Micoses de pele

O que é

A micose é causada por um fungo que vive na camada superficial da pele, das unhas ou do couro cabeludo. Ele gosta de lugares quentes e úmidos — por isso aparece muito nos pés, virilhas, corpo e unhas.

Não é "sujeira" nem falta de higiene. Qualquer pessoa pode pegar. Passa de pessoa para pessoa, de animal para pessoa e de uma parte do corpo para outra.

É uma condição muito comum e tem tratamento. Com os cuidados certos, a pele volta ao normal.

Quando procurar a equipe

Procure ajuda se: a lesão piorar, espalhar ou não melhorar após o tratamento. Se a pele ao redor ficar muito vermelha, quente, inchada, dolorida ou com pus. Se você tem **diabetes, baixa imunidade**, está grávida ou amamentando, converse com a equipe antes de usar qualquer produto.

Quando voltar mesmo sem urgência: Na consulta de rotina, para acompanhar a melhora e tirar dúvidas sobre o tratamento.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

No dia a dia

Mantenha a área sempre bem seca

Principalmente entre os dedos dos pés e nas dobras. Depois do banho, seque com cuidado, sem esfregar.

Prefira calçados abertos e arejados

Evite ficar muito tempo com o pé abafado. Areje os sapatos ao sol e use chinelo em vestiários, saunas e beira de piscina.

Não compartilhe objetos pessoais

Toalhas, roupas, meias, calçados, bonés, pentes e alicates de unha não devem ser compartilhados. Troque e lave a roupa que encosta na lesão com frequência.

Use o remédio do jeito certo e pelo tempo certo

Espalhe o creme um pouco além da borda da mancha. Continue o tratamento pelo tempo todo indicado, mesmo que a pele melhore antes — parar cedo é a causa mais comum da micose voltar.

Se outras pessoas da casa tiverem o mesmo problema, elas também devem se tratar

Micose de unha e couro cabeludo geralmente precisa de remédio por boca, por mais tempo. Tenha paciência: a unha pode levar meses para crescer saudável.

Sobre o cuidado: Micose não é frescura nem descuido. É uma infecção tratável. Se tiver dúvida sobre o tratamento ou os sintomas piorarem, a equipe de saúde está aqui para ajudar.