



Alergia ao suor: cuidados com a pele e prevenção

INFORMATIVO
SETEMBRO • 2026

Unimed 
Curitiba



- 1** Introdução
- 2** Principais condições relacionadas ao suor
- 3** Quando é hora de procurar um médico?
- 4** Hábitos que ajudam a proteger a pele

Introdução

Com a chegada da primavera e do verão, consequentemente o aumento das temperaturas, é natural que o corpo transpire mais. O suor é um mecanismo importante para regular a temperatura corporal, mas quando permanece por muito tempo em contato com a pele, principalmente em ambientes quentes e úmidos, pode favorecer irritações, alergias e infecções.

Conheça as principais doenças relacionadas ao suor, seus sintomas e saiba como se prevenir para manter a saúde da sua pele em dia.





Principais condições relacionadas ao suor

A seguir, estão algumas das principais manifestações da pele associadas ao suor e suas características:

Brotoeja (miliária)



O que é: uma inflamação causada pelo entupimento dos canais que liberam o suor. É comum em bebês, mas também afeta adultos que transpiram muito.



Sintomas: uma inflamação causada pelo entupimento dos canais que liberam o suor. É comum em bebês, mas também afeta adultos que transpiram muito.

Urticária colinérgica, popularmente conhecida como “alergia ao suor”



O que é: uma reação alérgica que surge quando a temperatura do corpo aumenta e estimula a produção de suor, tanto por calor ambiental, exercícios físicos e banhos quentes quanto em momentos de estresse e ansiedade.



Sintomas: coceira intensa, sensação de ardência e pequenas bolinhas vermelhas rodeadas por uma área inchada, aparecendo principalmente no tronco, braços e pescoço.





Dermatite atópica (pele sensível)



O que é: pessoas que já têm a pele seca e sensível por conta da dermatite atópica sofrem mais no calor.



Sintomas: piora severa da coceira, vermelhidão intensa, descamação e surgimento de feridas ásperas, principalmente nas dobras dos braços e atrás dos joelhos.

Hidradenite supurativa



O que é: uma doença inflamatória crônica da pele que afeta as glândulas sebáceas e o folículo piloso. No calor, há piora dos sintomas dessa condição.



Sintomas: presença de nódulos (caroços) inflamados, dolorosos e avermelhados, parecidos com furúnculos, que aparecem principalmente nas axilas, virilhas, região abaixo das mamas e glúteos.

Frieira (micose dos pés)

O que é: uma infecção causada por fungos que pode surgir ou se agravar com o excesso de umidade e suor nos pés, especialmente em ambientes quentes e abafados.

Sintomas: coceira, vermelhidão, descamação, ardência e pequenas fissuras, principalmente entre os dedos dos pés.





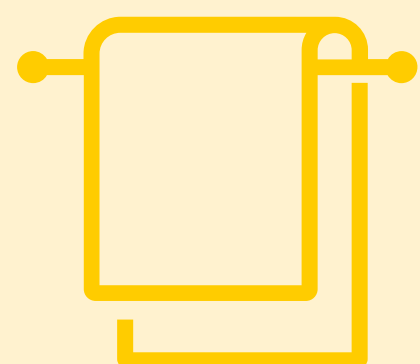
Hábitos que ajudam a proteger a pele

Adotar uma postura preventiva é a melhor forma de enfrentar o suor que vem com as temperaturas mais quentes. Pequenas mudanças na rotina diária podem fazer uma grande diferença. Separamos uma lista com alguns hábitos que você pode mudar desde já.

Estes são alguns dos cuidados que ajudam a reduzir a umidade e a irritação da pele, prevenindo o surgimento de infecções e outras complicações relacionadas ao suor.



Hidratação também previne: beber bastante água ajuda a regular a temperatura corporal (fazendo você suar de forma mais eficiente) e mantém a barreira de proteção da pele íntegra. Além disso, use hidratantes de textura leve (gel creme ou loções fluidas) no corpo.



Seque-se muito bem após o banho: dê atenção especial às dobras do corpo (entre os dedos dos pés, virilha e axilas). Use a toalha de forma suave, sem esfregar bruscamente.



Troque de roupa após os exercícios físicos: não fique com a roupa úmida de suor no corpo. Tome um banho ou troque de camiseta o quanto antes, assim que terminar seus treinos.



Quando é hora de procurar um médico?

Agora que você já sabe, que tal colocar o autocuidado em prática?

A maioria dos desconfortos causados pelo suor melhora com medidas simples de higiene e resfriamento da pele. No entanto, o cuidado com a saúde deve ser sempre seguro. É importante agendar uma consulta com um dermatologista se:

- As lesões e a coceira não melhorarem após alguns dias de cuidados caseiros
- A área vermelha começar a se espalhar rapidamente
- Houver sinais de infecção secundária, como saída de pus, formação de crostas amarelas ou dor intensa no local
- O problema estiver atrapalhando o seu sono ou as suas atividades diárias



A woman with dark, curly hair is shown in profile, smiling and drinking from a clear plastic water bottle. She is wearing a white tank top. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor setting with trees. A large, bright yellow abstract shape is in the bottom left corner, and a dark teal rounded rectangle contains the text on the right side.

Os cuidados com a pele influenciam diretamente a sua saúde e o seu bem-estar nos dias mais quentes. Por isso, incorporar esses cuidados ao dia a dia é um passo importante para melhorar sua qualidade de vida. Se notar qualquer alteração persistente, conte com o **Jeito de Cuidar Unimed**. Estaremos sempre prontos para te ajudar.

MUDE1
HÁBITO

Jeito de Cuidar
UNIMED



**Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada
da Unimed Curitiba, especialista em dermatologia, Marcia Sacoman Kszan.**