermelhas
iguais às minhas
para que não me
sinta tão diferente!





Contamos contigo
para a nossa
próxima história!



Sanofi – Produtos Farmacêuticos, Lda.

Sede social: Empreendimento Lagoas Park, edifício 7, 3º piso, 2740-244

Porto Salvo C.R.C. Cascais (Oeiras) Pessoa Colectiva nº 500 134 960

Capital Social: € 26.815.015,00.

www.sanofi.pt

www.dagarraatuavida.pt

MAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rotinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos

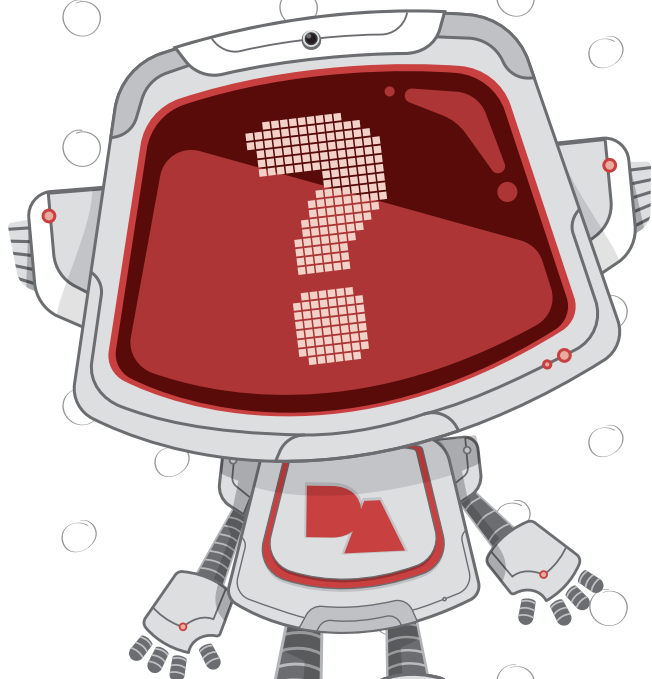


EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



D&A

A DIANA E AS ROTINAS



LIVRO
PARA
PINTAR

Olá!

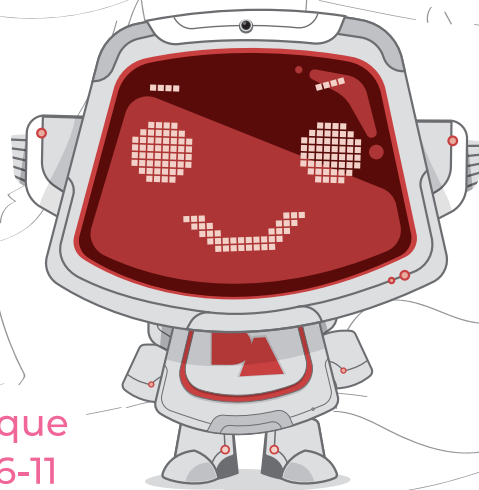
Hoje vou partilhar contigo algumas das minhas rotinas que tenho em casa.

Por viver com esta doença, a Dermatite Atópica, tenho que ter alguns cuidados com a minha pele.

Como a minha pele muitas vezes está com feridas e me dá muita comichão, não consigo dormir muito bem, acordo muitas vezes.



A minha mãe diz-me que a minha cama tem uns lençóis mágicos e sempre quentinhos que vão ajudar-me durante a noite e sempre que me deito diz-me que essa noite vai ser melhor, que não vou ter tanta comichão nem tantas dores!



Umhas noites são melhores do que outras, mas tenho sempre o A6-11 comigo que me vai contando histórias e assim distraio-me por algum tempo.

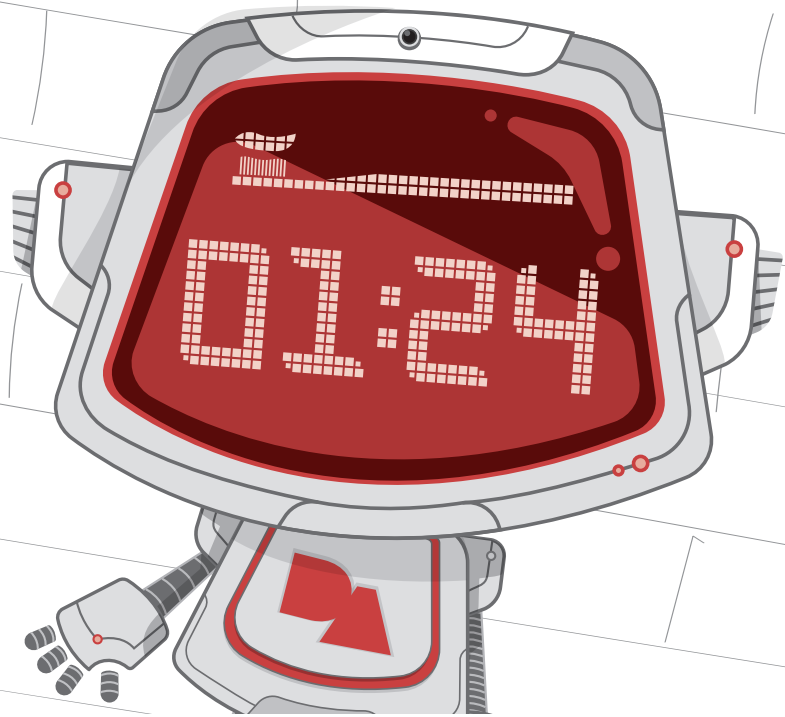
Quando os lençóis mágicos não funcionam, acordo de manhã com muito sono e esses dias são um bocadinho mais difíceis na escola, não me consigo concentrar tão bem, estou mais cansada e rabugenta!

E muitas vezes não tenho vontade de fazer os trabalhos que me pedem, porque não consigo pensar tão bem por ter dormido mal.

Mas depois o meu dia acaba por melhorar quando estou com os meus amigos.



A maior parte das vezes tomo banho antes de me deitar porque, normalmente, os meus banhos não são muito fáceis.



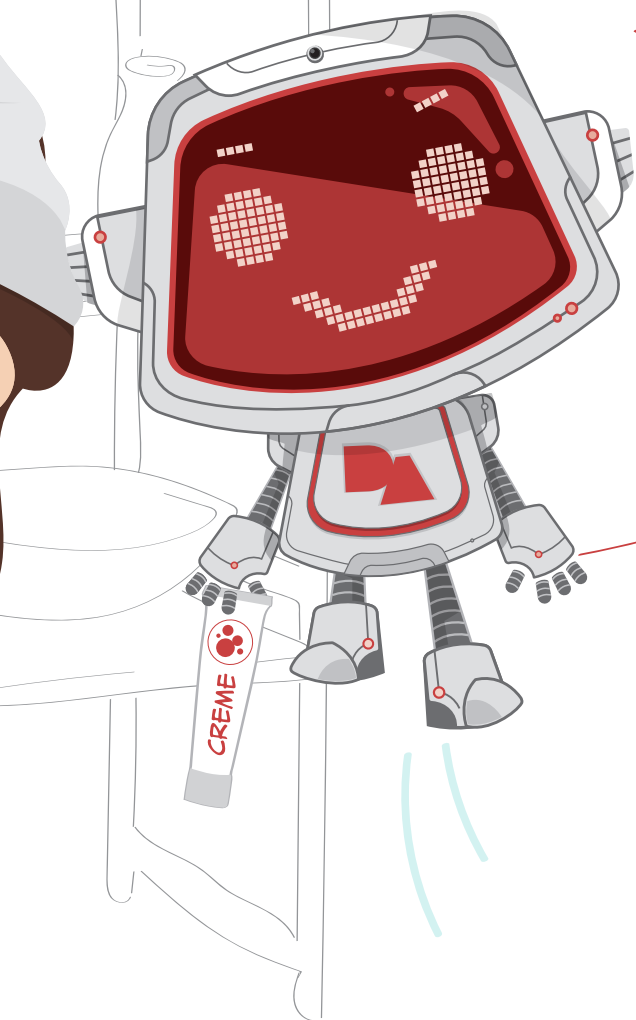
Por causa da minha pele estar com feridas a água quente não é boa para mim, fico com muitas dores e às vezes peço à minha mãe para não tomar banho porque sei que me vai doer, mas ela explica-me que é muito importante tomar banho porque a minha pele tem que estar sempre limpinha e bem tratada para não ter ainda mais comichão.

Tomo banho com água morna, não pode estar muito quente e os meus banhos são muito rápidos porque a minha pele não pode estar muito tempo com água porque depois fica muito seca.




Depois do banho a minha mãe usa uns cremes, que são assim super especiais, porque quando ela me põe, a minha comichão alivia e por momentos fico bem melhor porque a minha pele está hidratada.

É muito importante para alguém que tem esta doença, ter a pele sempre hidratada, ou seja, a pele tem de estar sempre com estes cremes mágicos que a minha mãe me põe.

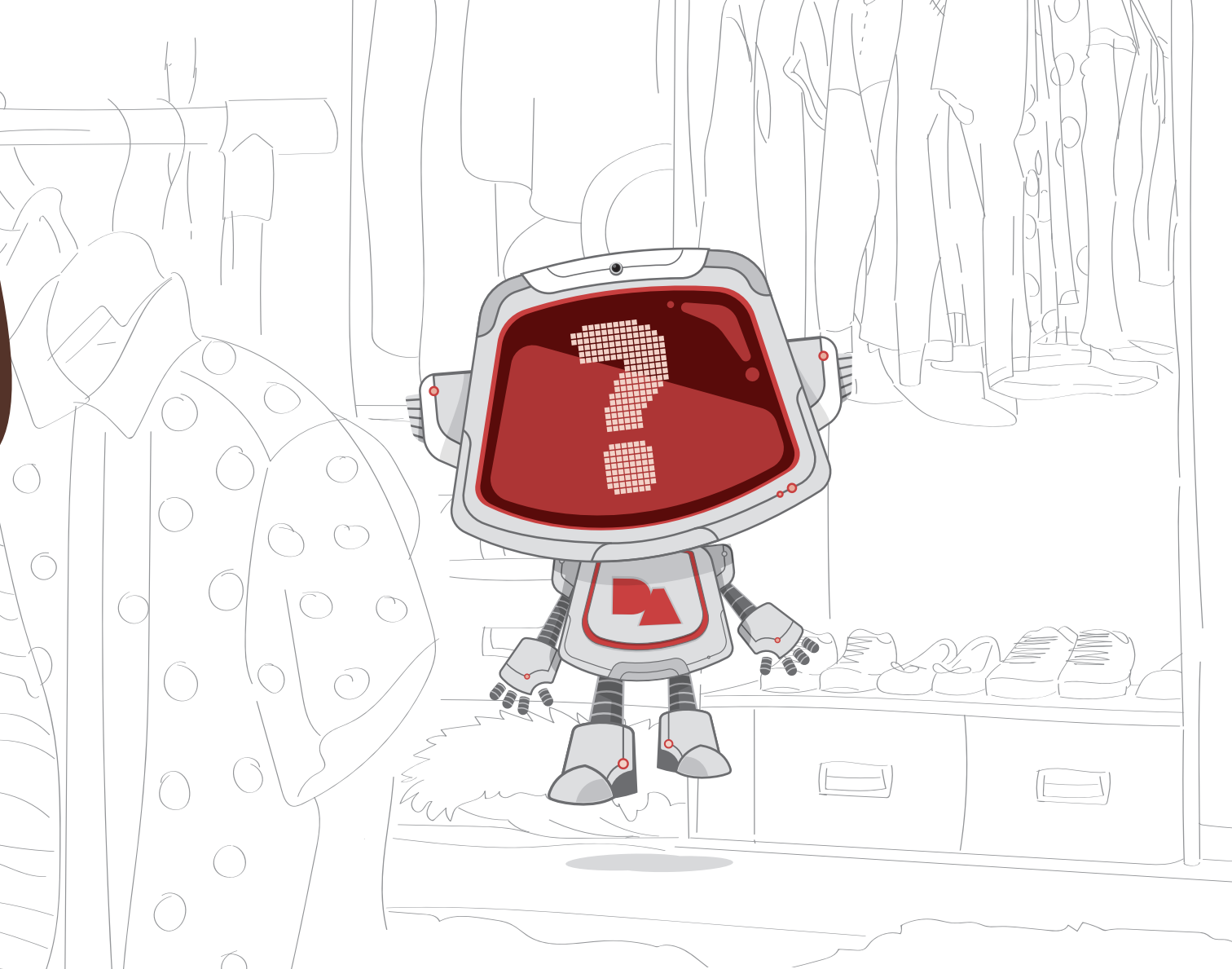


Quando tomo banho, normalmente a minha mãe corta-me as unhas, pois se tiver as unhas compridas faço ainda mais feridas e assim, com as unhas cortadas, se me coçar não me magoo tanto.

A cartoon illustration of a young girl with large, expressive eyes and dark brown hair. She has several red spots on her face and arms. She is wearing a light blue t-shirt and has her hand to her chin in a thinking pose. The background consists of simple line drawings of trees and a fence.

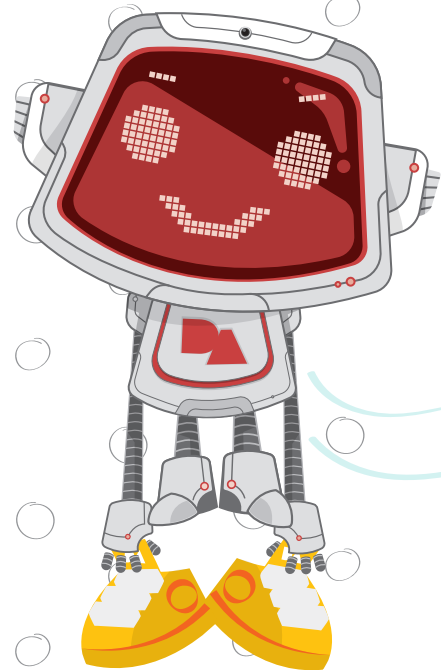
Tal como tu, gosto muito
de escolher a minha roupa
para levar para a escola!

Mas também com
as minhas roupas
tenho que ter algum
cuidado a escolher
o que visto.

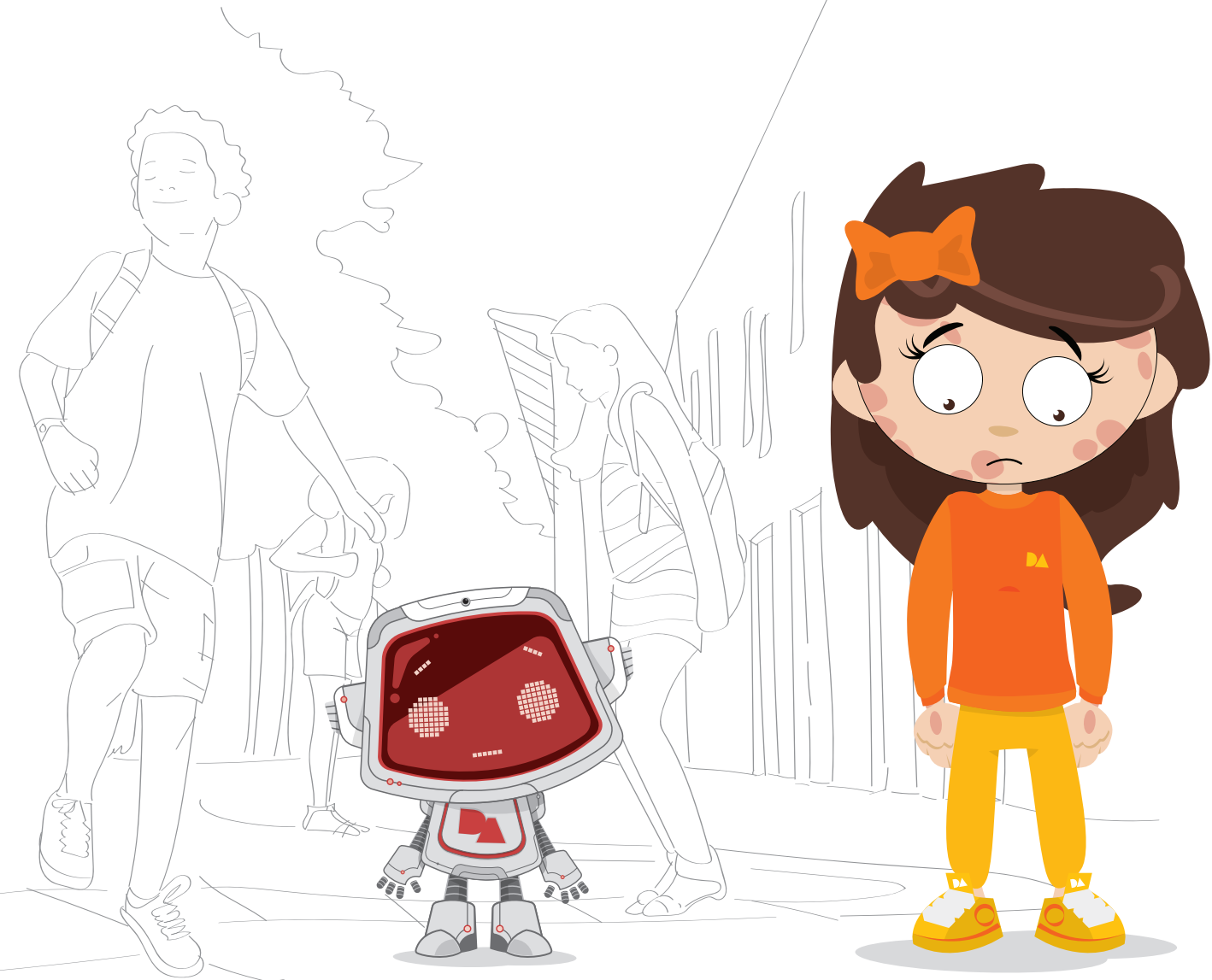


Queria muito utilizar uma camisola de lã quando está muito frio para ficar super quentinha, mas a lã não é boa para a minha pele, porque fico sempre com mais comichão.

Por isso, os meus pais encontraram umas roupas mesmo especiais que me fazem ficar quentinha, mas não me magoam a pele. A minha mãe explicou-me que toda a minha roupa em contacto direto com a pele deve ser de algodão. Assim, já consigo vestir por cima a camisola de lã de que tanto gosto!

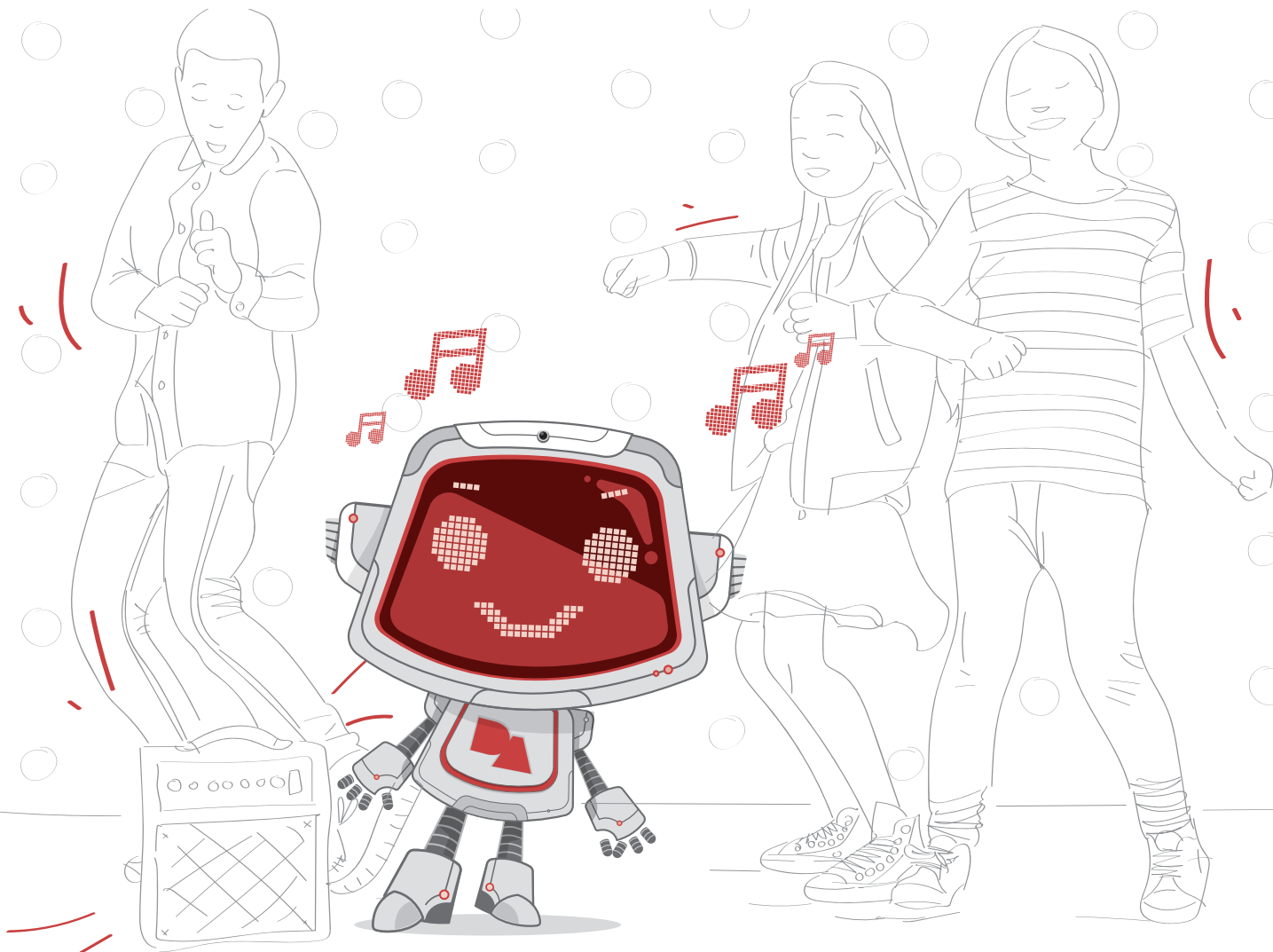


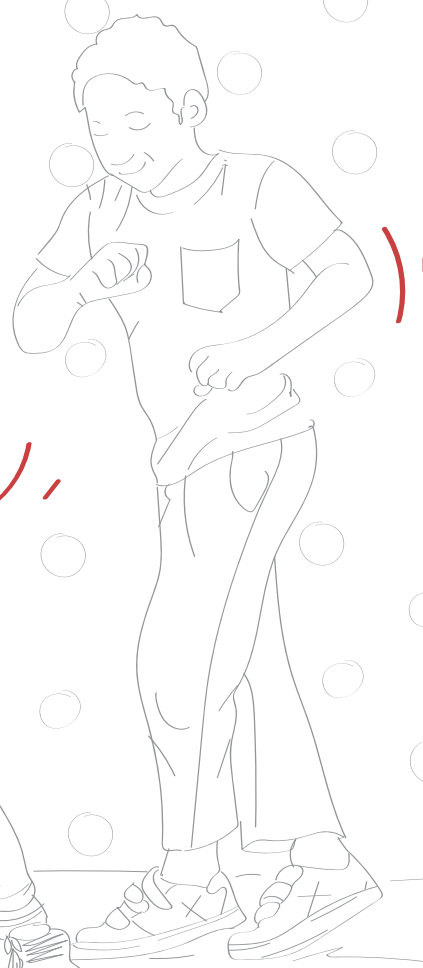
Também tenho que escolher bem os sapatos e ténis, pois alguns magoam-me muito e fazem-me feridas em zonas onde já tenho a pele muito fininha.




No verão é mais fácil porque as roupas são mais frescas e mais leves, mas quando tinha vergonha da minha doença andava sempre de mangas compridas, mesmo no verão para que os outros meninos e meninas não vissem as minhas feridas.

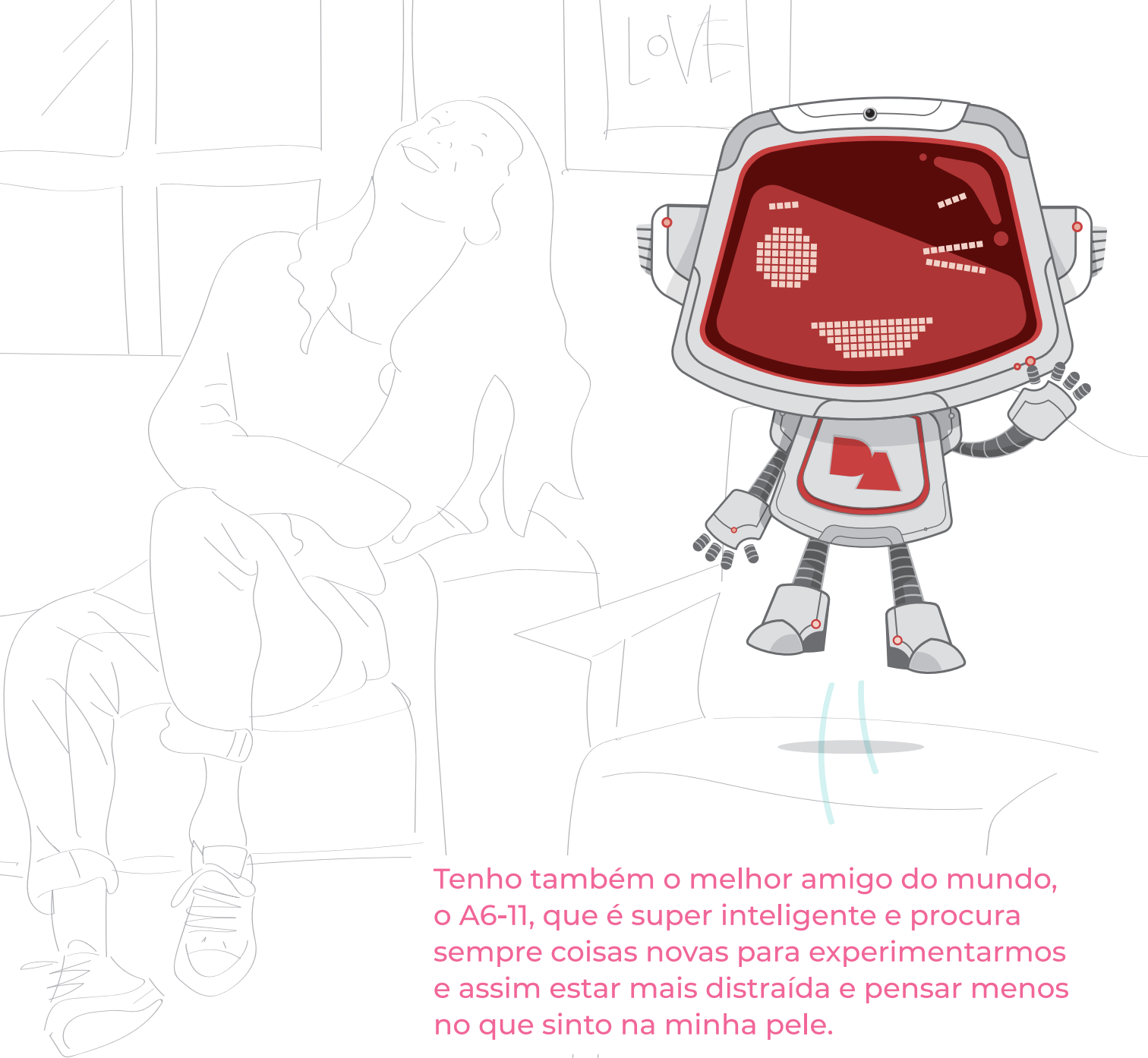
Mas agora por causas dos meus amigos que sabem todos da minha doença e do meu melhor amigo A6-11 que me diz que sou bonita de qualquer maneira, já uso vestidos e t-shirts como todos os meus amigos.







Apesar de às vezes ser muito difícil tomar banho ou dormir à noite ou escolher roupa para estar confortável, cada dia me sinto melhor, porque tenho os melhores pais do mundo que conseguem sempre encontrar as coisas mais especiais para que esteja mais confortável.



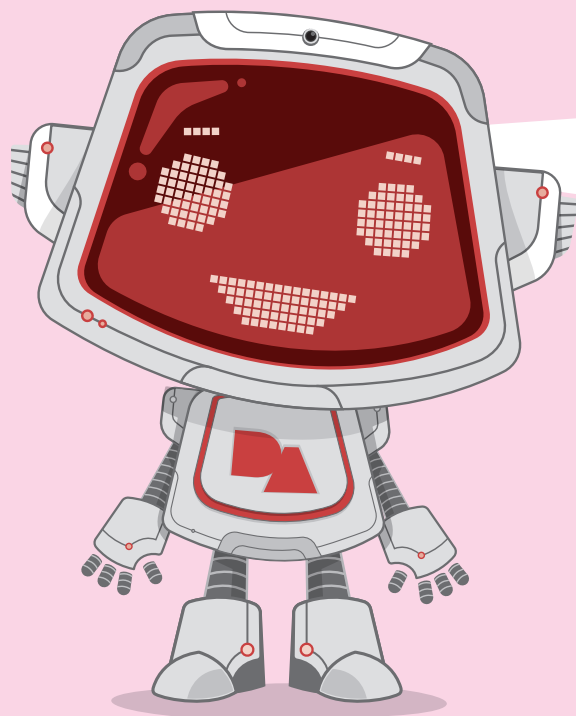
Tenho também o melhor amigo do mundo, o A6-11, que é super inteligente e procura sempre coisas novas para experimentarmos e assim estar mais distraída e pensar menos no que sinto na minha pele.



E tu, também tens pais
super especiais e mágicos?

Continua
a seguir
as nossas
histórias!

Até lá!



Sanofi – Produtos Farmacêuticos, Lda.

Sede social: Empreendimento Lagoas Park, edifício 7, 3º piso, 2740-244

Porto Salvo C.R.C. Cascais (Oeiras) Pessoa Colectiva nº 500 134 960.

Capital Social: € 26.815.015,00.

www.sanofi.pt

www.dagarraatuavida.pt

WAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rotinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos

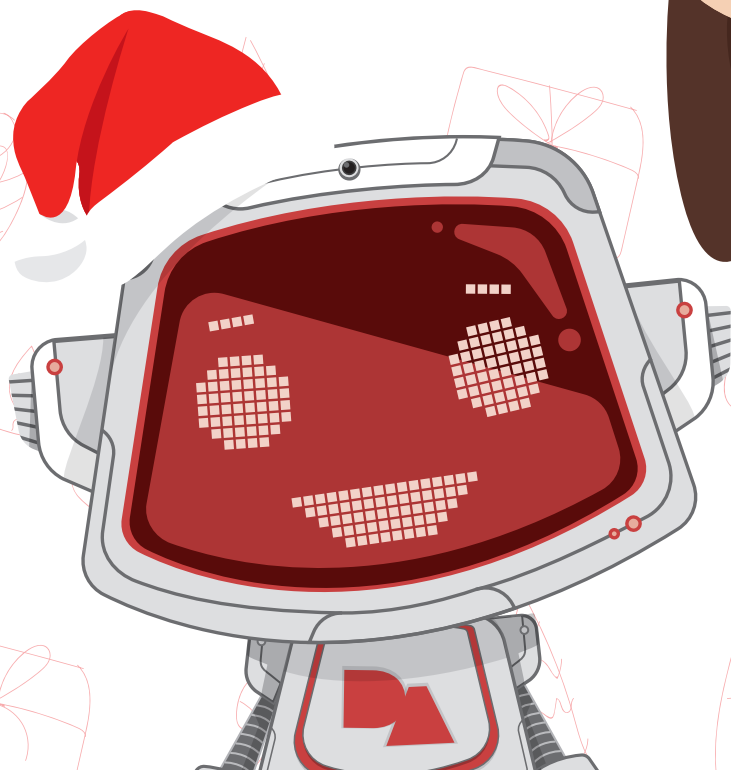


EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO



D&A

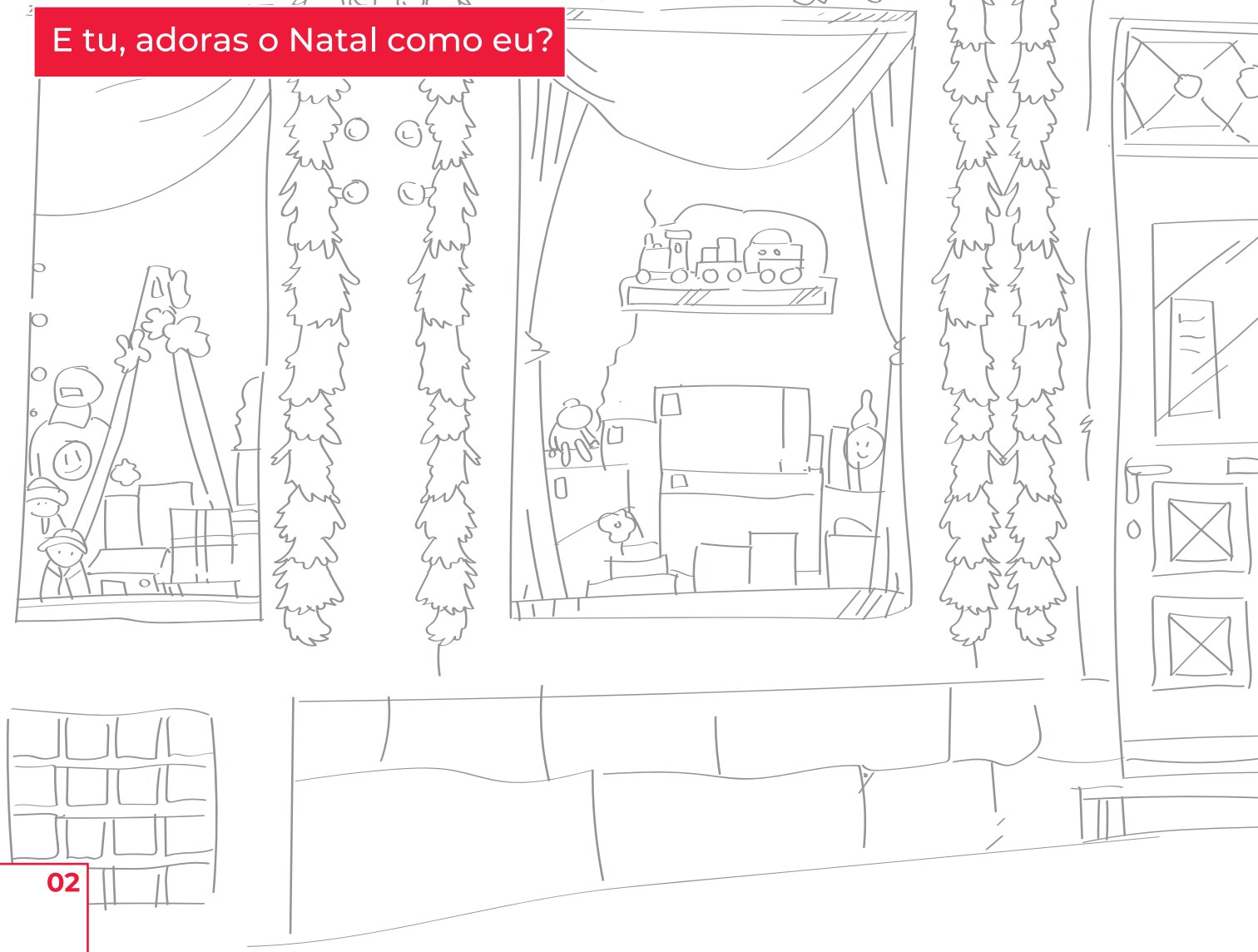
O MEU NATAL

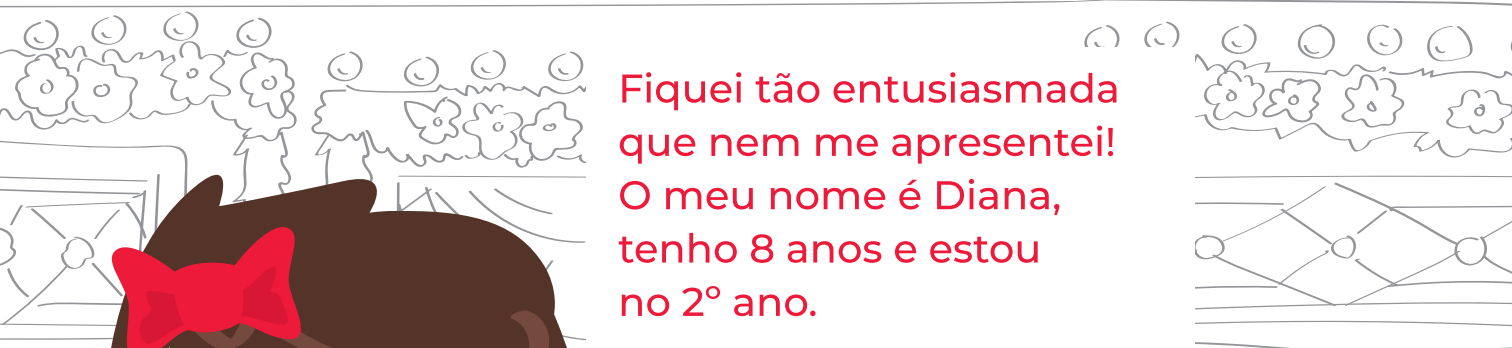


LIVRO
PARA
PINTAR

Chegamos a dezembro e este é o meu mês preferido!
Sabes porquê? Porque é o mês do Natal, o mês mais
mágico do ano. Eu adoro o Natal, as luzes, os enfeites
de natal, as roupas quentinhas, os presentes, a família
e claro os doces que a minha avó faz para todos nós!

E tu, adoras o Natal como eu?

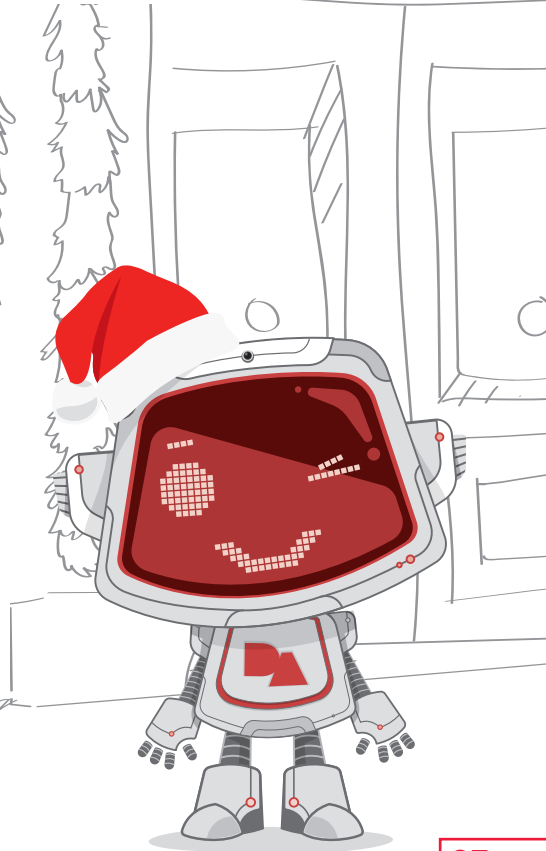




Fiquei tão entusiasmada
que nem me apresentei!
O meu nome é Diana,
tenho 8 anos e estou
no 2º ano.



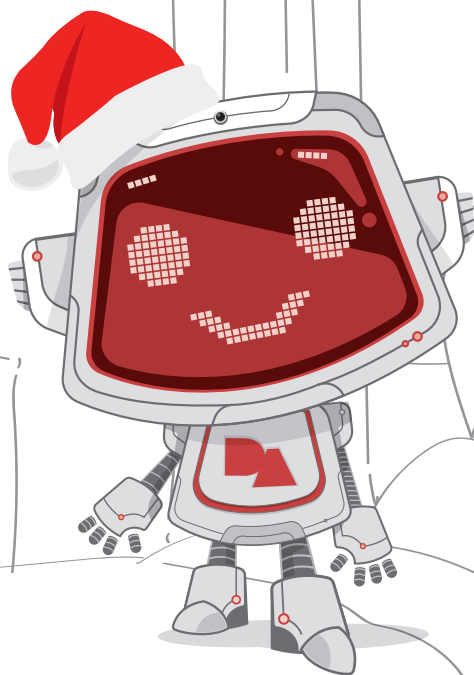
Tenho um melhor
amigo que é o A6/11,
ele está sempre
comigo e todos
os meus amigos
o adoram!



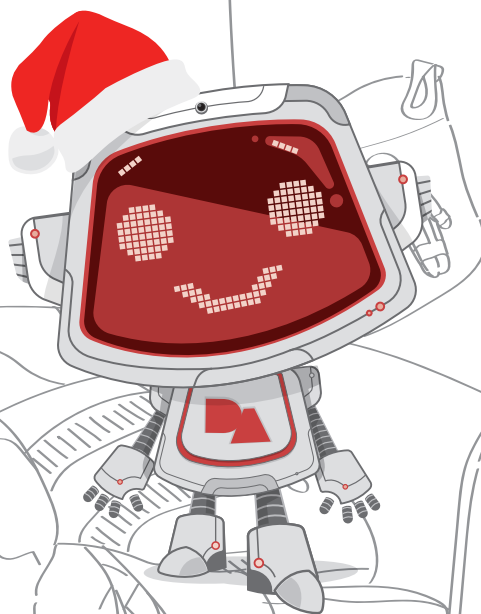
Sou uma menina igual a ti e tantos outros meninos,
apenas com uma diferença: vivo com uma doença
chamada Dermatite Atópica



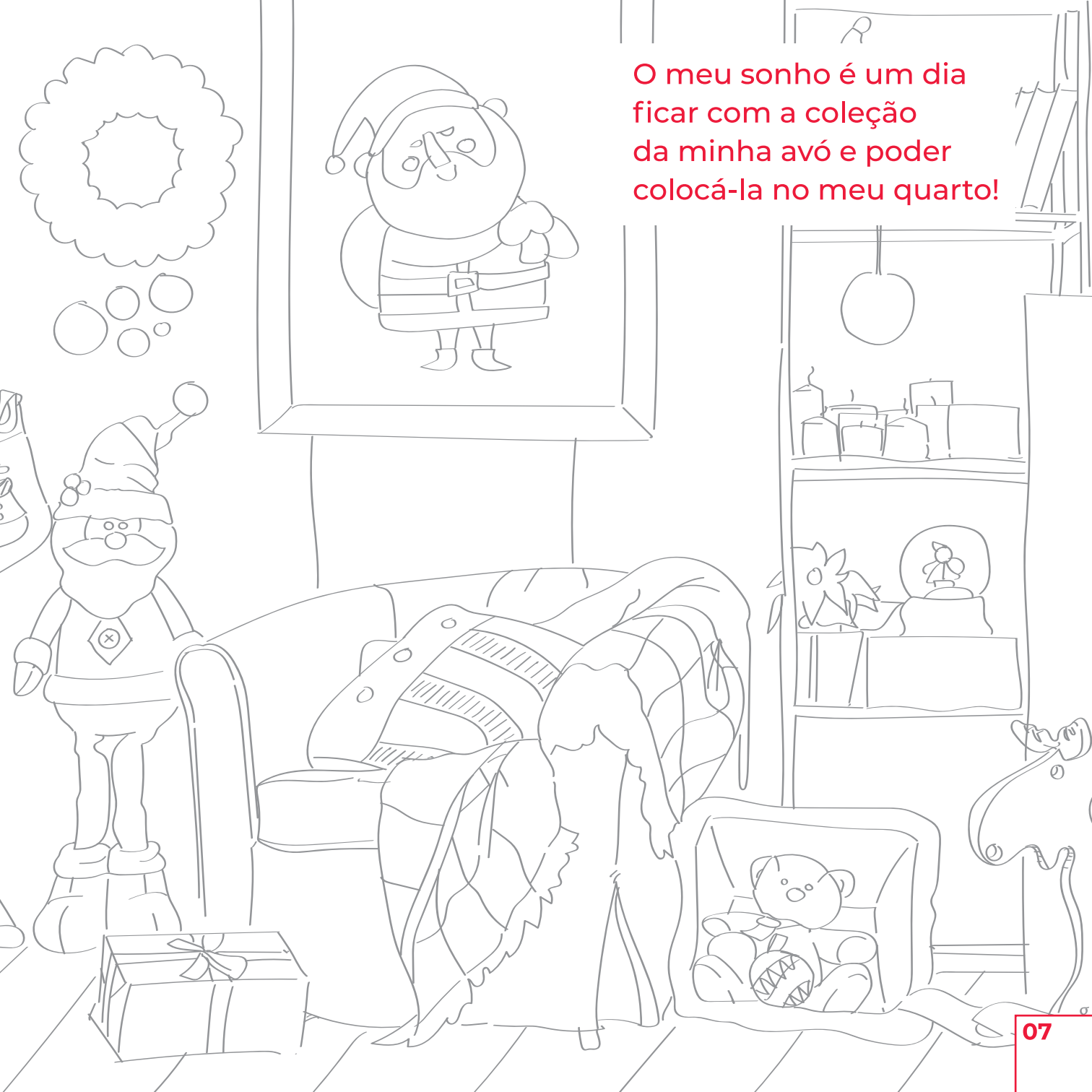
Voltando ao Natal...
na minha família
todos gostamos
do Natal, mas
principalmente
a minha avó Mimi.



Todos os anos ajudo-a a decorar a sua casa com uma coleção interminável de Pais Natal que colocamos do mais pequeno para o maior e todos os anos ela compra um novo Pai Natal.

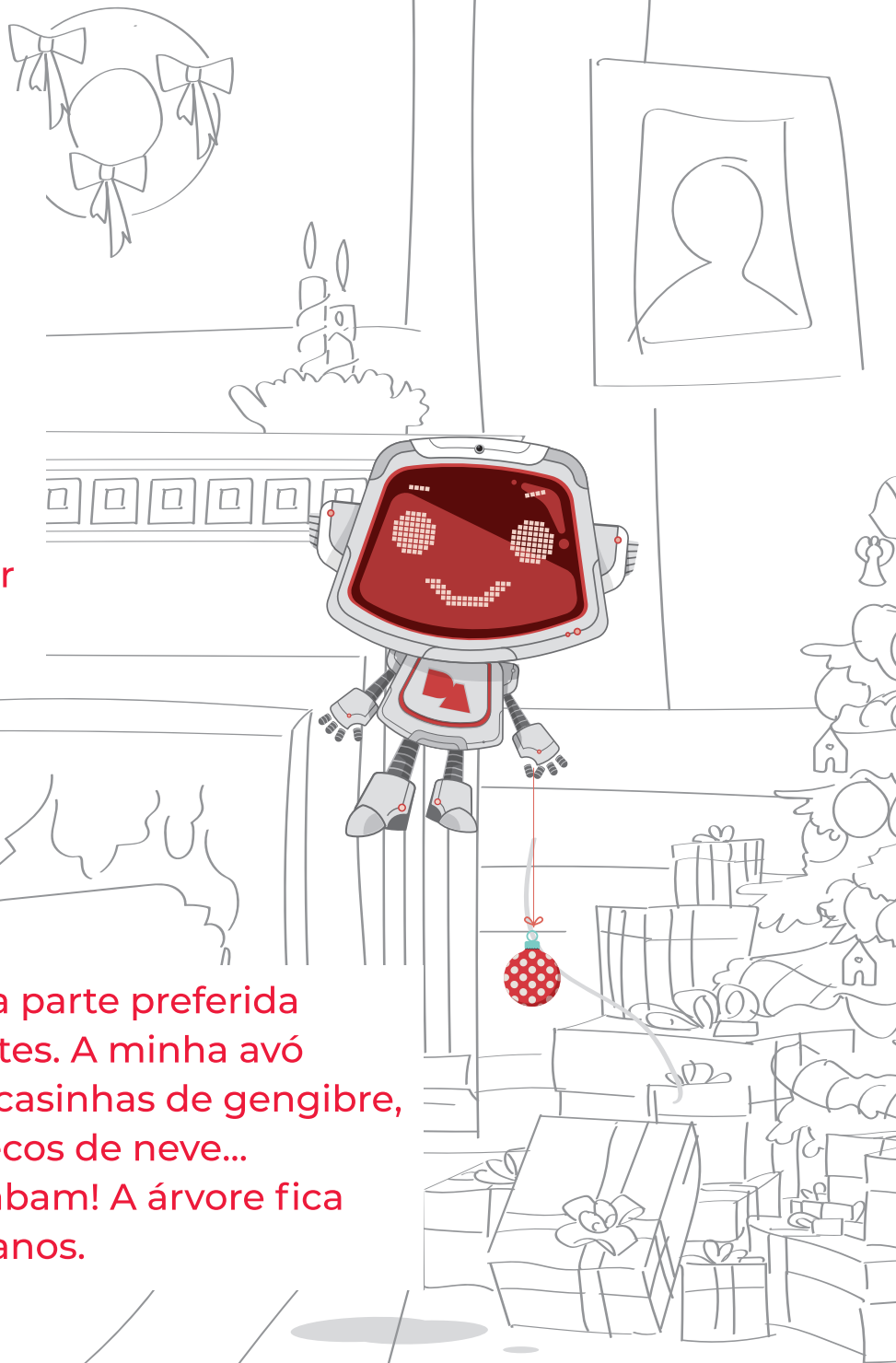


O meu sonho é um dia
ficar com a coleção
da minha avó e poder
colocá-la no meu quarto!



Depois passamos para a árvore de Natal, que é verde e tão grande que quase não vejo o topo, começamos por montar a árvore, depois colocamos as luzes, são daquelas coloridas e que piscam e eu passo horas a olhar para elas.

Depois chega a minha parte preferida que é colocar os enfeites. A minha avó tem bolas, pais natal, casinhas de gengibre, pequenos anjos, bonecos de neve... parece que nunca acabam! A árvore fica mais bonita todos os anos.



Para finalizar o meu avô
pega-me sempre ao colo
e colocamos uma estrela
branca na ponta da árvore.



Ele todos os anos diz
que está mais perto
de eu chegar ao topo
da árvore e colocar
a estrela sozinha!



Depois decoramos o resto da casa e claro não podem faltar as meias de natal penduradas na lareira, para que o Pai Natal coloque as prendas de cada um de nós!

A seguir às decorações vamos para a cozinha e os dias antes do Natal são passados a fazer os doces... a minha avó faz os melhores doces do mundo inteiro!





E claro que eu ajudo muito e estou sempre pronta para lamber as colheres no final de cada receita!

Ai... Eu adoro mesmo o Natal e como te contei antes, apesar de viver com Dermatite Atópica o meu Natal é exatamente igual ao de muitas crianças.

Nesta altura do ano está muito frio e gostamos de tomar banhos mais quentinhos. Por causa da Dermatite Atópica tenho de ter um bocadinho mais de cuidado e não devo tomar banhos compridos nem com água muito quente pois pioram a minha pele.

Para melhorar a comichão e as feridas, um banho rápido com água morna e muito creme hidratante logo depois fazem-me sentir muito mais confortável!



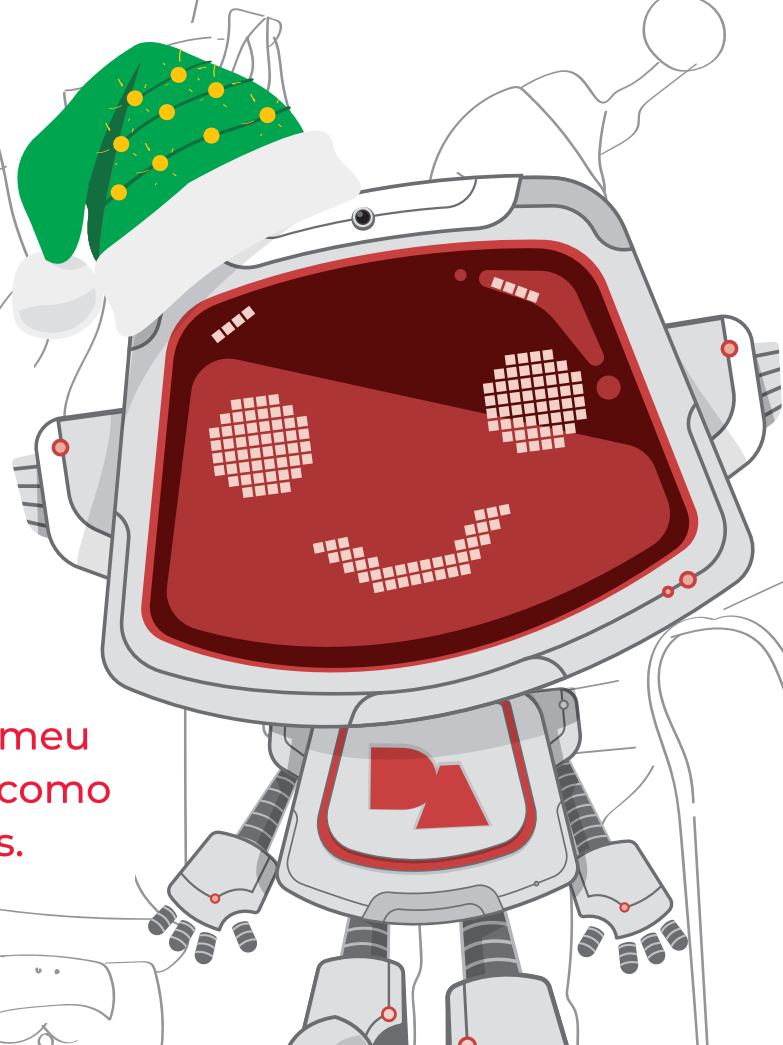


Como está muito frio também precisamos de roupa mais quentinha, mas eu não posso usar camisolas de lã, nem tecidos que sejam muito ásperos, pois fazem-me muita comichão na pele.

Para que eu pudesse usar uma camisola de natal muito gira, a minha mãe veste-me sempre outra camisola interior de algodão por baixo, em contacto com a pele.

Assim, já posso usar qualquer peça de roupa! Esta camisola de Natal com luzes é a que mais gosto!

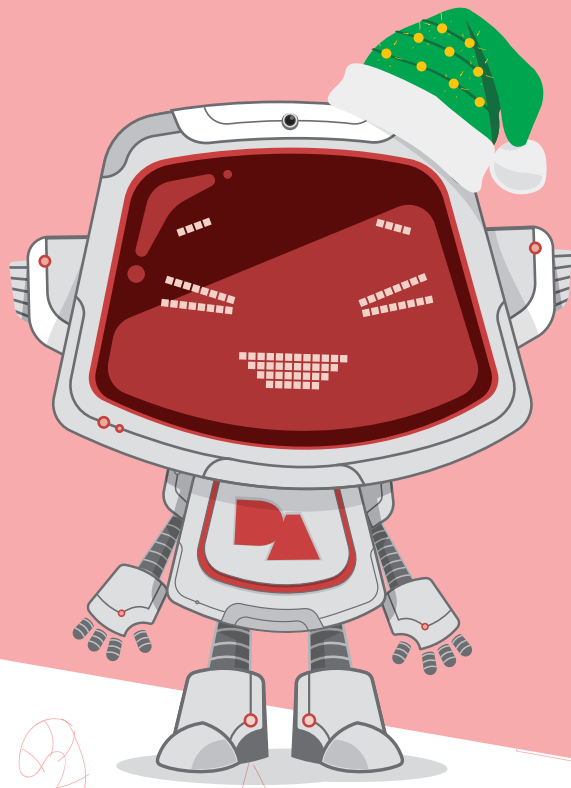
Por isso como vês o meu Natal é tão especial como o das outras crianças.





E o teu Natal,
é especial?

Faz como eu, partilha
a história do teu Natal
com quem mais gostas
e cria memórias
maravilhosas e doces
para sempre!



Sanofi – Produtos Farmacêuticos, Lda.

Sede social: Empreendimento Lagoas Park, edifício 7, 3º piso, 2740-244

Porto Salvo C.R.C. Cascais (Oeiras) Pessoa Colectiva nº 500 134 960.

Capital Social: € 26.815.015,00.

www.sanofi.pt

www.dagarraatuavida.pt

MAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rotinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos



EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

