Dermatite seborreica (caspa e crosta láctea)

O que é

É uma inflamação leve da pele nas áreas oleosas: couro cabeludo, sobrancelhas, laterais do nariz, atrás das orelhas e, às vezes, no meio do peito. Tem relação com um fungo que vive naturalmente na pele e com a oleosidade local.

Costuma piorar no frio, no estresse ou com noites mal dormidas. Não tem cura definitiva, mas se controla bem e pode ir e voltar ao longo da vida.

É uma das condições de pele mais comuns e benignas. **Não é contagiosa** nem falta de higiene. Nos bebês, aparece como casquinhas amareladas no couro cabeludo (crosta láctea), que costumam melhorar sozinhas.

Quando procurar a equipe de saúde

Procure ajuda se: as lesões se espalharem, não melhorarem com o tratamento ou vierem com muita vermelhidão e coceira. Também se surgirem de forma súbita ou muito intensa.

Atenção especial: se você tem alguma condição que baixa a imunidade, comente com a equipe de saúde, pois a dermatite pode ser mais intensa nesses casos.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

No dia a dia e como usar o tratamento

Cuide da pele e do couro cabeludo com regularidade

Lave o cabelo e as áreas afetadas com frequência, pois a oleosidade acumulada piora o quadro. Evite água muito quente e não arranque as casquinhas. No bebê, amoleça com óleo mineral antes do banho e remova com delicadeza usando escovinha macia.

Use o xampu ou creme indicado corretamente

Siga a frequência combinada com a equipe. No couro cabeludo, deixe o xampu agir alguns minutos antes de enxaguar. No rosto e nas dobras, use só o produto e a quantidade orientados, pois essas áreas são mais sensíveis.

Não pare o produto de uma vez quando melhorar

Ao melhorar, reduza a frequência aos poucos para manter a melhora e evitar que volte rápido. Pense nisso como um cuidado contínuo, parecido com escovar os dentes.

Cuide do sono e do estresse

Noites bem dormidas e menos estresse ajudam a espaçar as crises, pois influenciam a oleosidade da pele e a resposta do organismo ao fungo envolvido.

Sobre o diagnóstico e tratamento: a dermatite seborreica incomoda pela aparência e pela coceira, mas é benigna e responde bem ao tratamento. Em caso de dúvida, procure a equipe de saúde.