Continue

A dermatite é uma inflamação da pele que causa sintomas como vermelhidão, coceira, descamação e formação de pequenas bolhas cheias de líquido transparente, podendo aparecer em diferentes partes do corpo e em qualquer idade. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico A dermatite pode ser causada pelo contato com substâncias ou tecidos que causam alergia, efeitos colaterais de alguns medicamentos, má circulação sanguínea ou pele muito seca, por exemplo. O tratamento da dermatite deve ser feito por um clínico geral ou dermatologista e varia conforme o tipo dessa condição, podendo ser indicado o uso de cremes, pomadas, remédios antialérgicos, corticoides ou shampoos. Tipos e sintomas de dermatite De acordo com o tipo dessa condição, a dermatite pode apresentar diferentes sintomas: 1. Dermatite atópica A dermatite atópica é mais comum em bebês e crianças até 5 anos, sendo caracterizada por lesões vermelhas e/ou acinzentadas, que causam coceira ou descamação e que surgem principalmente atrás dos joelhos, pescoço, virilhas, cotovelos e dobras dos braços. Veja mais sobre dermatite atópica. Ainda não se sabe quais as causas desse tipo de dermatite, mas normalmente é observada em pessoas com histórico familiar dessa condição ou que tenham asma ou rinite alérgica. 2. Dermatite de contato A dermatite de contato, que inclui a dermatite alérgica de contato e a dermatite irritativa de contato, provoca o surgimento de bolhas, coceira e vermelhidão em qualquer parte do corpo, como orelha, rosto, couro cabeludo, pálpebras, pescoço, axilas e mãos. Saiba como identificar a dermatite de contato. A dermatite de contato pode ser causada pelo contato com substâncias ou objetos irritantes, como níquel, cosméticos, perfumes, poeira, sabonetes, detergentes ou látex, por exemplo. 3. Dermatite seborreica A dermatite seborreica afeta especialmente o couro cabeludo e as regiões oleosas da pele, como lados do nariz, rosto, orelhas, barba, pálpebras e peito, causando vermelhidão, manchas e descamação da pele. Confira todos os sintomas da dermatite seborreica. Acredita-se que este tipo de dermatite esteja relacionada com o fungo Malassezia, que está presente na pele, mas que pode crescer muito em algumas pessoas; histórico familiar; estresse; e a presença de outras doenças de pele, como rosácea, psoríase e acne. 4. Dermatite perioral Esse tipo de dermatite causa o aparecimento de bolinhas avermelhadas, cheias de pus, ao redor da boca, coceira e sensação de queimação. Embora seja mais comum ao redor da boca, a dermatite perioral também pode afetar pálpebras, bochechas, ao redor dos olhos ou do nariz. Veja mais sobre a dermatite perioral. A dermatite perioral é mais comum em mulheres entre os 20 e os 45 anos e ainda não se sabe a causa dessa condição. No entanto, acredita-se que esteja associada com situações como uso de cremes e sprays contendo corticosteroides e alteração da flora da pele. 5. Dermatite ocre A dermatite ocre, ou dermatite de estase, ocorre geralmente em pessoas com insuficiência venosa, ou seja, quando o sangue tem dificuldades de retornar para o coração, acumulando-se nas pernas. Conheça todas as causas a dermatite ocre. Os principais sintomas dessa dermatite são inchaço e coloração arroxeada ou marrom nas pernas e tornozelos, coceira e feridas com pus e crostas. 6. Dermatite herpetiforme A dermatite herpetiforme é uma doença autoimune causada pela intolerância ao glúten e que provoca sintomas como pequenas bolhas vermelhas que queimam e coçam. Saiba mais sobre a dermatite herpetiforme. Este tipo de dermatite afeta mais frequentemente a região do couro cabeludo, os ombros, as nádegas, os cotovelos e os joelhos. 7. Dermatite de fraldas Também conhecida como assadura, a dermatite de fralda é caracterizada pela presença de bolinhas, vermelhidão e descamação na virilha, coxas, escroto ou nádegas do bebê. Esse tipo de dermatite pode ser causado pela umidade, alergia, fricção da pele do bebê com a fralda ou longos períodos em contato com fezes ou urina, por exemplo. 8. Dermatite esfoliativa A dermatite esfoliativa é uma inflamação grave na pele que provoca descamação, manchas vermelhas e brilhantes no peito, braços, pés ou pernas, perda de pelos nas regiões afetadas, unhas quebradiças e febre acima de 38ºC. Conheça outros sintomas da dermatite esfoliativa. Geralmente esse tipo de dermatite é causado por outros problemas de pele, como psoríase ou eczema, mas também pode ser causado pelo uso excessivo de remédios como antibióticos, antiepilépticos, lítio e alopurinol, por exemplo. 9. Dermatite numular Esta imagem pode apresentar conteúdo desconfortável para algumas pessoas. Esse tipo de dermatite consiste no surgimento de manchas arredondadas vermelhas, rosas ou marrons, que ardem ou coçam e que evoluem para bolhas e crostas. A dermatite numular geralmente surge nos braços, pernas, mãos ou tronco. Embora ainda não se saiba a causa desse tipo de dermatite, acredita-se que seja causada por fatores como alergias, infecções bacterianas, pele extremamente seca, banhos quentes, uso de sabonetes e outros produtos que ressecam a pele. Veja mais sobre a dermatite numular. 10. Dermatite por mariposa ou dermatite por Hylesia A dermatite por mariposa é causada pela mariposa da espécie Hylesia, que possui hábito noturno e que, durante o voo, libera cerdas, que podem penetrar profundamente a pele e levar à coceira intensa e vermelhidão local, principalmente à noite. Teste online de sintomas Para saber quais as chances de ter dermatite, por favor, selecione os sintomas que apresenta: Este teste é uma ferramenta que serve apenas como meio de orientação. Portanto, não tem a finalidade de dar um diagnóstico e nem substitui a consulta com um dermatologista ou clínico geral. Como é feito o diagnóstico O diagnóstico da dermatite deve ser feito por um clínico geral ou dermatologista, através da avaliação da pele e do histórico de saúde familiar e da pessoa. Para confirmar o diagnóstico, o médico também pode solicitar alguns testes e exames como biópsia de pele, teste cutâneo de alergia e exame de sangue para avaliar as funções da tireoide e a dosagem de IgE, que é uma proteína que, em altas concentrações, está relacionada com alergias. Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Causas da dermatite As principais causas da dermatite são: Alergia a pólen, cosméticos, látex ou picada de insetos; Efeitos colaterais de remédios; Exposição à fumaça de cigarro ou poluição; Banhos quentes; Contato com tecidos sintéticos; Produtos de limpeza, como detergente e desinfetantes; Depressão; Mudança do clima; Intolerância ao glúten; Uso de sabonetes, shampoo e perfumes; Fatores genéticos; Produtos de cabelo contendo formol ou parafenilenodiamina (PPD). Além disso, a dermatite também pode ser causada pela má circulação sanguínea ou pelo uso de cremes, pomadas e sprays contendo antibióticos ou corticosteroides. Como é o tratamento O tratamento da dermatite varia conforme a causa dessa condição, incluindo dieta e uso de remédios, cremes e shampoos. 1. Pomadas ou cremes Pomadas e cremes com corticoide ou anti-histamínicos, como propionato de clobetasol ou triancinolona ou dexametasona, podem ser indicados para reduzir a inflamação da pele e aliviar os sintomas da dermatite atópica, dermatite de contato, dermatite seborreica, dermatite herpetiforme e dermatite esfoliativa. Além disso, também pode ser indicado o uso de cremes emolientes ou com ureia para ajudar no tratamento da dermatite atópica, dermatite de contato e dermatite esfoliativa. Já para o tratamento da dermatite de fraldas, o médico pode prescrever o uso de pomadas com zinco na região afetada para proteger a pele do bebê, facilitando a cicatrização. 2. Shampoos Shampoos contendo corticoides, como hidrocortisona, fluocinolona, clobetasol ou desonida, geralmente são indicados para aliviar os sintomas da dermatite seborreica. Veja outros shampoos para dermatite seborreica. 3. Remédios O uso de remédios corticoides e anti-histamínicos orais podem ser prescritos pelo médico para diminuir as coceiras e as inflamações na dermatite atópica e de contato. Já o tratamento da dermatite esfoliativa deve ser feito com a administração de corticoides diretamente na veia, em ambiente hospitalar. O médico também pode indicar remédios contendo hesperidina e diosmina, para tratar os sintomas causados pela insuficiência venosa na dermatite ocre. Além disso, o uso de antibióticos orais também podem ser indicados para o tratamento da dermatite de estase, dermatite herpetiforme e dermatite perioral 4. Dieta Para o tratamento da dermatite herpetiforme deve-se fazer uma dieta pobre em glúten, excluindo o trigo, a cevada e a aveia da alimentação. Já para tratar a dermatite atópica, é recomendado evitar alimentos que podem causar alergias, como camarão, amendoim ou leite. 5. Repouso O repouso é indicado no caso de dermatite ocre, sendo também indicado que a pessoa use meias elásticas e fique com as pernas elevadas para evitar o acúmulo de sangue. Outros cuidados durante o tratamento Alguns cuidados que são importantes durante o tratamento da dermatite são: Evitar o contato com materiais ou substâncias que causam alergia na pele; Não tomar banho com água muito quente; Evitar coçar a região afetada; Usar sabonetes e detergentes neutros; Evitar o uso de perfumes. É também importante evitar a ingestão de bebidas alcoólicas e de alimentos ricos em gordura e açúcar, como salsicha, linguiça, biscoitos ou presunto, por exemplo. Isso porque esses alimentos promovem a inflamação na pele, dificultando a cicatrização da dermatite. A erupção cutânea é uma condição caracterizada por manchas vermelhas, brancas, rosas ou marrom-avermelhadas na pele, que podem ser acompanhadas de bolhas, caroços, coceira e irritação, por exemplo. Encontre um Dermatologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Também conhecida como exantema, ou rash cutâneo, a erupção cutânea na pele por ser causada por diversas situações, como dengue, dermatites, herpes zóster, impetigo e alergia a alimentos ou medicamentos. Leia também: Exantema (rash cutâneo): o que é, sintomas, causas e tratamento tuasaude.com/exantema Na presença de sintomas indicativos de erupção cutânea, é aconselhado consultar o dermatologista, clínico geral ou pediatra, para fazer uma avaliação completa e indicar o tratamento adequado, que poderá ser feito com o uso de medicamentos orais ou na forma de pomada, hidratantes e alguns autocuidados. Sintomas de erupção cutânea Conforme a causa desta condição, os sintomas de erupção cutânea são: Manchas vermelhas, brancas, rosas ou marrom-avermelhadas na pele; Inchaço, caroços ou bolhas na pele; Coceira, irritação, crostas e/ou dor na região; Ressecamento e descamação da pele. A erupção cutânea na pele pode surgir somente no rosto, couro cabeludo, braços, sola dos pés ou palma das mãos, por exemplo, ou se espalhar por todo o corpo, podendo durar entre dias a semanas. De acordo com a sua causa, a erupção cutânea também pode ser acompanhada de febre, dor de cabeça, mal-estar e dor abdominal, por exemplo. Erupção cutânea na dengue A erupção cutânea é um sintoma comum na dengue, sendo caracterizada por manchas vermelhas planas ou elevadas na pele, que podem coçar. A erupção cutânea na dengue pode surgir principalmente no tórax, pescoço, rosto e braços, mas também pode se espalhar por todo o corpo. Leia também: Dengue: o que é, sintomas, tratamento e prevenção tuasaude.com/dengue Erupção cutânea no rosto A erupção cutânea no rosto pode ser provocado por situações como acne, rosácea, dermatite seborreica ou atópica, psoríase, herpes simplex, herpes zóster, impetigo, Essas condições podem surgir nas bochechas, ao redor dos lábios, nas orelhas, sobrancelhas, e serem acompanhadas de sintomas como coceira, descamação, feridas e crostas. Erupção cutânea em bebê A erupção cutânea na pele do bebê pode surgir devido a condições como dermatite de fralda, ou assadura, ou infecções, como síndrome mão-pé-boca, roséola infantil, sarampo, rubéola e catapora, por exemplo. Leia também: Manchas vermelhas no bebê: o que pode ser e como tratar tuasaude.com/o-que-pode-ser-manchas-vermelhas-no-bebe Como confirmar o diagnóstico O diagnóstico da erupção cutânea pode ser feito pelo dermatologista, pediatra ou clínico geral, através da avaliação dos sintomas e histórico de saúde da pessoa. Marque uma consulta com o especialista mais perto de você, usando a ferramenta a seguir: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Para confirmar o diagnóstico, o médico pode solicitar exames de sangue, como hemograma completo, sorologia, PCR e pesquisa de anticorpos. Além disso, também pode ser solicitada a realização de um swab para avaliar a presença de vírus e uma biópsia da pele. Possíveis causas As possíveis causas de erupção cutânea incluem: Dermatites, como dermatite atópica, de contato e seborreica; Infecções virais, como varíola, dengue, sarampo, síndrome mão-pé-boca, catapora, hepatite viral, herpes zóster, roséola e HIV; Infecções bacterianas, como escarlatina, impetigo e Infecção pela bactéria Mycoplasma pneumoniae; Alergias, como alergia alimentar e a medicamentos. Além disso, a erupção cutânea na pele também pode estar presente em condições como foliculite, acne, rosácea, micose, psoríase, picada de inseto, sarna, lúpus e artrite juvenil de início sistêmico. Tratamentos para erupção cutânea Os possíveis tratamentos para erupção cutânea são: 1. Medicamentos Os medicamentos que podem se indicados pelo médico para tratar as erupções cutâneas são: Anti-histamínicos, como loratadina, desloratadina a difenidramina, para aliviar a coceira, vermelhidão e irritação na pele; Analgésicos e antitérmicos, como dipirona sódica, paracetamol e ibuprofeno, para aliviar a dor e a febre; Antibióticos, como tetraciclina, eritromicina e azitromicina, para tratar o sarampo, o impetigo e a escarlatina, por exemplo; Pomadas e cremes, contendo corticoides ou antibióticos, para combater as bactérias e aliviar a coceira e a inflamação. O tipo de medicamento prescrito pelo médico varia conforme a causa da erupção cutânea. Além disso, em casos de reação medicamentosa, o médico também pode recomendar interromper o uso do remédio responsável pela erupção. 2. Hidratantes O médico pode recomendar o uso de cremes hidratantes, sem perfume e sem cheiro, para serem aplicados na pele, ajudando a hidratar e aliviar a coceira, a irritação e a vermelhidão. 3. Autocuidados Alguns autocuidados que ajudam a tratar a erupção cutânea são: priorizar o uso de roupas leves; lavar a pele com água e sabão neutro; e fazer compressas frias na pele, com gelo, por 5 a 10 minutos. Pode-se também tomar um banho com farinha fina de aveia, que ajuda a acalmar a pele e atua como hidratante, aliviando coceira e a irritação. Leia também: 8 remédios caseiros para dermatite de contato (e como fazer) tuasaude.com/remedio-caseiro-para-dermatite-de-contato Manchas, vermelhidão, coceira, descamação, inchaços, lesões, pústulas e até bolhas são sinais de algumas condições dermatológicas, cujas causas são alérgicas, autoimunes e emocionais. Embora não sejam transmissíveis, elas deixam marcas, desconfortos, dores, estigmas não apenas na aparência, mas na autoestima e impactam a qualidade de vida."As psicodermatoses são desencadeadas por transtornos psíquicos, com repercussões dermatológicas, devido à resposta exagerada dos vasos cutâneos, ocasionada pela liberação de determinadas substâncias, em situações de estresse", fala Joana Darc Diniz, dermatologista, tricologista, diretora científica da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina Estética) e diretora da SBC (Sociedade Brasileira do Cabelo). Contudo, o inverso também ocorre, ou seja, doenças de pele chegam a afetar a saúde mental, por isso recomenda-se acompanhamento psicológico. Além disso, é sempre importante consultar especialistas."Muitas vezes, as pessoas tentam alternativas caseiras ou orientações não especializadas, perdem tempo e não tratam da maneira correta", afirma Francisco Le Voci, dermatologista, diretor da SBCD (Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica).Os exames são fundamentais para afastar hipóteses e empregar o tratamento correto. Para exemplificar, Marco Túlio Cavalcante Oliveira, dermatologista do Hospital Universitário Walter Cantídio, do Complexo Hospitalar da UFC (Universidade Federal do Ceará), ligado à Ebserh (Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares), cita a micose fungoide que, apesar da aparência e do nome ser micose, não tem nada a ver com infecção por fungos, mas é um tipo de câncer.Abaixo, conheça 11 condições de pele e como tratá-las: Imagem: iStock O que é: disfunção autoimune que se manifesta em forma de placas avermelhadas espessas embaixo de escamas esbranquiçadas pelo corpo e no couro cabeludo.Sintomas: coceira, dor, queimação, descamação, inchaços e rigidez nas articulações, em casos mais graves.Tratamento: entre as opções terapêuticas estão cremes e pomadas, terapia de luz e medicamentos, além de hidratação diária da epiderme para restauração e manutenção do equilíbrio fisiológico da barreira cutânea. São indicados produtos com poder emoliente, regenerador, calmante, anti-inflamatório e descongestionante, com propriedades hipoalergênica, não comedogênica, livre de álcool e fragrância, a fim de afastar da sensações de desconforto, vermelhidão e ardor.2. Eczema atópico ou dermatite atópicaO que é: processo inflamatório provocado por fatores genéticos e imunológicos. Surge na face, dobras de braços e pernas e acomete mais as crianças. Geralmente, associam-se a um histórico alérgico de rinite e de asma.Sintomas: as lesões começam com marcas avermelhadas com pequenas bolhas de água na superfície, que devido ao rompimento eliminam um líquido claro, caracterizando a fase subaguda do eczema, que afeta ambos os lados do corpo. A aparência é espessa. A coceira é o principal sintoma.Tratamento: hidratação para manter a barreira de proteção, uso de prebióticos que ajudam a restaurar a flora natural de defesa da pele, uso de roupas de algodão, evitar perfumes e sabonetes agressivos e tomar banhos rápidos. Medicações tópicas, como cremes hidratantes e formadores de barreira cutânea, corticoides para desinflamar, além de anti-histamínicos orais e outras medicações, como imunossupressores e até imunobiológicos. Imagem: iStock O que é: reação alérgica do organismo desencadeada após o contato da pele com determinada substância: alimentos, como frutas, in natura, produtos químicos, de limpeza, cosméticos, como maquiagem, esmaltes, e metais em bijuterias.Sintomas: as reações se manifestam como eczema —lesões em placas vermelhas— nas mãos, face, pescoço e pés.Tratamento: evitar o contato com o material que levou à formação do eczema. Imagem: iStock O que é: fenômenos autoimunes, alterações ou traumas emocionais desencadeiam ou agravam o surgimento e aumento de manchas brancas pelo corpo. Há ciclos de perda de cor e fases em que se desenvolve de maneira mais avançada. As áreas despigmentadas tornam-se maiores com o passar do tempo.Sintomas: perda da coloração, que é resultado da diminuição ou total ausência de melanócitos —células responsáveis pela formação da melanina, pigmento que dá cor à pele—, nas extremidades do corpo, como mãos, pés, nariz e boca, chega a ocasionar sensibilidade e dor.Tratamento: é possível induzir a repigmentação, com derivados de vitamina D e corticoides. A fototerapia com radiação ultravioleta A e B, tecnologias com laser, bem como técnicas cirúrgicas ou de transplante de melanócitos são estratégias empregadas.Evitar roupas que causem atrito ou pressão sobre a pele, diminuir a exposição solar e controlar o estresse são recomendações. Imagem: iStock O que é: manifestação benigna e vascular inflamatória crônica ocasionada por predisposição genética e também por estresse. Afeta a cútis central da face, com períodos de remissão ou piora. Níveis elevados de depressão, ansiedade e traumas emocionais agravam os sintomas. Atinge adultos, principalmente mulheres, entre 30 e 50 anos de idade. Nos homens, o quadro é mais grave e evolui com rinofima —aumento gradual do nariz por espessamento e dilatação de folículos.Sintomas: pele sensível e mais seca, que fica vermelha e se irrita com ácidos —salicílico e retinóico— e produtos dermatológicos de modo geral. Aos poucos, a vermelhidão (eritema) torna-se permanente e aparecem vasos finos (telangiectasias), pápulas e pústulas que lembram a acne, com a ocorrência eventual de edemas e nódulos —daí o nome acne rosácea, usado de forma equivocada. Toda irritação gera uma reação inflamatória que exacerba muito o quadro inicial.Tratamento: evitar fragrância nas formulações, assim como substâncias alergênicas: parabeno, mentol, óleo de eucalipto e hortelã-pimenta, por exemplo. Na rotina, incluir sabonetes suaves para limpeza, sem ingredientes abrasivos e protetor solar com elevada proteção contra UVA e UVB, adequado à condição, mais fluido e com toque seco. São indicados, ainda, laser ou luz de baixa potência, como a luz pulsada.6. UrticáriaO que é: entre as causas estão alergias a alimentos, picadas de insetos e medicamentos, exposição solar, traumas físicos, roupas apertadas e até exercícios físicos muito intensos e origem autoimune.Sintomas: é caracterizada por formação de urticas —que são elevações avermelhadas, circunscritas, acompanhadas de coceira ou queimação, nas mãos, pés, pernas e braços. Quando é acompanhada de edema (inchaço) mais intenso nas pálpebras, nas mucosas dos olhos e lábios e no rosto é chamado de angioedema e pode evoluir para as vias respiratórias e gástricas, provocando dificuldade para respirar e deglutir, além de dor abdominal com diarreia.Tratamento: consiste em detectar, retirar as causas e medicamentos, como anti-histamínicos, corticoides, imunossupressores e imunobiológicos, de acordo com a origem e intensidade. Imagem: iStock O que é: dermatose infecciosa causada por um vírus chamado varicela-zóster que acomete uma única região do corpo e, geralmente, apenas um lado. Há dor forte no local após as lesões —a neuropatia— se ocorrer dano nervoso, por vezes, resistente a analgésicos.Sintomas: manchas vermelhas com muitas pústulas (bolinhas de pus) que são dolorosas. As pústulas se rompem após 5 a 7 dias e pode ocorrer necrose tecidual. Gera coceira também.Tratamento: recomenda-se o uso de antiviral oral, anti-inflamatórios e analgésicos para a dor neurológica. A profilaxia recomendada é a vacina de vírus atenuados, em maiores de 50 anos, independente de ter sido vacinado contra catapora ou de já ter apresentado o cobreiro. Já está disponível no Brasil uma nova versão que atende as pessoas imunossuprimidas.8. AcrocórdonsO que é: pequenas elevações, encontradas no pescoço, na virilha e nas axilas, da mesma cor da pele, e chamadas também de pólipos fibroepiteliais. Relacionam-se à resistência à insulina e, muitas vezes, associam-se a outra lesão cutânea, a acantose nigricans que se caracteriza por escurecimento e engrossamento das mesmas regiões.Sintomas: as manifestações são benignas e, se houver atrito com a roupa, ficam irritadas.Tratamento: a retirada pode ser realizada no consultório dermatológico por meio de diversas técnicas. Hábitos saudáveis, como atividade física e alimentação equilibrada, ajudam no controle da glicose e evitam o seu surgimento. Imagem: iStock O que é: processo inflamatório nas glândulas sebáceas e nos folículos pilosos. Apresentam-se desde lesões simples a outras mais inflamatórias, com mais cistos, que podem até deixar cicatrizes e queloides.Sintomas: desconforto, formação do cravo, da inflamação e de pequenos cistos. Apresenta-se em 4 graus de severidade:Grau I é mais leve, que é chamada de acne comedoniana, apresenta pele oleosa, cravos e pouca inflamação;Grau II é mais inflamatória e com pústulas (os pontos amarelos);Grau III é mais grave, com formação de pequenos cistos e nódulos;Grau IV, também chamada de acne conglobata, é ainda mais severa, em que os cistos e pústulas podem se intercomunicar e formar grandes lesões ou abcessos doloridos na face, no pescoço, no tronco e outras regiões do corpo.Tratamento: é feito de acordo com o nível de severidade e emprega produtos tópicos, para higiene e limpeza, como sabonetes antissépticos e à base de peróxido de benzoíla, uso de ácidos tópicos, alfa-hidroxiácidos, para melhorar o aspecto da pele e controlar a oleosidade e, assim, diminuir a produção de sebo, que é o alimento da bactéria. Em outros casos, é preciso incluir medicamentos via oral, como antibióticos e a isotretinoína.10. AlopeciaO que é: perda de cabelo e calvície com várias causas envolvidas, conforme o seu tipo —genéticas, hormonais, imunológicas, infecciosas, inflamatórias, metabólicas, bioquímicas, por medicamentos, por doenças clínicas associadas, por tratamentos químicos e uso de cosméticos.Sintomas: a calvície (alopecia androgenética) tem origem genética e é mais frequente em homens e a falta de cabelos é percebida na parte superior e frontal da cabeça. Em mulheres, atinge a parte superior e a coroa da cabeça.Já a alopecia areata consiste na perda brusca com áreas arredondadas, únicas ou múltiplas no couro cabeludo, barba, cílios e sobrancelhas.O eflúvio telógeno, aumento da queda diária de cabelo devido ao estresse entre outros fatores, na versão aguda ou crônica cujo sintoma é a diminuição do volume no comprimento dos fios, e alopecias cicatriciais provocadas por processos inflamatórios do couro cabeludo são outras patologias.Tratamento: é feito conforme a causa e a manifestação, considerando-se idade, gênero, tempo de evolução, doenças associadas e histórico familiar. Não há um medicamento que sirva para todas as situações. Na calvície, por exemplo, o tipo de alopecia mais comum, a partir de um diagnóstico correto, é possível o uso de medicações, em loção, comprimidos e injetáveis no couro cabeludo, além de dispositivos com luz de baixa potência e até indicação cirúrgica, com o transplante capilar. Imagem: iStock O que é: doença multicausal devido a fatores diversos combinados. Existem dois tipos principais de câncer de pele: o melanoma e o não melanoma. O mais frequente é o não melanoma, relacionado à exposição solar, em especial a não controlada e por muito tempo, nas pessoas de pele mais clara. O tabagismo e a predisposição genética constituem também fatores de risco. No caso do melanoma, a exposição solar está relacionada, mas o genético é importante.Sintomas: o não melanoma apresenta-se como uma marca cor da pele ou eritematosa (avermelhada), semelhante a uma espinha que não cicatriza. O carcinoma basocelular tem aparência brilhante, exuberante, pode ulcerar, tem tamanho pequeno, plano ou até mesmo volumoso, e com bastante vascularização, ou seja, vasos sanguíneos visíveis na superfície.O carcinoma epidermoide costuma ser semelhante ao carcinoma basocelular, mas tem uma superfície mais áspera, com descamação ou formação de crosta. Os dois tipos têm evolução mais prolongada e demoram mais a cicatrizar e, por isso, em geral, têm o diagnóstico mais tardio.O melanoma caracteriza-se por lesões pigmentadas, de crescimento lento ou rápido, presentes em áreas cobertas ou não, relacionados a pintas existentes ou recentes, e, ainda, manchas de crescimento lento e extensivo nas regiões palmo-plantares, em especial, entre pacientes de fototipos mais altos (pessoas negras, pardas ou orientais).Pintas que mudam de cor, forma ou tamanho, que sangram, doem ou coçam e feridas ou espinhas que não cicatrizam são possíveis sinais de câncer de pele.Tratamento: o do não melanoma, na maioria das vezes, é cirúrgico e, eventualmente, o paciente passa por quimioterapia. Para o câncer do tipo melanoma, quando o diagnóstico é precoce, o tratamento cirúrgico é efetivo. Entretanto, existem procedimentos com terapia-alvo e com imunoterapia.Fontes: Cristine Carvalho, dermatologista, professora do curso de pós-graduação em dermatologia e coordenadora do ambulatório de urticárias das Faculdades BWS (SP); Eliandre Palermo, dermatologista, diretora do Master Injector Academy e ex-presidente da SBD-SP (Sociedade Brasileira de Dermatologia - Regional São Paulo); Francisco Le Voci, dermatologista, diretor da SBCD (Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica), coordenador do ambulatório de alopecias do serviço de dermatologia da FMABC (Faculdade de Medicina do ABC) e presidente da ABCRC (Associação Brasileira de Cirurgia de Restauração Capilar); Joana Darc Diniz, dermatologista, tricologista, diretora científica da SBME (Sociedade Brasileira de Medicina Estética), diretora da SBC (Sociedade Brasileira do Cabelo), coordenadora do curso de pós-graduação em medicina estética da FTESM (Fundação Técnico-Educacional Souza Marques), no RJ; Marco Túlio Cavalcante Oliveira, dermatologista do Hospital Universitário Walter Cantídio, do Complexo Hospitalar da UFC (Universidade Federal do Ceará), ligado à Ebserh (Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares); Perla Gomes, dermatologista, membro da SBD-PE (Sociedade Brasileira de Dermatologia - Regional Pernambuco); e Sylvia Ypiranga, dermatologista e diretora da SBCD (Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica).Instale o app de VivaBem em seu celularCom o nosso aplicativo, você recebe notificações das principais reportagens publicadas em VivaBem e acessa dicas de alimentação, saúde e bem-estar. O app está disponível para Android e iOS. Instale-o agora em seu celular e tenha na palma da mão muitas informações para viver mais e melhor! Revisado por Betina Faggion – Dermatologista – CRM 14747-PR RQE: 5988Se você está com uma espinha e ela parece não sarar nunca, esse post é para você!Isso porque, fomos conversar com a médica Betina Faggion, dermatologista há quase 30 anos, para saber qual o motivo de algumas espinhas não sararem e como fazer elas sumirem de vez! A primeira coisa que ela nos explicou é que pode se tratar de uma acne hormonal ou de acne cística (acne grau III), onde se formam espinhas mais profundas com nódulos, cistos por dentro da pele. Às vezes levam semanas até a espinha cicatrizar.Mas, além disso, ela alertou também que devemos ficar atentos se a lesão é realmente uma espinha ou não. Pode ser que não seja acne, mas outra doença de pele!Algumas doenças que podem parecer acne são:Dermatite Perioral Foliculite RosáceaQueratose PilarHidrosadenite SupurativaCâncer de pele (por incrível que pareça algumas pessoas podem achar que um câncer de pele é uma espinha)Assim, como pode ter muitos motivos para sua espinha não sarar e formas diferentes de tratar, separamos neste post, informações sobre:Como tratar essas espinhas mais resistentes e teimosas;Fotos das doenças que parecem acne mas não são e;Como identificar e tratar cada uma dessas doenças e diferenciá-las da acneMas, seja o que for, a ida ao dermatologista é essencial. Só um médico qualificado saberá diagnosticar a sua lesão e tratá-la de forma segura.A espinha interna costuma demorar mais para sair e pode ser por isso que você está com essa impressão de “a minha espinha não sara nunca”.Mas, em média, a dermatologista Betina Faggion acredita que uma espinha mais superficial pode durar de 2 a 7 dias. Se você cutucar a região esse tempo pode ser ainda maior.Caso a espinha se torne um cisto acneico, uma forma mais profunda da espinha, como se fosse uma bola dura na pele, ele pode durar semanas. A espinha interna é vermelha e dolorida, quando você palpa sente que ela também está interna. A pele também apresenta outras lesões como cravos, talvez espinhas mais superficiais e claro, oleosidade também.Parece uma dica boba, mas observar a pele como um todo e não só a espinha isolada é uma das melhores formas de saber se é uma acne mesmo ou outra doença de pele.Se você tiver apenas uma espinha interna localizada, medicamentos tópicos muitas vezes são suficientes. No entanto, os melhores produtos para uma espinha interna costumam ser os que possuem antibiótico na fórmula, e a grande maioria precisa de receita para ser adquirida. Se a sua espinha estiver há muito tempo ou você tiver uma grande quantidade, muitas vezes o que o médico irá indicar é o uso de antibiótico oral, que também precisa de receita. Nesse post, detalhamos mais como desinflamar uma espinha interna, inclusive com maneiras que não precisam de medicamentos. A acne hormonal costuma apresentar espinhas mais profundas.Eu mesma já fui vítima disso e também achava que as minhas espinhas não iriam sarar nunca. Para você ter certeza se a sua acne é hormonal, você deve ir a um médico e fazer exames. Geralmente acontece na mulher adulta por algumas disfunções e oscilações hormonais. Um indicativo de que é hormonal e se ela costuma ser pior durante o período pré menstrual, se você está grávida ou tem síndrome do ovário policístico.As espinhas costumam ocorrer na parte inferior do rosto (maxilar, queixo e pescoço), costumam ser persistentes e demoram para sumir. E quando enfim somem tendem a voltar outra no mesmo lugar. Por ser uma acne persistente, ela geralmente deve ser tratada com medicamentos orais, como a espironolactona e pílulas anticoncepcionais. Dependendo da gravidade elas podem ser tratadas com antibióticos ou Roacutan. Tudo à critério do seu médico. Um dos medicamentos mais usados para a acne hormonal em mulher é a espironolactona, e temos uma resenha dela aqui. É um post beeem completinho.Medicamentos tópicos não costumam ser suficientes por si só. Por isso, se você não quer fazer uso de medicamentos orais, a mudança de hábitos não só é poderosa como pode ser essencial!Para isso indico esse post de laticínio e esse post de stress. Além deles, recomendo muuuito que você entre na nossa newsletter!E claro, sempre consulte com seu médico para saber qual medicamento é o indicado para o seu caso. Se a sua espinha que não sara for dentro do nariz, é provável que ela não seja uma espinha, mas sim uma foliculite!Falamos sobre essas “espinhas” dentro do nariz nesse post aqui. O tratamento consiste basicamente em antibiótico tópico ou oral. Mas, falamos mais detalhadamente sobre isso lá!E como vimos, um dos motivos da sua acne não sarar é que pode ser que não seja acne.Por isso, separamos as doenças mais confundidas com acne, como diferenciá-las da acne e tratá-las da melhor forma. Todas as informações foram retiradas da nossa entrevista com a dermatologista Betina Faggion, mas são apenas informações. Para você ter certeza de um diagnóstico, consulte com um médico!A dermatite perioral é confundida com acne porque existe inicialmente uma formação de bolinhas vermelhas. Elas geralmente se iniciam em torno do nariz e depois em torno da boca. Em casos mais graves elas também podem aparecer em torno dos olhos e entre as sobrancelhas. Quando evoluem, essas bolinhas vermelhas podem formar bolinhas com pus, geralmente bem pequenas. E é nesse momento que muitos pensam ser espinhas (ou até mesmo alergia).Uma forma de diferenciar a dermatite perioral é que quando se trata de acne você não encontra só as espinhas, mas encontra também os cravos, nódulos, cistos e oleosidade.Além disso, se for apenas no nariz e em torno da boca você pode desconfiar que seja dermatite perioral. A dermatite perioral é geralmente causada pelo uso prolongado de corticoide tópico.Quando se está com alergia ou dermatite seborreica, por exemplo, o uso do corticoide é comum, e se ele tiver flúor (o que o deixa mais forte), a chance de causar dermatite perioral é maior. Outras causas são cremes e maquiagens oleosos, pasta de dente com flúor, ansiedade e stress. Podem acontecer em qualquer um, mas costumam ocorrer em mulheres jovens (entre 20 a 40 anos). Se a dermatite perioral está sendo causada por um produto muito oleoso ou corticóide, o tratamento é a retirada desses produtos. Se for pelo uso de corticoide tópico geralmente não é tirado tudo de uma vez, o médico vai removendo o produto aos poucos.Depois, começa a introduzir antibiótico tópico e oral. Raros casos até a isotretinoína (Roacutan)Um exemplo de antibiótico oral usado é a tetraciclina. Exemplo de antibiótico tópico é a clindamicina. Uso de água termal também ajuda!O tempo do tratamento varia muito, geralmente dura de 1 a 3 meses. Quem analisa o tempo total é o médico. Agora, diagnosticar se é dermatite perioral ou rosácea é bem mais difícil.Uma das diferenças é que a rosácea fica também na região malar (parte superior da maçã do rosto) e não só em volta da boca como a dermatite.Além disso, na rosácea há uma base vermelha embaixo. Mas, vamos ver mais sobre ela a seguir.A rosácea também é confundida com acne. Ela é uma doença vascular onde há uma vasodilatação, um aumento de circulação na face, que é responsável por surtos de eritema (vermelhidão).No início esses vermelhões são discretos e ocorrem por um curto período, depois evoluem para um vermelhão permanente. Na fase I ocorre apenas essa parte vascular que causa vermelhidão. Depois, na fase dois, chamada de pápulo pustulosa, começam a surgir bolinhas vermelhas e bolinhas de pus. É nessa fase que se confunde mais a rosácea com a acne.Se não tratar pode evoluir para grau III. Nessa fase, forma-se nódulos (umas bolas internas), e é parecido com uma acne mais profunda. Pega muito a região do nariz, a região malar (parte superior da maçã do rosto).Pode também expandir para os olhos. Nesse caso, ocorre muita irritação neles.Algumas pessoas também podem evoluir para rinofima, uma inflamação crônica do nariz, que aumenta o tamanho dele.Uma boa parte dos pacientes chega quando a rosácea está no grau II, quando já tem as bolinhas de pus, vermelhas.Mas, a rosácea é diferente da acne porque você não encontra cravos, espinhas, nódulos.Além disso, as lesões de rosácea possuem uma base vermelha embaixo.A rosácea acontece por predisposição genética.Alguns fatores que desencadeiam são: luz do sol, calor, frio, vento, bebida alcoólica, bebidas quentes como chá, café e chimarrão.Acontece mais com mulheres que estão entre seus 30 e 40 anos e é mais comum na pele clara. O tratamento é oral e tópico. Costuma-se usar metronidazol tópico que é o famoso Rosex e para tratamento oral é geralmente feito com antibiótico, como a tetraciclina, ou até uso de isotretinoína (Roacutan).Quando a rosácea expande para o olho e forma irritações, o tratamento é feito por um oftalmo e os medicamentos são usados de acordo com a irritação presente. A foliculite é uma doença que forma um monte de bolinhas vermelhas e algumas com pus e por isso é muito confundida com as espinhas, e pode ser por isso que você acha que a sua espinha não sara. A foliculite pode acontecer em qualquer região onde há folículos pilosos, que é praticamente o corpo todo. Isso porque a foliculite é uma inflamação do folículo pilossebáceo, causada mais frequentemente por bactérias, ou até por fungos. Mas, os lugares mais comuns são a barba e os glúteos.Diferenciar uma foliculite da acne não é uma tarefa fácil. Mas há algumas coisas que podem te ajudar a identificar.A primeira é que a foliculite pode acontecer em regiões que são depiladas como a virilha, a barba e o peito. Se as bolinhas estiverem nos glúteos e nas pernas é provável que seja foliculite já que é um local que tem muita fricção.Na foliculite, o mais frequente é ver várias bolinhas muito parecidas entre si. Já na acne é mais comum ver várias lesões em estágios diferentes (cravos, espinhas, às vezes nódulos ou cistos…), além de costumar aparecer em regiões muito oleosas.Se você desconfia que a sua espinha que não sara na verdade é uma foliculite, temos boas notícias já que temos um post completinho sobre foliculite aqui!A foliculite acontece tanto em homem quanto em mulher, mas na mulher acontece mais no glúteo das mulheres e tem relação com o atrito, calça justa, suor e ficar muito tempo sentada. A foliculite na barba acontece nos homens, e ocorre geralmente pela depilação e encravamento dos pelos. Ocorre mais na barba quando os homens possuem a necessidade de barbear-se com mais frequência, e quando os pelos são mais grossos eles acabam encravando mais. A foliculite na virilha também é muito comum devido à depilação.Quando a sua foliculite é superficial alguns antibióticos tópicos podem ser suficientes. Mas, se ela for mais profunda, é provável que você precise de antibióticos orais.O que ajuda também é a aplicação de compressas quentes na foliculite (se ela for mais profunda).E como é uma condição que trata e resolve mas não cura, sempre pode voltar. Por isso, alguns cuidados para evitar são necessários.No caso de foliculite no glúteo usar roupas mais folgadas e evitar o atrito ajudam muito.Diminuir a frequência da depilação, trocar a lâmina pelo barbeador elétrico e trocar a gillette com maior frequência também ajudam a evitar a foliculite. A queratose pilar é uma condição genética onde a pessoa produz muita queratina na pele. Essa queratina forma um tampão, obstruindo os poros de algumas áreas do corpo.As áreas mais comuns com queratose pilar são: bochechas, braço, coxa e glúteo.A pele fica áspera e a sensação que dá é como se a pele fosse um “ralador”. A maioria das pessoas se incomodam muito com isso e ficam cutucando a região.Ao cutucarem os tampões de queratina (ou com o uso de roupa apertada), eles podem inflamar e virar pequenos pontos de infecção semelhante a espinha. Muitas pessoas acreditam que os tampões de queratina são cravos e que os que infeccionam (geralmente por cutucar a região) são espinhas.Para diferenciá-los da acne, veja se a textura da pele na região é áspera. Se for na região do braço, coxa e glúteo as chances são ainda maiores de ser queratose pilar.A queratose é uma doença de pele seca, então piorar no inverno e melhorar no verão é outro indício. E lembre-se, apenas o seu médico poderá fazer essa diferenciação de maneira correta. A causa da queratose pilar está associada à pele seca. Por isso, é comum piorar no inverno e melhorar no verão. Além disso, é mais comum no paciente alérgico (atópicos).O tratamento da queratose pilar é feito com hidratação, uréia, ácido salicílico e tretinoína.Muitas vezes a tretinoína é usada apenas no início para fazer uma esfoliação e tirar a queratina. Depois mantém-se a hidratação da pele com um bom hidratante com ureia.Um exemplo de um bom hidratante com ureia é o Isdin Ureadin (link para a Época Cosméticos ou na Amazon)É uma infecção do folículo pilosebáceo caracterizada por nódulos, cistos e fístulas. No início, são bolas vermelhas e inflamadas, por isso confundem-se com espinhas.Com o tempo, elas vão formando nódulos, o qual muitas vezes infecciona e drena pus.Acontece várias vezes no mesmo lugar, o que vai deixando muita cicatriz na região. Costuma formar nódulos e fístulas e fica em áreas como a axila, mama, virilha e glúteo. Locais onde, em geral, a acne não ocorre.Além disso, a hidrosadenite é crônica e acaba voltando sempre no mesmo lugar. A hidrosadenite é um distúrbio genético. Acontece mais em mulheres jovens logo depois da puberdade, mas pode ocorrer em todo mundo. O tratamento é difícil.Usa-se geralmente antibiótico tópico e antibiótico oral. Às vezes, é necessário até cirurgia para a retirada da região comprometida pela doença.Acne e câncer de pee são doenças completamente diferentes, mas existem pessoas que ao apresentarem um câncer de pele inicial acreditam que se trata de uma espinha que não saraO carcinoma basocelular é o câncer mais comum de pele relacionado ao sol.Ocorre mais em pessoas mais claras que tem dificuldade de bronzear, ficam mais vermelhas que bronzeadas.Acontece principalmente no rosto, mais comum no nariz (são áreas que sofreram agressão de sol).Existem vários tipos desse câncer, mas o mais comum é o nodular. Parece um nódulo, uma bolinha, e isso pode ser interpretado como uma espinha. É uma bolinha única vermelha que vai crescendo bem devagar e uma lesão que sangra com facilidade. Ex: esfrega com a toalha e sangra. Já o carcinoma espinocelular é mais agressivo e cresce mais rapidamente que o basocelular. É mais grave e pode até dar metástase.Pode dar no corpo todo, mas principalmente em áreas mais expostas ao sol como mão, braço, rosto e lábio.Ou seja, a sua espinha que não sara pode ser muitas coisas. A Dra. Betina nos revela que por várias vezes pacientes com carcinoma relatam que ficaram esperando a suposta espinha cicatrizar por semanas ou até meses e como não cicatrizou resolveram procurar ajuda médica.Somos um canal de informação sempre com conteúdos revisados por especialistas, mas somos apenas isso, por isso, para um tratamento seguro procure um médico, sempre! Não há nada mais incômodo que alergia no rosto, né? Especialmente quando não sabemos a origem dela ou em situações em que ela compromete nosso bem-estar, com reações como ardência, coceiras no rosto e outros incômodos. E, para te ajudar a lidar com essas condições de forma mais leve e segura, a Océane trouxe esse post super explicativo e completo sobre os tipos de alergias e o que fazer para amenizá-las. Então, continue a leitura e aprenda a lidar com essas irritabilidades! 1. Dermatite de contato alérgica Esse é um dos tipos mais comuns de alergia no rosto e ocorre quando nossa pele entra em contato com certos compostos e tecidos. Isso pode ser causado por substâncias que você é alérgico ou por elementos que irritam a pele. Essa dermatite causa coceira, inchaço e até bolinhas. 2. Dermatite atópica A dermatite atópica é um tipo de condição da pele em que ela se torna sensível, vermelha e com coceira. Geralmente ela surge em pessoas com histórico de alergias por fatores genéticos e crônicos. 3. Urticária A urticária é uma reação da pele que causa manchas vermelhas e coceira, também conhecidas como “urticárias” ou “placas”. Essas placas podem aparecer e desaparecer rapidamente. A urticária é frequentemente desencadeada por alergias a alimentos, medicamentos, picadas de insetos ou outros alérgenos. A causa pode ser desconhecida e o tratamento geralmente envolve o uso de anti-histamínicos para aliviar a coceira e reduzir o inchaço. Se os sintomas forem graves ou persistentes, é aconselhável consultar um médico. 4. Alergia ao sol (fotodermatite) A alergia ao sol, também chamada de fotodermatite, é quando a pele fica irritada e vermelha após a exposição ao sol. Pode causar coceira, bolhas e desconforto. Isso acontece porque certos produtos químicos ou medicamentos podem reagir quando expostos à luz solar. Para evitar isso, use protetor solar, roupas protetoras e evite produtos fotossensíveis. 5. Alergia a cosméticos A alergia a cosméticos ocorre quando produtos de beleza causam irritação na pele, levando à vermelhidão, coceira e erupções. Isso acontece por ingredientes incompatíveis com seu biotipo. Evite produtos comedogênicos, abrasivos e outras substâncias irritantes, teste antes de usar e consulte um dermatologista se necessário. 6. Alergia a produtos de cuidados da pele A alergia a produtos de cuidados da pele acontece quando a pele reage de maneira desfavorável a produtos como cremes e loções. Isso leva a sintomas como vermelhidão, coceira e erupções cutâneas. Ingredientes irritantes nos produtos podem desencadear essa reação. 7. Alergia alimentar A alergia alimentar é uma reação do sistema imunológico a determinados alimentos. Isso pode causar sintomas como erupções cutâneas, inchaço, coceira, problemas digestivos ou até dificuldade respiratória. Evitar o alimento desencadeante é essencial para prevenir reações alérgicas. Se suspeitar de alergia alimentar, é importante procurar um médico para diagnóstico e orientação! 8. Alergia a medicamentos A alergia a medicamentos acontece quando o corpo reage de forma extremamente negativa a certos remédios, causando sintomas como erupções na pele, coceira, inchaço e até reações mais sérias. Evitar o medicamento que provoca essa reação é de extrema importância, beleza? 9. Alergia sazonal A alergia sazonal ocorre durante certas épocas do ano, quando há maior quantidade de pólen ou outros alérgenos no ar. Isso pode causar sintomas como espirros, coriza, coceira nos olhos e garganta. Pele descascando: o que pode ser e como tratar o problema. Cuidados recomendados para cada alergia no rosto De alergias alimentares a reações a produtos de cuidados da pele, descubra maneiras eficazes de acalmar a pele sensível e minimizar os desconfortos causados por essas reações alérgicas. Dermatite de contato, alergia a cosméticos ou produtos de skincare Corte imediatamente o contato da sua pele com os produtos que estiver usando, sejam eles géis de limpeza, fórmulas de tratamento facial e outros cosméticos. Se seu rosto não melhorar, procure um médico para que ele receite um antialérgico. Enquanto isso, aposte em produtos hipoalergênicos e calmantes. É muito importante investigar a causa da alergia para evitar o uso da substância que causa essa condição! Dermatite atópica Como a dermatite é algo que desenvolvemos na infância, precisamos seguir com o tratamento indicado pelos médicos quando entrarmos em contato com um dos causadores dessa alergia. E se por algum motivo os remédios e pomadas não fizerem efeito, busque seu alergologista para que ele possa indicar uma nova solução. Alergia de alimentos ou medicamentos Essas alergias costumam ser mais graves; por isso, precisam de curas específicas para elas. Então procure imediatamente um hospital para ser devidamente medicado e também para descobrir a origem da alergia. E claro, elimine esse alimento e medicamento da sua vida! Se for um medicamento essencial, peça um substituto para seu médico. Lembrando que a alergia pode começar do nada, mesmo que você já tenha consumido essa substância antes. Alergia ao sol ou urticária Para a alergia ao sol, é imprescindível evitar a exposição ao sol entre 11 e 16h. Sempre utilize camisas de proteção solar, chapéus, bonés, para evitar ao máximo o contato direto dos raios solares na pele. E claro, o protetor solar é o item mais importante nesse caso, opte por um fator de proteção de no mínimo 50 FPS. Já a urticária precisa de uma atenção um pouco diferente para cada origem. Por isso, é essencial procurar um dermatologista ou alergologista nesses casos, para que eles indiquem os melhores produtos para o seu caso e medicamentos anti-histamínicos para o seu caso! Alergia sazonal As alergias sazonais precisam ser tratadas diretamente com um médico, seja um otorrinolaringologista ou um alergologista, pois eles saberão indicar o antialérgico ideal para o seu caso. Segundo o MANUAL MSD, você pode utilizar descongestionantes para aliviar os sintomas, mas nada de automedicação, ok? Use apenas os receitados pelos doutores especialistas! Medidas preventivas para as alergias faciais: Identifique causas: determine substâncias ou alimentos que possam estar desencadeando as alergias; Leia rótulos: verifique ingredientes em produtos e evite aqueles que possam causar reações; Teste prévio: antes de usar algo novo, faça um pequeno teste na pele; Evite fragrâncias fortes: opte por produtos sem fragrâncias intensas, que podem ser irritantes; Higiene facial: mantenha a pele limpa para remover sujeira e suor; Hidratação adequada: use um hidratante suave para manter a pele equilibrada; Evite alérgenos conhecidos: se você sabe que algo causa alergia, evite o contato; Proteção solar: use protetor solar suave para prevenir danos e irritações; Consulta profissional: consulte um médico especialista ou dermatologista quando os sintomas surgirem, para obter um diagnóstico profissional! O que fazer quando está com alergia no rosto? Procure um dermatologista ou alergologista imediatamente para que a causa possa ser descoberta, tratada e evitada! O que é bom para irritação na pele do rosto? Casos menos graves podem ser tratados com produtos hipoalergênicos e hábitos saudáveis. Entenda mais: Lavar o rosto com água morna e sabonete suave; Evitar produtos agressivos e com fragrâncias fortes; Usar hidratantes leve e hipoalergênico; Compressas frias podem acalmar a pele; Experimente gel de aloe vera ou óleos naturais; Evite coçar a pele irritada; Beba água para manter a hidratação; Consulte um dermatologista se a irritação persistir ou piorar e evite ingerir ou aplicar medicamentos sem recomendação! Quais alimentos podem causar alergias faciais? Os alimentos mais comuns entre as causas de alergia são: Amendoim, castanhas e nozes; Leite de vaca; Trigo, centeio, aveia ou glúten; Camarão e outros frutos-do-mar; Ovos; Soja; Cevada; Kiwi, limão e pêssego; Pepino e outros. Quais ativos buscar em produtos para peles sensíveis? Aloe vera: conhecido por suas propriedades calmantes e hidratantes, ajuda a aliviar irritações e vermelhidão; Camomila: possui propriedades anti-inflamatórias que ajudam a acalmar a pele sensível; Ácido hialurônico: um hidratante poderoso que ajuda a manter a pele macia e hidratada; Niacinamida: reduz a vermelhidão, acalma a pele e fortalece a barreira cutânea; Ceramidas: lipídios naturais da pele que ajudam a fortalecer a barreira protetora; Extratos botânicos: ingredientes como calêndula, lavanda e camomila podem ter propriedades calmantes; Óleos vegetais leves: como óleo de jojoba, óleo de semente de uva e óleo de coco hidratam suavemente a pele; Peptídeos: ajudam a fortalecer a pele e minimizar a sensibilidade; Água termal: rica em minerais, ajuda a acalmar e hidratar a pele. Em resumo, as alergias são reações diferentes que algumas pessoas, podendo ocasionar reações leves e graves. Por isso, é super importante cuidar da pele com produtos suaves, indicados para o seu biotipo e claro, e evitar qualquer substância que cause irritações. Lembre-se, um médico especialista te ajudará a encontrar jeitos de lidar melhor com as alergias e te proteger contra os perigos delas! Aproveite e leia também o post sobre as melhores combinações de skincare para cada tipo de pele. Conhecimento nunca é demais, especialmente quando tratamos do nosso rosto, não é mesmo? Te esperamos lá! ? Referências: The Manual Editorial Staff. Fatos rápidos: Alergia sazonal – Manual MSD Versão Saúde para a Família. Disponível em: < C3%A1pidos-doen%C3%A7as-imunol%C3%B3gicas/rea%C3%A7%C3%B5es-al%C3%A9rgicas-e-outras-doen%C3%A7as-relacionadas-%C3%A0-hipersensibilidade/alergia-sazonal>. Acesso em: 22 ago. 2023. Você já teve alergia tipo espinha no corpo? Essa é uma condição que pode afetar muitas pessoas, especialmente mulheres, e causar desconforto, coceira, vermelhidão e inchaço na pele. Mas o que pode ser essa alergia e como tratá-la? Neste artigo, vamos explicar o que é a alergia na pele, quais são os tipos mais comuns, as causas mais frequentes, os tratamentos mais indicados e as formas de prevenção. Também vamos mostrar algumas imagens e vídeos de pessoas que sofrem com essa alergia e compartilhar depoimentos e dicas de quem já passou por essa situação. Acompanhe e tire suas dúvidas sobre a alergia tipo espinha no corpo. O que é a alergia tipo espinha no corpo? A alergia tipo espinha no corpo é uma reação alérgica na pele que se caracteriza por pequenas bolinhas vermelhas, parecidas com espinhas, que podem surgir em qualquer parte do corpo. Essas bolinhas podem coçar, arder, inflamar ou infeccionar, causando muito desconforto e baixa autoestima. A alergia na pele é uma resposta do sistema imunológico a alguma substância que ele considera estranha ou nociva, chamada de alérgeno. O alérgeno pode ser um alimento, um medicamento, um cosmético, um inseto, uma planta, um tecido, um metal, um perfume, um produto de limpeza, entre outros. Quando o alérgeno entra em contato com a pele, o sistema imunológico libera substâncias inflamatórias, como a histamina, que provocam os sintomas da alergia. Sintomas da alergia tipo espinha no corpo Os sintomas da alergia tipo espinha no corpo podem variar de acordo com o tipo, a intensidade e a localização da alergia. Os mais comuns são: Coceira na pele Vermelhidão na pele Inchaço na pele Espinhas no corpo Secura ou descamação da pele Sensação de queimação ou ardência na pele Bolhas ou feridas na pele Manchas vermelhas na pele Pele irritada Os sintomas podem aparecer logo após o contato com o alérgeno ou demorar algumas horas ou dias para se manifestar. Eles podem durar desde alguns minutos até semanas, dependendo da causa e do tratamento da alergia. Em alguns casos, a alergia na pele pode se complicar e causar sintomas mais graves, como: Dificuldade para respirar Inchaço na boca, na língua ou na garganta Tontura ou desmaio Palpitações ou taquicardia Queda da pressão arterial Choque anafilático Esses sintomas podem indicar uma reação alérgica sistêmica, que afeta todo o organismo e pode ser fatal. Nesse caso, é preciso procurar atendimento médico de emergência imediatamente. Causas da alergia tipo espinha no corpo As causas da alergia tipo espinha no corpo podem ser diversas, mas as mais comuns são: Alimentos que causam alergia, como leite, ovos, trigo, soja, amendoim, nozes, frutos do mar, entre outros. Medicamentos que causam alergia, como antibióticos, anti-inflamatórios, analgésicos, anticonvulsivantes, vacinas, entre outros. Insetos que causam alergia, como abelhas, vespas, formigas, mosquitos, pulgas, carrapatos, entre outros. Doenças de pele, como acne, rosácea, dermatite seborreica, dermatite atópica, psoríase, entre outras. Fatores ambientais, como poluição, poeira, pólen, mofo, ácaros, entre outros. Fatores emocionais, como estresse, ansiedade, depressão, entre outros. A alergia na pele pode ser causada por um único alérgeno ou por uma combinação de vários alérgenos. Além disso, a alergia pode ser hereditária, ou seja, passar de pais para filhos, ou adquirida, ou seja, desenvolver-se ao longo da vida. Fatores de risco para alergia tipo espinha no corpo Alguns fatores podem aumentar o risco de desenvolver alergia tipo espinha no corpo, como: Histórico familiar de alergias Idade, sendo mais comum em crianças e adolescentes Sexo, sendo mais comum em mulheres Pele sensível ou seca Exposição frequente ou prolongada a alérgenos Uso excessivo ou inadequado de cosméticos, perfumes, sabonetes, cremes, entre outros produtos que podem irritar a pele Alterações hormonais, como gravidez, menopausa, menstruação, entre outras Mudanças climáticas, como frio, calor, umidade, entre outras Baixa imunidade, como em casos de infecções, doenças crônicas, uso de corticoides, entre outras situações Importância do diagnóstico e tratamento A alergia tipo espinha no corpo pode causar muito desconforto, dor, coceira, vermelhidão e inchaço na pele, além de afetar a autoestima e a qualidade de vida das pessoas que sofrem com essa condição. Por isso, é importante buscar o diagnóstico e o tratamento adequados para aliviar os sintomas e evitar complicações. O diagnóstico da alergia na pele pode ser feito por um médico dermatologista, que irá avaliar o histórico clínico, os sintomas, o exame físico e os possíveis alérgenos envolvidos. Em alguns casos, podem ser necessários exames complementares, como testes alérgicos na pele, exames de sangue, biópsia da pele, entre outros. O tratamento da alergia na pele depende da causa, do tipo, da intensidade e da localização da alergia. Em geral, o tratamento envolve: Evitar o contato com o alérgeno ou a substância que desencadeia a alergia Usar medicamentos anti-histamínicos, que bloqueiam a ação da histamina e reduzem os sintomas da alergia Usar pomadas para alergia, que contêm corticoides, anti-inflamatórios, antibióticos, antifúngicos, entre outras substâncias que aliviam a inflamação, a infecção, a coceira e a dor na pele Usar hidratantes, loções, óleos, entre outros produtos que hidratam, protegem e restauram a pele Usar roupas leves, soltas, de algodão ou de fibras naturais, que não irritem a pele Tomar banhos mornos, curtos e com sabonetes neutros ou específicos para peles sensíveis Secar a pele delicadamente, sem esfregar ou arranhar Aplicar compressas frias ou geladas na pele, para aliviar a coceira e a vermelhidão Evitar exposição solar, calor, frio, umidade, poluição, poeira, pólen, mofo, ácaros, entre outros fatores que podem piorar a alergia Evitar estresse, ansiedade, depressão, entre outros fatores emocionais que podem desencadear ou agravar a alergia Seguir uma alimentação saudável, equilibrada e variada, evitando alimentos que possam causar alergia ou intolerância Beber bastante água, para hidratar o organismo e a pele Praticar atividades físicas, para melhorar a

circulação sanguínea e a oxigenação da pele Dormir bem, para favorecer a regeneração da pele Em casos mais graves, pode ser necessário o uso de medicamentos injetáveis, como adrenalina, corticoides, anti-inflamatórios, entre outros, que devem ser administrados por um profissional de saúde em um ambiente hospitalar. Tipos de Alergia Tipo Espinha no Corpo Dermatite Atópica A dermatite atópica é um tipo de alergia na pele que causa inflamação crônica, coceira, vermelhidão e descamação na pele. É mais comum em crianças, mas pode afetar adultos também. A dermatite atópica está relacionada a fatores genéticos, imunológicos e ambientais, e pode ser desencadeada por alérgenos como poeira, pólen, ácaros, mofo, alimentos, entre outros. A dermatite atópica pode afetar qualquer parte do corpo, mas é mais frequente nas dobras dos braços, das pernas, do pescoço e atrás das orelhas. A dermatite atópica pode causar espinhas no corpo, especialmente se a pele for coçada ou infectada por bactérias. O tratamento da dermatite atópica envolve o uso de hidratantes, anti-histamínicos, corticoides, imunomoduladores, entre outros medicamentos, além de medidas de higiene e cuidado com a pele. Urticária A urticária é um tipo de alergia na pele que causa coceira, vermelhidão e inchaço na pele, formando placas elevadas, chamadas de urticas. A urticária pode ser causada por diversos alérgenos, como alimentos, medicamentos, insetos, plantas, cosméticos, entre outros, ou por fatores físicos, como calor, frio, pressão, luz, entre outros. A urticária pode afetar qualquer parte do corpo, mas é mais comum no tronco, nos braços e nas pernas. A urticária pode causar espinhas no corpo, se as urticas forem coçadas ou rompidas. O tratamento da urticária envolve o uso de anti-histamínicos, corticoides, anti-inflamatórios, entre outros medicamentos, além de evitar o contato com o alérgeno ou o fator desencadeante. Eczema O eczema é um termo genérico que se refere a vários tipos de alergia na pele que causam inflamação, coceira, vermelhidão, descamação e crostas na pele. Alguns tipos de eczema são: eczema de contato, eczema seborreico, eczema disidrótico, eczema numular, entre outros. O eczema pode ser causado por alérgenos, irritantes, fatores genéticos, imunológicos, hormonais, emocionais, entre outros. O eczema pode afetar qualquer parte do corpo, mas é mais comum nas mãos, nos pés, no rosto, no couro cabeludo e nas áreas de dobras da pele. O eczema pode causar espinhas no corpo, se a pele for coçada, infectada ou exposta a substâncias que agravem a alergia. O tratamento do eczema envolve o uso de hidratantes, corticoides, anti-inflamatórios, antibióticos, antifúngicos, entre outros medicamentos, além de medidas de higiene e cuidado com a pele. Angioedema O angioedema é um tipo de alergia na pele que causa inchaço profundo na pele, afetando principalmente as camadas subcutâneas e as mucosas. O angioedema pode ser causado por alérgenos, como alimentos, medicamentos, insetos, entre outros, ou por fatores hereditários, autoimunes, infecciosos, entre outros. O angioedema pode afetar qualquer parte do corpo, mas é mais comum nos lábios, nas pálpebras, nas orelhas, na língua, na garganta, nas mãos e nos pés. O angioedema pode causar espinhas no corpo, se a pele for coçada ou rompida. O tratamento do angioedema envolve o uso de anti-histamínicos, corticoides, adrenalina, entre outros medicamentos, além de medidas de emergência, se houver comprometimento das vias respiratórias. Reações Alérgicas a Medicamentos As reações alérgicas a medicamentos são um tipo de alergia na pele que ocorrem quando o sistema imunológico reage de forma exagerada a algum componente de um medicamento, produzindo anticorpos e substâncias inflamatórias. As reações alérgicas a medicamentos podem ser causadas por qualquer tipo de medicamento, mas os mais comuns são: antibióticos, anti-inflamatórios, analgésicos, anticonvulsivantes, vacinas, entre outros. As reações alérgicas a medicamentos podem afetar qualquer parte do corpo, mas são mais comuns na pele, nas mucosas, nos olhos, no nariz, na boca, na garganta, nos pulmões, no coração, nos rins, entre outros órgãos. As reações alérgicas a medicamentos podem causar espinhas no corpo, se a pele for coçada ou rompida. O tratamento das reações alérgicas a medicamentos envolve o uso de anti-histamínicos, corticoides, adrenalina, entre outros medicamentos, além de suspender o uso do medicamento causador da alergia e procurar orientação médica. Diagnóstico da Alergia Tipo Espinha no Corpo Consulta Médica Se você tem alergia tipo espinha no corpo, o primeiro passo para o diagnóstico é procurar um médico dermatologista, que é o especialista em doenças da pele. Na consulta médica, o dermatologista irá perguntar sobre o seu histórico clínico, os seus sintomas, o tempo de duração, a frequência, a intensidade, a localização e a evolução da alergia. Ele também irá perguntar sobre os possíveis alérgenos ou fatores desencadeantes da alergia, como alimentos, medicamentos, cosméticos, insetos, plantas, tecidos, metais, perfumes, produtos de limpeza, entre outros. Além disso, ele irá perguntar sobre o seu histórico familiar de alergias, se você tem outras doenças de pele, se você usa algum tratamento para a alergia, se você tem alguma alergia conhecida, se você tem algum fator de risco para alergia, entre outras questões relevantes. Exames Físicos Após a anamnese, o dermatologista irá examinar a sua pele, observando as características das lesões, como o tamanho, a forma, a cor, a textura, a distribuição, a simetria, a borda, a superfície, a consistência, a temperatura, a sensibilidade, a mobilidade, a secreção, a crosta, a escama, a erosão, a ulceração, a cicatriz, entre outras. Ele também irá examinar as suas mucosas, como a boca, o nariz, os olhos, a garganta, entre outras, verificando se há sinais de inchaço, vermelhidão, coceira, dor ou infecção. Ele também irá examinar os seus órgãos vitais, como o coração, os pulmões, os rins, entre outros, avaliando se há sinais de comprometimento sistêmico da alergia, como dificuldade respiratória, taquicardia, hipotensão, choque anafilático, entre outros. Testes de Alergia Em alguns casos, o dermatologista pode solicitar alguns testes de alergia, que são exames que visam identificar o alérgeno ou a substância que provoca a alergia na pele. Os testes de alergia podem ser de vários tipos, como: Testes cutâneos, que consistem em aplicar na pele uma pequena quantidade de alérgenos suspeitos, como extratos de alimentos, medicamentos, insetos, plantas, entre outros, e observar se há reação alérgica, como coceira, vermelhidão ou inchaço, no local da aplicação. Os testes cutâneos podem ser feitos por meio de picadas, arranhões, adesivos ou injeções na pele. Testes de sangue, que consistem em coletar uma amostra de sangue e analisar a presença de anticorpos específicos contra os alérgenos suspeitos, como IgE, IgG, IgM, entre outros. Os testes de sangue podem detectar alergias a alimentos, medicamentos, insetos, plantas, entre outros. Testes de provocação, que consistem em administrar uma pequena dose do alérgeno suspeito por via oral, nasal, ocular, inalatória ou injetável, e observar se há reação alérgica, como coceira, vermelhidão, inchaço, dificuldade respiratória, entre outros. Os testes de provocação podem confirmar alergias a alimentos, medicamentos, insetos, plantas, entre outros. Os testes de alergia devem ser realizados por um profissional de saúde qualificado, em um ambiente controlado e seguro, seguindo as normas e os protocolos estabelecidos. Os testes de alergia devem ser interpretados em conjunto com o histórico clínico, os sintomas, o exame físico e outros exames complementares, se necessários. Diagnóstico Diferencial O diagnóstico diferencial da alergia tipo espinha no corpo é o processo de descartar outras condições que podem causar sintomas semelhantes na pele, como: Acne, que é uma doença inflamatória da pele que afeta os folículos pilosos e as glândulas sebáceas, causando comedões, pápulas, pústulas, nódulos e cistos na pele, principalmente no rosto, no peito e nas costas. A acne pode ser causada por fatores hormonais, genéticos, bacterianos, entre outros. Rosácea, que é uma doença inflamatória crônica da pele que afeta principalmente a região central do rosto, causando vermelhidão, vasos dilatados, pápulas, pústulas, nódulos e rinofima na pele. A rosácea pode ser causada por fatores genéticos, vasculares, imunológicos, ambientais, entre outros. Dermatite seborreica, que é uma doença inflamatória crônica da pele que afeta as áreas ricas em glândulas sebáceas, como o couro cabeludo, as sobrancelhas, as pálpebras, as orelhas, o nariz, o peito, as costas, entre outras, causando vermelhidão, descamação, coceira e crostas na pele. A dermatite seborreica pode ser causada por fatores genéticos, hormonais, imunológicos, bacterianos, fúngicos, entre outros. Dermatite de contato, que é uma reação inflamatória da pele causada pelo contato direto com alguma substância irritante ou alérgica, como metais, cosméticos, perfumes, sabonetes, detergentes, plantas, entre outros, causando vermelhidão, coceira, inchaço, bolhas e feridas na pele. A dermatite de contato pode ser irritativa ou alérgica, dependendo do tipo de substância e da sensibilidade da pele. Psoríase, que é uma doença inflamatória crônica da pele que afeta principalmente os cotovelos, os joelhos, o couro cabeludo, as unhas, entre outras áreas, causando placas vermelhas, espessas, descamativas e pruriginosas na pele. A psoríase pode ser causada por fatores genéticos, imunológicos, ambientais, emocionais, entre outros. O diagnóstico diferencial da alergia na pele é importante para estabelecer o tratamento adequado e evitar complicações. O diagnóstico diferencial da alergia na pele é feito pelo dermatologista, com base no histórico clínico, nos sintomas, no exame físico, nos testes de alergia e em outros exames complementares, se necessários. Tratamento da Alergia Tipo Espinha no Corpo Medicações O tratamento medicamentoso da alergia tipo espinha no corpo visa aliviar os sintomas, reduzir a inflamação, prevenir as complicações e evitar a exposição ao alérgeno. Os medicamentos mais usados para tratar a alergia na pele são: Anti-histamínicos, que bloqueiam a ação da histamina, uma substância que causa coceira, vermelhidão e inchaço na pele. Os anti-histamínicos podem ser tomados por via oral ou aplicados na pele, em forma de creme, gel ou spray. Alguns exemplos de anti-histamínicos são: difenidramina, loratadina, cetirizina, fexofenadina, entre outros. Corticoides, que são hormônios que têm ação anti-inflamatória e imunossupressora, ou seja, que diminuem a resposta do sistema imunológico à alergia. Os corticoides podem ser usados por via oral, injetável ou tópica, em forma de pomada, creme ou loção. Alguns exemplos de corticoides são: hidrocortisona, betametasona, dexametasona, prednisona, entre outros. Anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), que são medicamentos que reduzem a inflamação, a dor e a febre, mas que não têm ação hormonal. Os AINEs podem ser usados por via oral ou tópica, em forma de comprimido, cápsula, gel ou spray. Alguns exemplos de AINEs são: ibuprofeno, naproxeno, diclofenaco, cetoprofeno, entre outros. Antibióticos, que são medicamentos que combatem as infecções causadas por bactérias, que podem complicar a alergia na pele. Os antibióticos podem ser usados por via oral, injetável ou tópica, em forma de comprimido, cápsula, injeção, pomada ou creme. Alguns exemplos de antibióticos são: amoxicilina, cefalexina, clindamicina, eritromicina, entre outros. Antifúngicos, que são medicamentos que combatem as infecções causadas por fungos, que podem complicar a alergia na pele. Os antifúngicos podem ser usados por via oral, injetável ou tópica, em forma de comprimido, cápsula, injeção, pomada ou creme. Alguns exemplos de antifúngicos são: fluconazol, cetoconazol, miconazol, clotrimazol, entre outros. Imunomoduladores, que são medicamentos que modificam a resposta do sistema imunológico à alergia, diminuindo a inflamação e a sensibilidade da pele. Os imunomoduladores podem ser usados por via oral, injetável ou tópica, em forma de comprimido, cápsula, injeção, pomada ou creme. Alguns exemplos de imunomoduladores são: azatioprina, ciclosporina, metotrexato, tacrolimo, entre outros. O uso dos medicamentos para tratar a alergia na pele deve ser feito sob orientação médica, seguindo a dose, a frequência, a duração e as precauções indicadas. Alguns medicamentos podem causar efeitos colaterais, como sonolência, irritação, ressecamento, sangramento, infecção, alterações hormonais, entre outros. Além disso, alguns medicamentos podem interagir com outros medicamentos, alimentos, bebidas ou suplementos, podendo reduzir a eficácia ou aumentar o risco de reações adversas. Por isso, é importante informar o médico sobre todos os medicamentos que você usa ou pretende usar, incluindo os de venda livre, os prescritos, os fitoterápicos, os homeopáticos, os naturais, entre outros. Cuidados com a Pele Os cuidados com a pele são essenciais para tratar a alergia tipo espinha no corpo, pois ajudam a hidratar, proteger, restaurar e regenerar a pele, além de prevenir a irritação, a infecção, a coceira e a dor na pele. Os cuidados com a pele envolvem: Evitar o contato com o alérgeno ou a substância que desencadeia a alergia, identificando e eliminando os possíveis alérgenos do seu ambiente, como alimentos, medicamentos, cosméticos, perfumes, sabonetes, detergentes, plantas, insetos, metais, tecidos, entre outros. Se não for possível evitar o contato, usar luvas, máscaras, óculos, roupas protetoras, entre outros recursos que minimizem a exposição ao alérgeno. Usar hidratantes, loções, óleos, entre outros produtos que hidratam, protegem e restauram a pele, evitando o ressecamento, a descamação, a fissura e a perda da barreira cutânea. Os produtos devem ser adequados ao seu tipo de pele, sem fragrâncias, corantes, conservantes ou outras substâncias que possam irritar ou sensibilizar a pele. Os produtos devem ser aplicados na pele limpa e seca, pelo menos duas vezes ao dia, ou conforme a necessidade. Usar roupas leves, soltas, de algodão ou de fibras naturais, que não irritem, apertem, esquentem ou atrapalhem a respiração da pele. Evitar roupas sintéticas, de lã, de nylon, de poliéster, entre outras, que possam causar alergia, coceira, vermelhidão ou inchaço na pele. Trocar as roupas diariamente, lavando-as com sabão neutro e enxaguando-as bem, sem deixar resíduos que possam irritar a pele. Tomar banhos mornos, curtos e com sabonetes neutros ou específicos para peles sensíveis, que limpam sem agredir ou ressecar a pele. Evitar banhos quentes, longos ou com sabonetes perfumados, antissépticos, esfoliantes ou abrasivos, que podem irritar ou sensibilizar a pele. Secar a pele delicadamente, sem esfregar ou arranhar, usando uma toalha macia e limpa. Não compartilhar toalhas, esponjas, buchas ou outros objetos de uso pessoal, que podem transmitir infecções ou alérgenos. Evitar banhos quentes, longos ou com sabonetes perfumados, antissépticos, esfoliantes ou abrasivos, que podem irritar ou sensibilizar a pele. Secar a pele delicadamente, sem esfregar ou arranhar, usando uma toalha macia e limpa. Não compartilhar toalhas, esponjas, buchas ou outros objetos de uso pessoal, que podem transmitir infecções ou alérgenos. Aplicar compressas frias ou geladas na pele, para aliviar a coceira, a vermelhidão e o inchaço na pele. As compressas podem ser feitas com água, soro fisiológico, chá de camomila, entre outros líquidos que tenham propriedades calmantes ou anti-inflamatórias. As compressas devem ser aplicadas na pele por cerca de 15 minutos, duas a três vezes ao dia, ou conforme a necessidade. Não usar compressas quentes, que podem piorar a alergia na pele. Evitar exposição solar, calor, frio, umidade, poluição, poeira, pólen, mofo, ácaros, entre outros fatores que podem piorar a alergia na pele. Usar protetor solar, chapéu, óculos, guarda-sol, entre outros recursos que protejam a pele dos raios ultravioletas, que podem causar queimaduras, manchas, envelhecimento ou câncer de pele. Evitar mudanças bruscas de temperatura, que podem causar choque térmico, vasodilatação ou vasoconstrição na pele. Manter o ambiente limpo, arejado, ventilado e livre de agentes alergênicos, que podem causar rinite, asma, sinusite ou bronquite. Mudanças no Estilo de Vida As mudanças no estilo de vida são importantes para tratar a alergia tipo espinha no corpo, pois ajudam a melhorar a saúde geral, a imunidade, a circulação, a oxigenação, a nutrição e a hidratação da pele, além de prevenir o estresse, a ansiedade, a depressão e outros fatores emocionais que podem desencadear ou agravar a alergia. As mudanças no estilo de vida envolvem: Seguir uma alimentação saudável, equilibrada e variada, que forneça todos os nutrientes essenciais para a saúde da pele, como vitaminas, minerais, antioxidantes, ácidos graxos, proteínas, entre outros. Evitar alimentos que possam causar alergia ou intolerância, como leite, ovos, trigo, soja, amendoim, nozes, frutos do mar, entre outros, ou que possam irritar ou inflamar a pele, como álcool, cafeína, açúcar, gordura, sal, pimenta, entre outros. Preferir alimentos que possam melhorar a imunidade, a cicatrização, a hidratação e a elasticidade da pele, como frutas, verduras, legumes, cereais integrais, oleaginosas, sementes, peixes, carnes magras, ovos, iogurte, água, entre outros. Beber bastante água, para hidratar o organismo e a pele, eliminando as toxinas e os resíduos que podem prejudicar a saúde da pele. A recomendação é de beber pelo menos dois litros de água por dia, ou conforme a necessidade individual. Evitar bebidas que possam desidratar, irritar ou inflamar a pele, como refrigerantes, sucos artificiais, energéticos, chás, café, entre outros. Praticar atividades físicas, para melhorar a circulação sanguínea e a oxigenação da pele, favorecendo a nutrição, a regeneração e a eliminação das células mortas da pele. As atividades físicas também ajudam a liberar endorfinas, que são hormônios que promovem o bem-estar, o relaxamento e a redução do estresse, que pode desencadear ou agravar a alergia na pele. A recomendação é de praticar pelo menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, pelo menos três vezes por semana, ou conforme a orientação médica. Evitar atividades físicas que possam causar atrito, suor, calor ou alergia na pele, como corrida, ciclismo, natação, entre outras. Dormir bem, para favorecer a regeneração, a reparação e a restauração da pele, que ocorrem principalmente durante o sono. O sono também ajuda a regular os hormônios, o humor, o apetite e o metabolismo, que podem influenciar na saúde da pele. A recomendação é de dormir pelo menos oito horas por noite, em um ambiente escuro, silencioso, confortável e ventilado. Evitar hábitos que possam prejudicar a qualidade do sono, como usar aparelhos eletrônicos, consumir bebidas estimulantes, comer alimentos pesados, entre outros. Terapias Alternativas As terapias alternativas são tratamentos que podem complementar o tratamento convencional da alergia tipo espinha no corpo, visando aliviar os sintomas, melhorar a qualidade de vida, promover o equilíbrio físico, mental e emocional, e estimular a capacidade de autocura do organismo. As terapias alternativas podem ser de vários tipos, como: Acupuntura, que é uma técnica milenar da medicina tradicional chinesa, que consiste em inserir agulhas finas em pontos específicos do corpo, que se relacionam com os órgãos, as funções e as emoções, visando restaurar o fluxo de energia vital, chamado de qi, e harmonizar o corpo e a mente. A acupuntura pode ajudar a tratar a alergia na pele, reduzindo a inflamação, a coceira, a dor e o estresse, e melhorando a imunidade e a circulação. Aromaterapia, que é uma técnica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas, que possuem propriedades terapêuticas, como anti-inflamatórias, antialérgicas, antissépticas, cicatrizantes, calmantes, entre outras. A aromaterapia pode ajudar a tratar a alergia na pele, aliviando os sintomas, hidratando, protegendo e regenerando a pele, e promovendo o relaxamento e o bem-estar. Os óleos essenciais podem ser usados por meio de inalação, massagem, banho, compressa, difusor, entre outros métodos. Alguns exemplos de óleos essenciais que podem beneficiar a alergia na pele são: lavanda, camomila, tea tree, gerânio, rosa, entre outros. Fitoterapia, que é uma técnica que utiliza plantas medicinais, que possuem princípios ativos que atuam no organismo, como anti-inflamatórios, antialérgicos, antissépticos, cicatrizantes, calmantes, entre outros. A fitoterapia pode ajudar a tratar a alergia na pele, aliviando os sintomas, combatendo as infecções, fortalecendo a imunidade e melhorando a circulação. As plantas medicinais podem ser usadas por meio de chás, infusões, decocções, tinturas, extratos, cápsulas, pomadas, cremes, entre outros métodos. Alguns exemplos de plantas medicinais que podem beneficiar a alergia na pele são: aloe vera, calêndula, camomila, confrei, malva, urtiga, entre outras. Homeopatia, que é uma técnica que utiliza medicamentos diluídos e dinamizados, que seguem o princípio da similitude, ou seja, que tratam os sintomas com substâncias que os provocam em pessoas saudáveis, estimulando a reação do organismo e a cura pela lei dos semelhantes. A homeopatia pode ajudar a tratar a alergia na pele, reduzindo a sensibilidade, a inflamação, a coceira, a dor e o estresse, e melhorando a imunidade e a circulação. Os medicamentos homeopáticos são escolhidos de acordo com o perfil, a história, os sintomas e as características de cada pessoa, sendo personalizados e individualizados. Alguns exemplos de medicamentos homeopáticos que podem beneficiar a alergia na pele são: apis mellifica, arsenicum album, graphites, pulsatilla, sulphur, entre outros. As terapias alternativas devem ser realizadas por profissionais qualificados, que conheçam as indicações, as contraindicações, as precauções e as interações das técnicas e dos produtos utilizados. As terapias alternativas devem ser informadas ao médico, que poderá avaliar a compatibilidade, a segurança e a eficácia das mesmas com o tratamento convencional. As terapias alternativas não devem substituir o tratamento convencional, mas sim complementá-lo, visando uma abordagem integrativa e holística da alergia na pele. Prevenção da Alergia Tipo Espinha no Corpo A prevenção da alergia tipo espinha no corpo é a melhor forma de evitar o surgimento ou a piora dos sintomas, as complicações e o impacto na qualidade de vida. A prevenção da alergia na pele envolve algumas medidas simples, mas eficazes, que podem ser adotadas no dia a dia, como: Identificação e Evitação de Alérgenos A identificação e a evitação dos alérgenos ou das substâncias que provocam a alergia na pele são fundamentais para prevenir a reação alérgica. Para identificar os alérgenos, é preciso observar quais são os fatores que desencadeiam ou pioram a alergia, como alimentos, medicamentos, cosméticos, perfumes, sabonetes, detergentes, plantas, insetos, metais, tecidos, entre outros. Para evitar os alérgenos, é preciso eliminar ou reduzir o contato com eles, usando luvas, máscaras, óculos, roupas protetoras, entre outros recursos que minimizem a exposição. Além disso, é preciso ler os rótulos dos produtos, verificar os ingredientes, as contraindicações, as precauções e as interações, e seguir as orientações de uso e armazenamento. Cuidados com a Higiene Pessoal Os cuidados com a higiene pessoal são importantes para prevenir a alergia na pele, pois ajudam a limpar, proteger e restaurar a pele, evitando o acúmulo de sujeira, bactérias, fungos, vírus, entre outros agentes que podem causar infecção ou irritação na pele. Os cuidados com a higiene pessoal envolvem: Tomar banhos mornos, curtos e com sabonetes neutros ou específicos para peles sensíveis, que limpam sem agredir ou ressecar a pele. Evitar banhos quentes, longos ou com sabonetes perfumados, antissépticos, esfoliantes ou abrasivos, que podem irritar ou sensibilizar a pele. Secar a pele delicadamente, sem esfregar ou arranhar, usando uma toalha macia e limpa. Não compartilhar toalhas, esponjas, buchas ou outros objetos de uso pessoal, que podem transmitir infecções ou alérgenos. Usar roupas leves, soltas, de algodão ou de fibras naturais, que não irritem, apertem, esquentem ou atrapalhem a respiração da pele. Evitar roupas sintéticas, de lã, de nylon, de poliéster, entre outras, que possam causar alergia, coceira, vermelhidão ou inchaço na pele. Trocar as roupas diariamente, lavando-as com sabão neutro e enxaguando-as bem, sem deixar resíduos que possam irritar a pele. Manter as unhas curtas, limpas e sem esmaltes, que podem causar alergia, infecção ou ferimentos na pele. Evitar roer, cutucar ou arrancar as unhas, que podem danificar a pele e facilitar a entrada de micro-organismos. Usar luvas para realizar atividades que possam machucar ou sujar as mãos, como jardinagem, limpeza, cozinha, entre outras. Manter os cabelos limpos, penteados e presos, que podem evitar o contato com a pele e prevenir a alergia, a coceira, a vermelhidão ou o inchaço na pele. Evitar usar produtos capilares que possam causar alergia, irritação ou ressecamento na pele, como xampus, condicionadores, tinturas, alisantes, entre outros. Usar chapéus, bonés ou lenços para proteger os cabelos e a pele do sol, do vento, da poeira, entre outros fatores que possam piorar a alergia na pele. Uso de Hidratantes O uso de hidratantes é essencial para prevenir a alergia na pele, pois ajudam a hidratar, proteger e restaurar a pele, evitando o ressecamento, a descamação, a fissura e a perda da barreira cutânea. Os hidratantes devem ser adequados ao tipo de pele, sem fragrâncias, corantes, conservantes ou outras substâncias que possam irritar ou sensibilizar a pele. Os hidratantes devem ser aplicados na pele limpa e seca, pelo menos duas vezes ao dia, ou conforme a necessidade. Alguns exemplos de hidratantes que podem beneficiar a alergia na pele são: loções, cremes, géis, óleos, manteigas, entre outros. Controle do Estresse O controle do estresse é importante para prevenir a alergia na pele, pois o estresse pode desencadear ou agravar a alergia, causando alterações hormonais, imunológicas, vasculares, inflamatórias, entre outras, que podem prejudicar a saúde da pele. O controle do estresse envolve: Praticar atividades físicas, para melhorar a circulação sanguínea e a oxigenação da pele, favorecendo a nutrição, a regeneração e a eliminação das células mortas da pele. As atividades físicas também ajudam a liberar endorfinas, que são hormônios que promovem o bem-estar, o relaxamento e a redução do estresse, que pode desencadear ou agravar a alergia na pele. A recomendação é de praticar pelo menos 30 minutos de atividades físicas moderadas, pelo menos três vezes por semana, ou conforme a orientação médica. Evitar atividades físicas que possam causar atrito, suor, calor ou alergia na pele, como corrida, ciclismo, natação, entre outras. Dormir bem, para favorecer a regeneração, a reparação e a restauração da pele, que ocorrem principalmente durante o sono. O sono também ajuda a regular os hormônios, o humor, o apetite e o metabolismo, que podem influenciar na saúde da pele. A recomendação é de dormir pelo menos oito horas por noite, em um ambiente escuro, silencioso, confortável e ventilado. Evitar hábitos que possam prejudicar a qualidade do sono, como usar aparelhos eletrônicos, consumir bebidas estimulantes, comer alimentos pesados, entre outros. Praticar técnicas de relaxamento, para aliviar a tensão, a ansiedade, a irritabilidade, a raiva, a tristeza, entre outras emoções negativas, que podem desencadear ou agravar a alergia na pele. As técnicas de relaxamento podem ser de vários tipos, como respiração, meditação, ioga, tai chi, massagem, música, aromaterapia, entre outras. As técnicas de relaxamento devem ser praticadas regularmente, em um ambiente tranquilo, confortável e agradável, seguindo as instruções de um profissional qualificado ou de um material confiável. Buscar apoio emocional, para expressar, compartilhar, compreender e resolver os problemas, as dificuldades, os conflitos, as frustrações, as expectativas, as angústias, entre outros fatores que possam causar estresse e afetar a saúde da pele. O apoio emocional pode ser buscado em familiares, amigos, parceiros, grupos, comunidades, profissionais, entre outras fontes de suporte, que possam oferecer acolhimento, escuta, orientação, conselho, ajuda, entre outras formas de auxílio. Orientação Médica A orientação médica é fundamental para prevenir a alergia na pele, pois o médico dermatologista é o profissional que pode avaliar, diagnosticar, tratar e acompanhar a alergia na pele, indicando as melhores medidas de prevenção, de acordo com as características, as necessidades e as condições de cada pessoa. A orientação médica envolve: Realizar consultas periódicas, para monitorar a evolução, a resposta e os efeitos do tratamento da alergia na pele, verificando se há melhora, piora, estabilidade ou recidiva dos sintomas, das lesões e das complicações. As consultas periódicas também servem para ajustar, modificar ou suspender o tratamento, conforme a necessidade, a tolerância e a preferência de cada pessoa. A frequência das consultas depende da gravidade, da duração e do tipo da alergia na pele, podendo variar de semanas a meses. Seguir as orientações médicas, para realizar o tratamento da alergia na pele de forma adequada, segura e eficaz, seguindo a dose, a frequência, a duração e as precauções indicadas pelo médico. Seguir as orientações médicas também envolve informar ao médico sobre todos os medicamentos, produtos, suplementos, terapias ou hábitos que você usa ou pretende usar, que possam interferir no tratamento da alergia na pele, causando efeitos colaterais, reações adversas, interações ou contraindicações. Além disso, seguir as orientações médicas também envolve comunicar ao médico sobre qualquer alteração, dúvida, dificuldade ou insatisfação em relação ao tratamento da alergia na pele, buscando esclarecimento, orientação, apoio ou solução. Realizar exames complementares, para confirmar, complementar ou monitorar o diagnóstico, o tratamento e o prognóstico da alergia na pele, verificando se há alterações nos níveis de anticorpos, inflamação, infecção, alergia, entre outros. Os exames complementares podem ser de vários tipos, como testes de alergia, exames de sangue, exames de urina, exames de fezes, exames de imagem, exames de biópsia, entre outros. Os exames complementares devem ser solicitados, realizados e interpretados pelo médico, seguindo as indicações, as contraindicações, as preparações e as precauções estabelecidas. Essas são algumas das medidas que podem prevenir a alergia tipo espinha no corpo, melhorando a saúde, a aparência e a qualidade de vida da pele. No entanto, é importante lembrar que cada pessoa tem uma pele única, com características, necessidades e condições específicas, que devem ser respeitadas e atendidas. Por isso, é fundamental consultar um médico dermatologista, que é o profissional mais capacitado para avaliar, diagnosticar, tratar e acompanhar a alergia na pele, indicando as melhores medidas de prevenção, de acordo com o seu caso. Lembre-se: a sua pele é o seu cartão de visitas, cuide bem dela! Alergia Tipo Espinha no Corpo: Como se Livrar Desse Problema? Alergia Cutânea: Causas, Sintomas, Tratamento e Prevenção A alergia tipo espinha no corpo é uma condição que afeta a pele, causando coceira, vermelhidão, inchaço e erupções que se assemelham a espinhas. A alergia na pele pode ser causada por diversos fatores, como alimentos, medicamentos, cosméticos, perfumes, sabonetes, detergentes, plantas, insetos, metais, tecidos, entre outros, que provocam uma reação do sistema imunológico, que reconhece essas substâncias como estranhas e nocivas, e libera substâncias inflamatórias, como a histamina, que causam os sintomas. A alergia na pele pode ser de vários tipos, como dermatite, urticária, angioedema, erupção cutânea, entre outros, que se diferenciam pelo aspecto, pela localização, pela duração e pela gravidade das lesões. A alergia na pele pode ser diagnosticada pelo médico dermatologista, que pode realizar uma anamnese, um exame físico, testes de alergia, exames de sangue, exames de urina, exames de fezes, exames de imagem, exames de biópsia, entre outros, para identificar a causa, o tipo e o grau da alergia. O tratamento da alergia na pele visa aliviar os sintomas, reduzir a inflamação, prevenir as complicações e evitar a exposição ao alérgeno. O tratamento pode envolver o uso de medicamentos, como anti-histamínicos, corticoides, anti-inflamatórios, antibióticos, antifúngicos, imunomoduladores, entre outros, que podem ser usados por via oral, injetável ou tópica, em forma de comprimido, cápsula, injeção, pomada, creme, entre outros. O tratamento também pode envolver o uso de hidratantes, loções, óleos, entre outros produtos que hidratam, protegem e restauram a pele, evitando o ressecamento, a descamação, a fissura e a perda da barreira cutânea. Além disso, o tratamento também pode envolver o uso de terapias alternativas, como acupuntura, aromaterapia, fitoterapia, homeopatia, entre outras, que podem complementar o tratamento convencional, visando aliviar os sintomas, melhorar a qualidade de vida, promover o equilíbrio físico, mental e emocional, e estimular a capacidade de autocura do organismo. A prevenção da alergia na pele é a melhor forma de evitar o surgimento ou a piora dos sintomas, as complicações e o impacto na qualidade de vida. A prevenção envolve algumas medidas simples, mas eficazes, que podem ser adotadas no dia a dia, como identificar e evitar os alérgenos, cuidar da higiene pessoal, usar hidratantes, controlar o estresse e buscar orientação médica. Essas medidas ajudam a melhorar a saúde, a aparência e a qualidade de vida da pele, prevenindo a alergia na pele. A alergia tipo espinha no corpo é uma condição que afeta a pele, causando coceira, vermelhidão, inchaço e erupções que se assemelham a espinhas. A alergia na pele pode ser causada por diversos fatores, que provocam uma reação do sistema imunológico, que libera substâncias inflamatórias, que causam os sintomas. A alergia na pele pode ser de vários tipos, que se diferenciam pelo aspecto, pela localização, pela duração e pela gravidade das lesões. A alergia na pele pode ser diagnosticada, tratada e prevenida pelo médico dermatologista, que pode indicar as melhores medidas de acordo com o caso. A alergia na pele pode ser controlada, aliviada e evitada, melhorando a saúde, a aparência e a qualidade de vida da pele.