

Raspar no sentido do crescimento do pelo e trocar a lâmina com frequência ajudam a reduzir a inflamação da foliculite



A foliculite é um problema muito comum que afeta tanto homens quanto mulheres

O contexto cotidiano contribui para o aumento dos casos. Roupas muito apertadas, tecidos sintéticos e suor acumulado criam um ambiente abafado que favorece a proliferação bacteriana. Piscinas e hidro-massagens mal higienizadas também podem desencadear a chamada foliculite da piscina. Pessoas com pelos grossos e encaracolados tendem a sofrer mais com encravamentos e inflamações subsequentes. Homens que raspam a barba com frequência e mulheres que realizam depilação constante figuram entre os grupos mais afetados, assim como atletas e indivíduos com pele oleosa. Pacientes com diabetes ou imunidade comprometida podem apresentar quadros mais persistentes ou extensos.

Embora muitas vezes seja autolimitada, a foliculite não deve ser ignorada quando há dor intensa, lesões externas, formação de furúnculos ou recorrência frequente. A ausência de melhora após cerca de uma semana de cuidados básicos também é um sinal de alerta. “Quando há piora progressiva ou sintomas sistêmicos como febre e mal-estar, é fundamental procurar avaliação dermatológica”, orienta Joaquim.

Diagnóstico e tratamento

O diagnóstico costuma ser clínico, feito a partir da observação das lesões e do histórico do paciente. Em casos mais persistentes ou atípicos, pode ser necessária a coleta de material da lesão para identificar o agente causador e direcionar o tratamento adequado. A automedicação não é recomendada, especialmente com antibióticos, pois o uso inadequado pode favorecer resistência bacteriana.

Sobre o tratamento, o dermatologista explica que depende da causa e da gravidade do quadro. “De modo geral, as medidas iniciais incluem higiene local adequada, uso de sabonete antisséptico e compressas mornas. Nos casos leves, podemos indicar antibióticos em creme para uso local, dependendo da avaliação dermatológica. Quando há suspeita de origem fúngica, prescrevemos antifúngicos específicos”, afirma. Segundo ele, nos casos moderados ou graves, com lesões extensas, profundas, recorrentes ou resistentes, pode ser necessário o uso de antibióticos orais sistêmicos, sempre com prescrição e acompanhamento médico.

Além do controle da inflamação, é preciso considerar as possíveis consequências estéticas. Manchas escuras, resultado da hiperpigmentação pós-inflamatória, são frequentes, principalmente quando as lesões são manipuladas. Quadros profundos podem evoluir para cicatrizes permanentes. O tratamento das marcas pode incluir clareadores tópicos, retinóides ou procedimentos a laser, sempre com orientação médica.

CINCO ERROS QUE PIORAM A FOLICULITE

Pequenos hábitos do dia a dia podem transformar uma inflamação leve em um problema persistente. Manipular a pele, escolher produtos inadequados ou manter práticas que aumentam o atrito favorecem a recorrência e as manchas. A médica dermatologista Regina Buffman alerta para as atitudes que mais agravam o quadro.

- **Espremer ou cutucar as lesões** — Isso aumenta a inflamação, favorece infecção bacteriana secundária e pode causar manchas ou cicatrizes.
- **Usar roupas muito apertadas** — O atrito

constante na pele irrita os folículos e perpetua o quadro.

- **Raspar o pelo sem preparo adequado** — Lâmina sem higiene, pele seca ou técnica incorreta facilitam microlesões e inflamação.
- **Aplicar produtos oleosos ou não indicados** — Cremes densos e óleos podem obstruir os folículos e agravar a condição.
- **Automedicação com antibióticos ou corticoides** — O uso sem orientação pode mascarar sintomas, causar resistência bacteriana e piorar o quadro.

QUANDO PROCURAR UM(A) DERMATOLOGISTA

Embora muitas vezes seja autolimitada, a foliculite nem sempre resolve se sozinha. Quando os sintomas se intensificam ou passam a comprometer áreas maiores da pele, é importante buscar avaliação médica para evitar complicações. Regina Buffman explica quais são os principais sinais de alerta.

- **Lesões recorrentes ou persistentes** — Quando a foliculite não melhora após medidas básicas de cuidado.

- **Dor intensa, inchaço ou pus** — Podem indicar infecção mais profunda que exige tratamento específico.
- **Manchas escuras ou cicatrizes após as crises** — Sinal de inflamação prolongada e necessidade de manejo adequado.
- **Áreas extensas afetadas** — Quando não está restrita a poucos folículos.
- **Febre ou mal-estar associados** — Embora raro, pode indicar infecção mais séria que precisa de avaliação médica imediata.

A depilação, embora faça parte da rotina de muitos brasileiros, pode agravar o problema. Lâmina e cera aumentam o risco de microtraumas e pelos encravados. Durante uma crise ativa, o ideal é evitar depilar a região. Raspar no sentido do crescimento do pelo e trocar a lâmina com frequência ajudam a reduzir

a inflamação. Em casos recorrentes, a depilação a laser pode ser considerada uma estratégia eficaz para diminuir a incidência, já que reduz a densidade dos pelos e, consequentemente, a chance de inflamação.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**