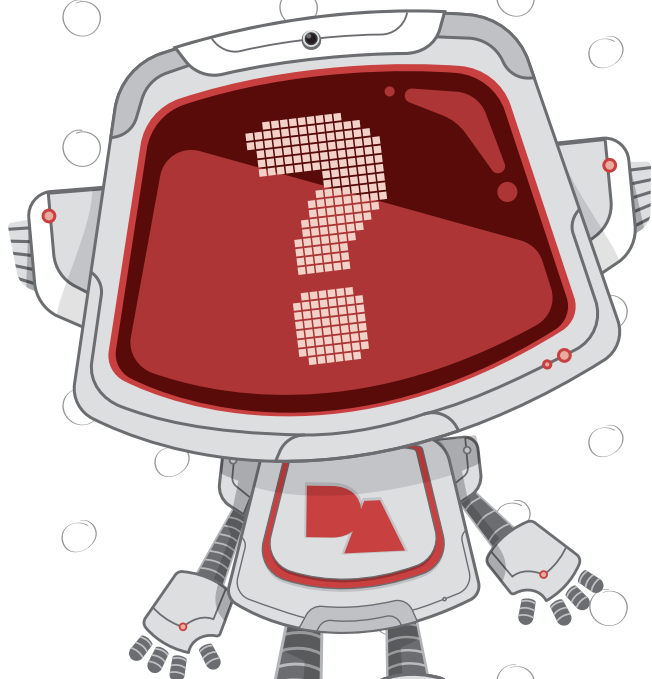


D&A

A DIANA E AS ROTINAS



LIVRO
PARA
PINTAR

Olá!

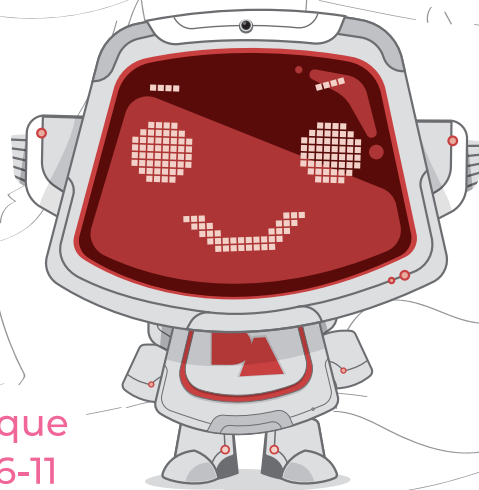
Hoje vou partilhar contigo algumas das minhas rotinas que tenho em casa.

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.

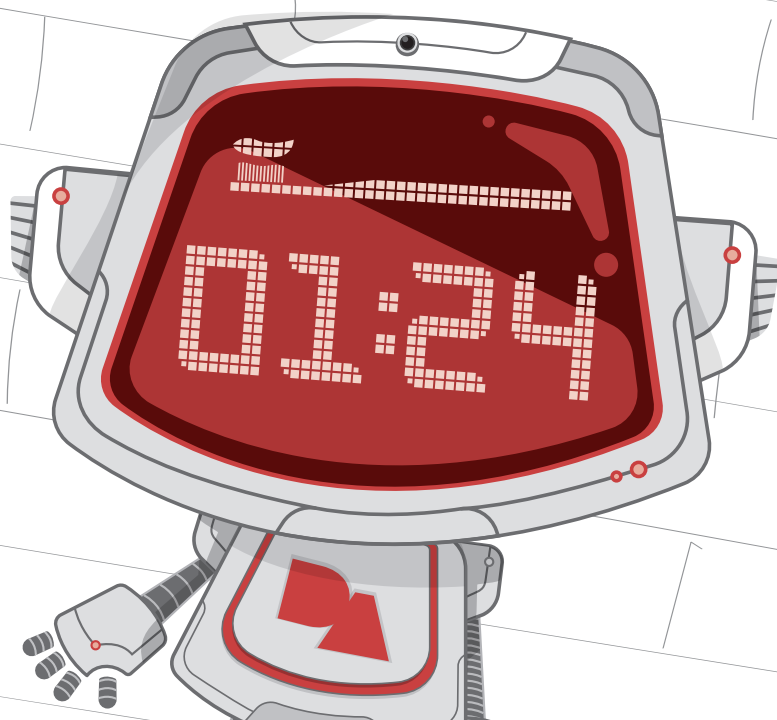
Quando os lençóis mágicos não funcionam, acordo de manhã com muito sono e esses dias são um bocadinho mais difíceis na escola, não me consigo concentrar tão bem, estou mais cansada e rabugenta!

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.



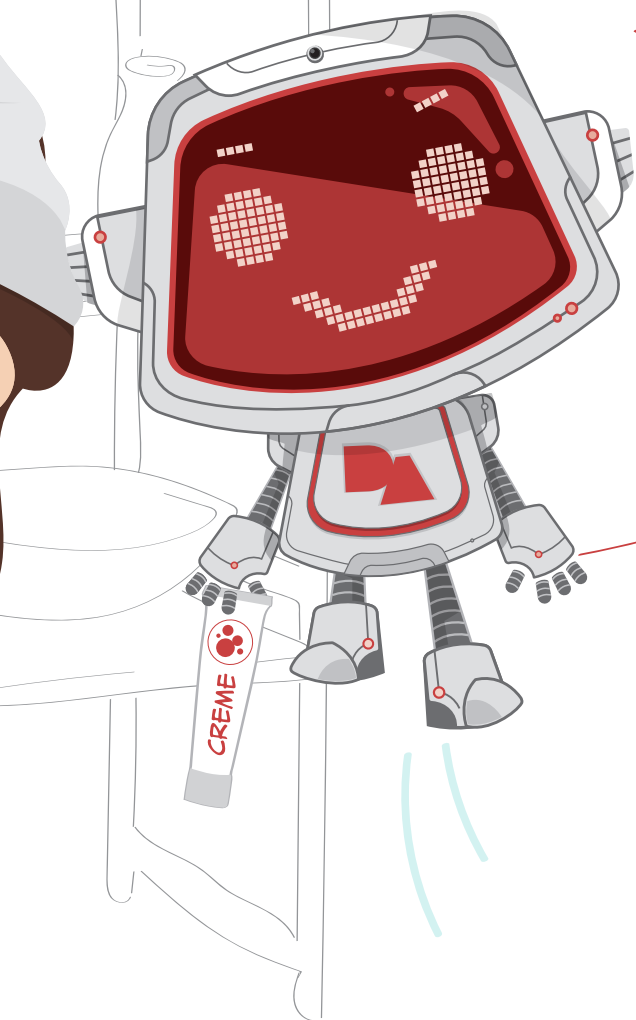
Por causa da minha pele estar com feridas a água quente não é boa para mim, fico com muitas dores e às vezes peço à minha mãe para não tomar banho porque sei que me vai doer, mas ela explica-me que é muito importante tomar banho porque a minha pele tem que estar sempre limpinha e bem tratada para não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

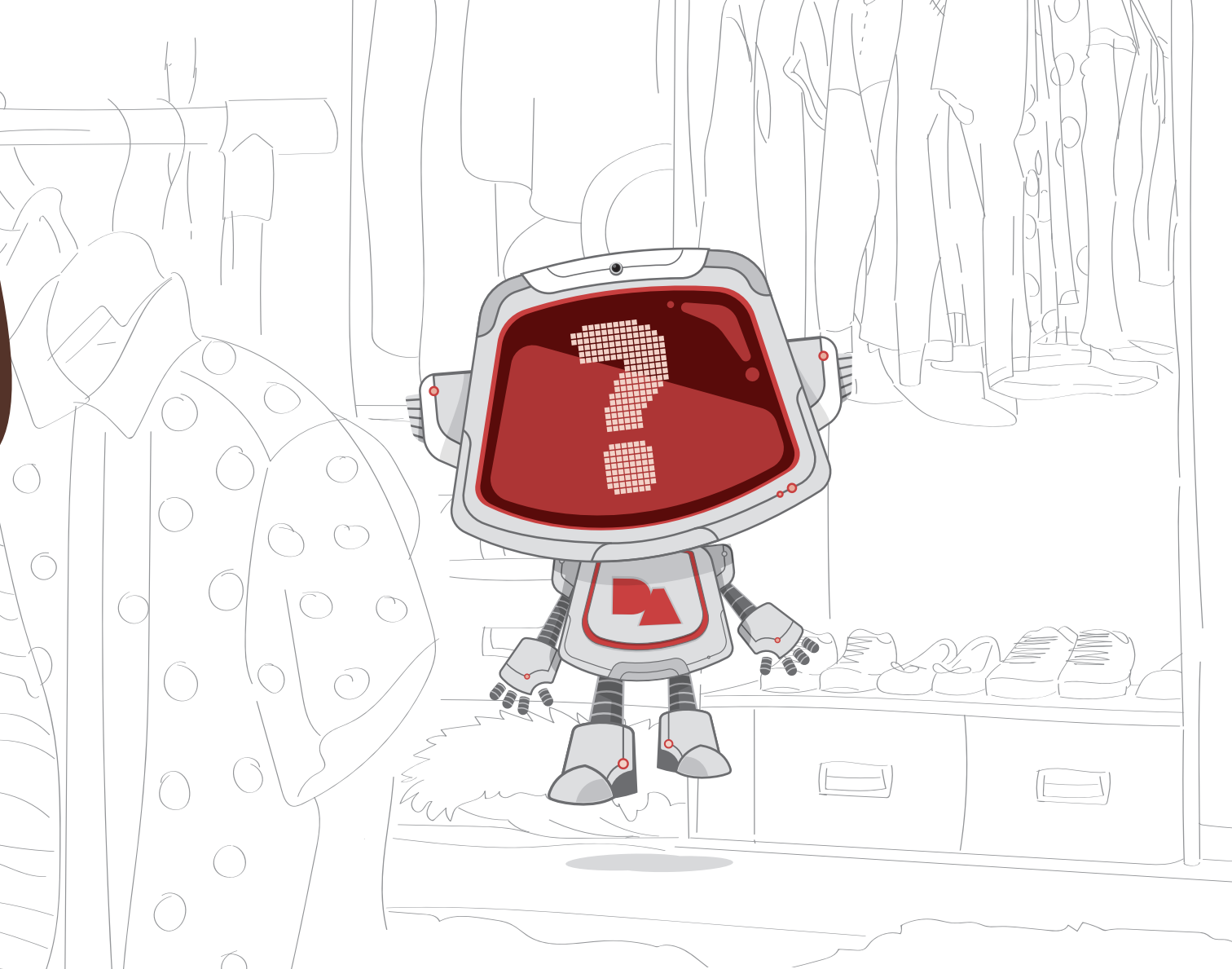


Quando tomo banho, normalmente a minha mãe corta-me as unhas, pois se tiver as unhas compridas faço ainda mais feridas e assim, com as unhas cortadas, se me coçar não me magoo tanto.

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.

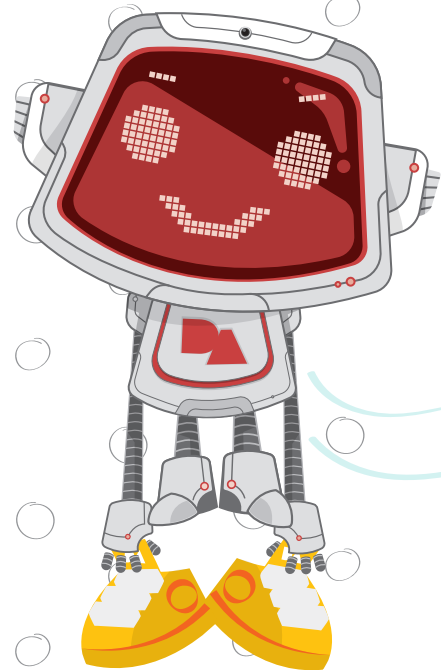
Tal como tu, gosto muito de escolher a minha roupa para levar para a escola!

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

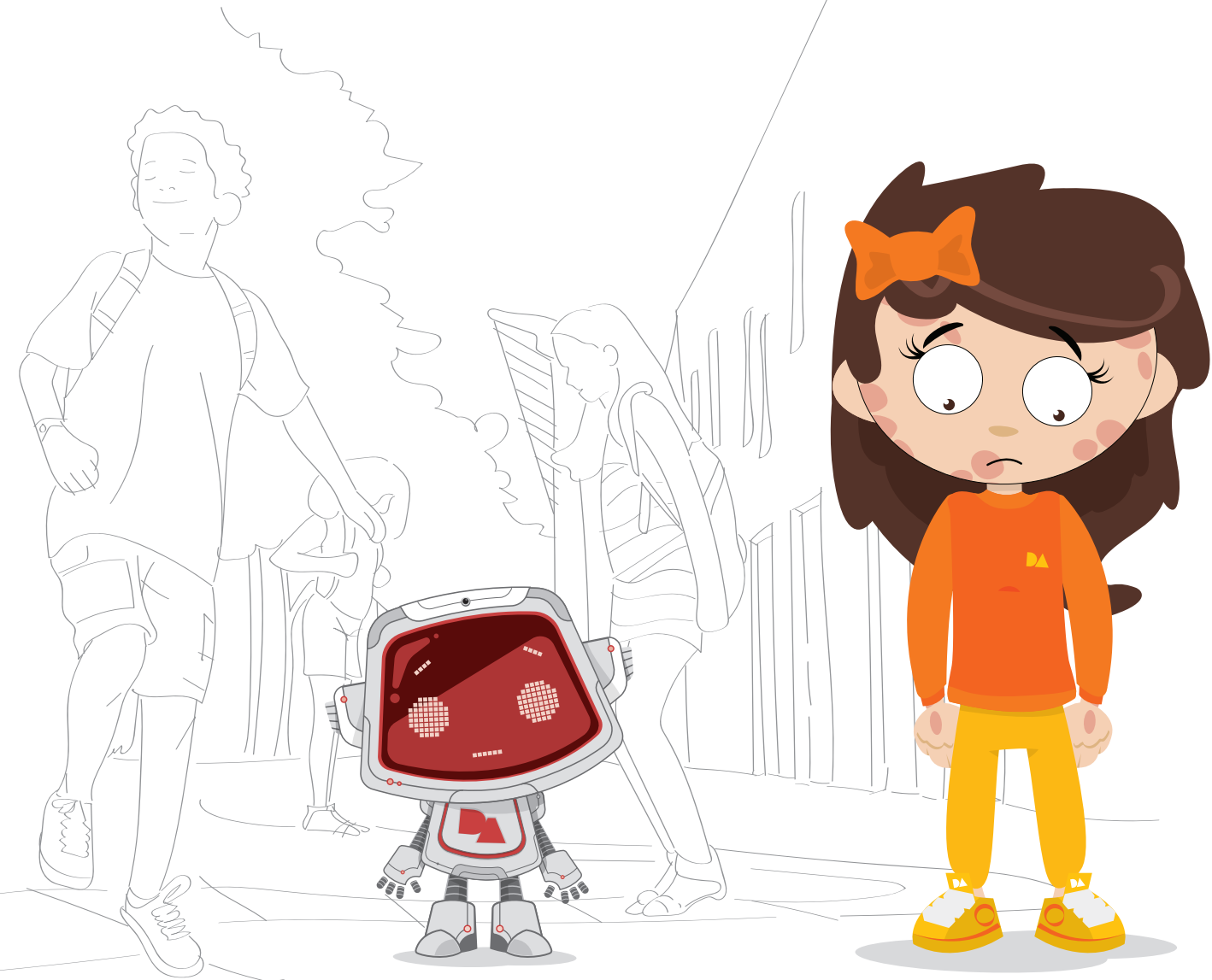


Queria muito utilizar uma camisola de lã quando está muito frio para ficar super quentinha, mas a lã não é boa para a minha pele, porque fico sempre com mais comichão.

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!

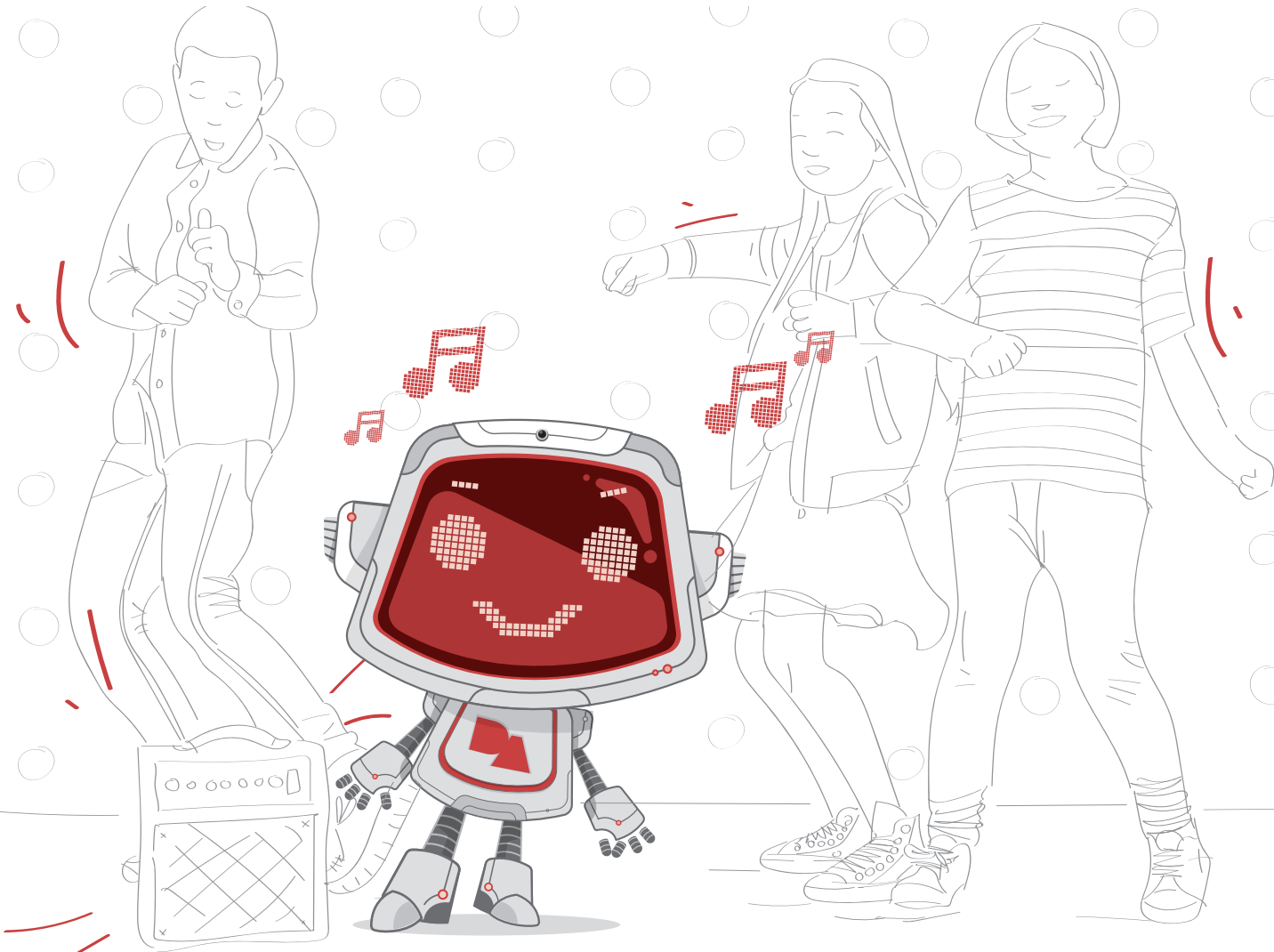


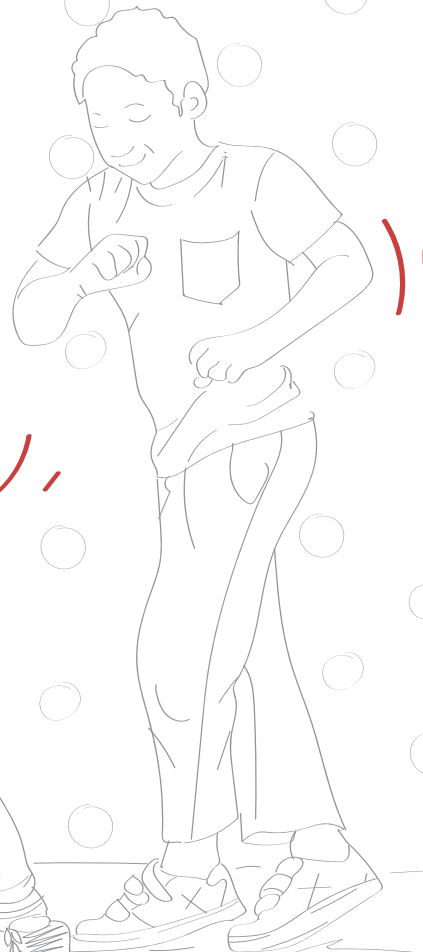
Também tenho que escolher bem os sapatos e ténis, pois alguns magoam-me muito e fazem-me feridas em zonas onde já tenho a pele muito fininha.




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.

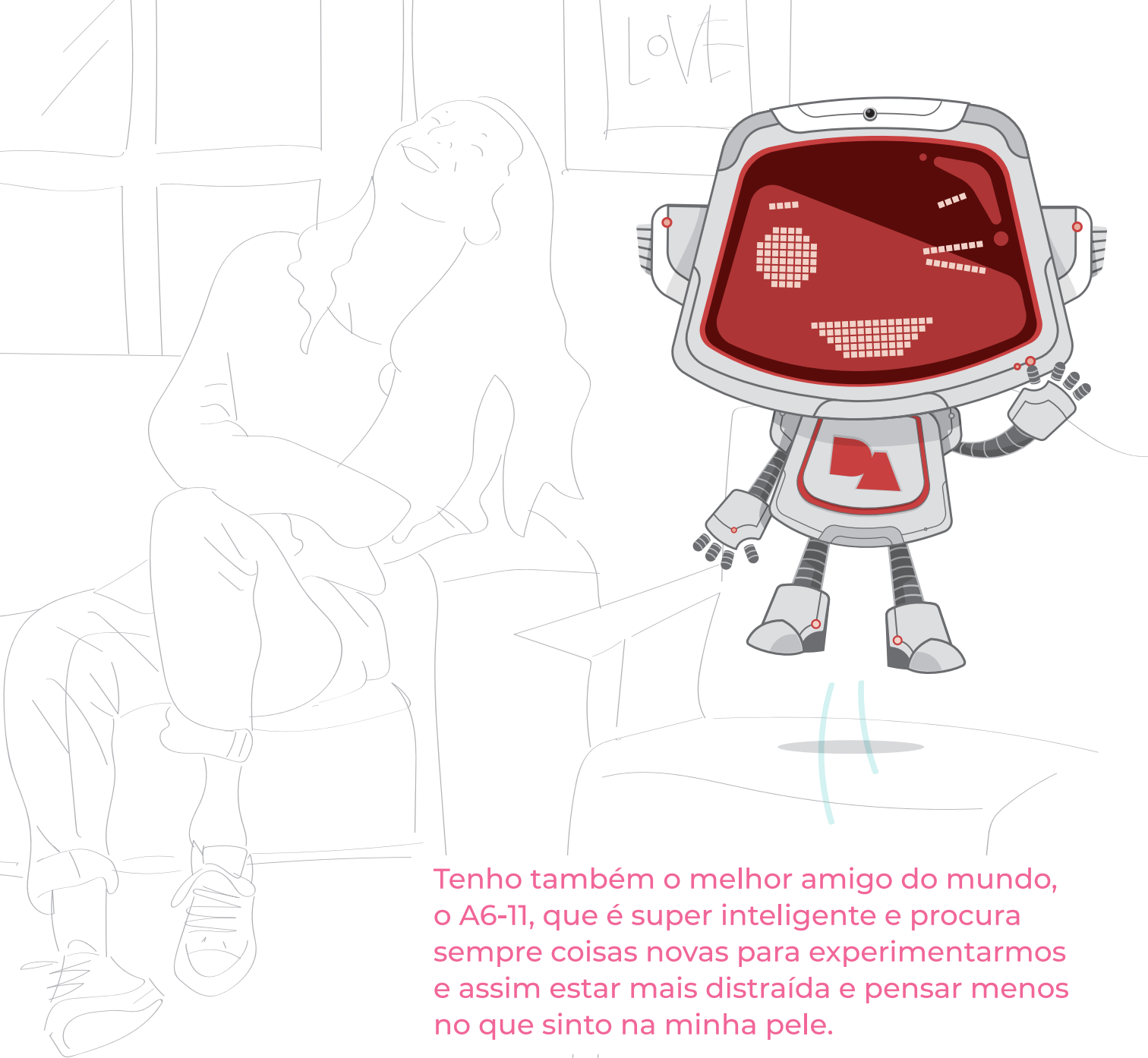
Mas agora por causas dos meus amigos que sabem todos da minha doença e do meu melhor amigo A6-11 que me diz que sou bonita de qualquer maneira, já uso vestidos e t-shirts como todos os meus amigos.







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.



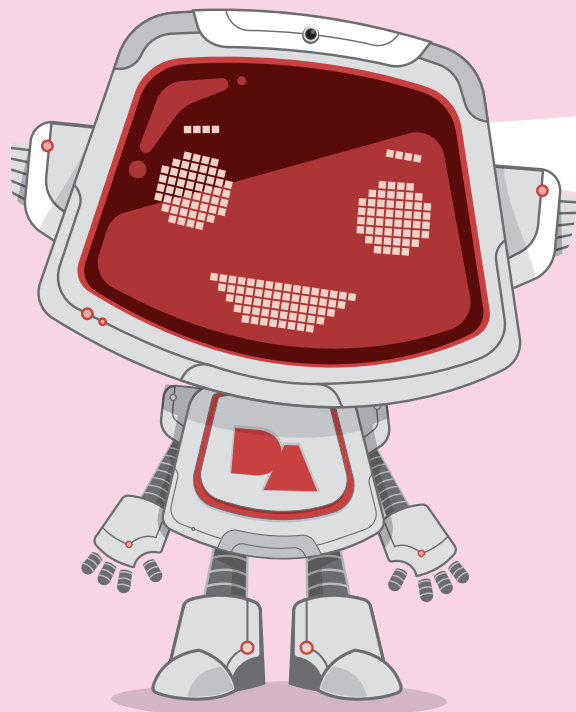
Tenho também o melhor amigo do mundo, o A6-11, que é super inteligente e procura sempre coisas novas para experimentarmos e assim estar mais distraída e pensar menos no que sinto na minha pele.



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

MAT-PT-2201157 V1.0 11/2022

Uma Iniciativa:

sanofi



Diana e as suas rötinas



www.adermap.pt

Revisão científica feita pelo Dr. Pedro Mendes Bastos