



# Mini Guia sobre Acne

QUASE TUDO O QUE VOCÊ PRECISA SABER

*Cl*  
CLARISSA  
PRATI  
DERMATOLOGISTA

A acne é uma doença da pele que atinge aproximadamente 80% dos adolescentes, mas ela precisa ser tratada independentemente da idade da pessoa. Espremer e cutucar espinhas devem ser evitados, assim como o uso de produtos caseiros, desconhecidos ou mesmo receitados por amigos.

Além do incômodo e até possíveis problemas relacionados à autoimagem, buscar tratamento desde o início do surgimento dos sintomas é uma medida importante, mesmo nas crianças. Isso traz qualidade de vida, auxilia na autoestima e pode reduzir as chances do paciente apresentar cicatrizes em sua pele.

**Neste e-book irei esclarecer as principais dúvidas sobre acne.**

O que é acne e como esse problema se manifesta?

Quais os diferentes tipos de acne?

Diferenças entre acne e espinha

Acne x Alimentação - existe alguma relação?

Por que a acne deixa cicatrizes?

Quem tem acne pode usar vitamina C?

Peeling é aconselhável?

Acne na gestação: e agora?

Tratamentos para a acne

**Continue acompanhando e descubra tudo sobre o assunto!**

# O que é acne e como esse problema se manifesta?

Fatores genéticos e hormonais são os principais responsáveis pelo surgimento da acne. Há excesso de produção de queratina na pele, causando obstrução do orifício folicular; hiperatividade das glândulas sebáceas, produzindo sebo em excesso; e a proliferação de bactérias, como o *Propionibacterium acnes* e o *Staphylococcus epidermidis*, causando inflamações.

Conforme a gravidade da acne, pode haver grande sofrimento emocional e o surgimento de cicatrizes na pele. A boa notícia é que existem tratamentos eficazes disponíveis – e quanto mais cedo eles forem iniciados, menor será o risco de danos à pele e à autoestima. Dependendo da intensidade da acne, o tratamento se dá por via oral ou local, a partir da avaliação criteriosa do dermatologista.

# Quais os diferentes tipos de acne?

A acne mais comum é o tipo que se desenvolve durante a adolescência. A puberdade faz com que os níveis hormonais fiquem elevados e eles causam mudanças nas glândulas da pele, que começam a produzir mais óleo (sebo). Essa oleosidade acontece para proteger a pele e mantê-la úmida, mas é uma das causas de obstrução de poros em conjunto ao excesso de células. Este ambiente favorece também o aumento de bactérias, que contribuem para o processo de inflamação.

# No total são 5 tipos de acne

A acne comedoniana surge como cravos, bem comum na fase pré-puberal - não confundir com poros dilatados que ocorrem na região nasal, por exemplo. Na forma pápulo-pustulosa, há cravos e lesões inflamadas e com pus. A acne nódulo-cística apresenta lesões internas e doloridas. A forma mais grave, chamada conglobata, surge como lesões unidas entre si, formando canais dentro da pele. Pode haver, neste tipo, associação com lesões atrás das orelhas, axilas e virilhas (o que sugere hidradenite supurativa). Um tipo raro, mas grave, associa inflamação da pele com sintomas gerais, como febre, leucocitose, dor nas articulações, dentre outros. Face, peito e costas são as principais regiões acometidas.

# Diferenças entre acne e espinha:

Não há diferença! Acne é o nome científico do problema e espinha é a linguagem mais popular, em geral, relacionada a lesões isoladas. A inflamação aparece em peles oleosas e costuma ter seus primeiros sinais na adolescência. Já na fase adulta, a acne também pode aparecer, ou persistir desde a puberdade, principalmente em mulheres.

# Acne x Alimentação - existe alguma relação?

Os alimentos que contribuem para o surgimento das lesões de acne são principalmente os ricos em açúcar, como chocolate e excesso de pães, biscoitos e doces. Além disso, a proteína do leite também pode influenciar na piora das lesões.

Quando a alimentação é rica em carboidratos simples como os citados acima, há pico de insulina e com isso, aumento de outras substâncias, que estimulam as glândulas sebáceas a produzir sebo em maior quantidade e de qualidade ruim, o que ajuda na obstrução dos poros. Por isso, durante o tratamento da acne, além do uso dos medicamentos específicos e skincare correto, também é importante beber água e melhorar a dieta, sobretudo em quem identifica piora da sua pele com certos alimentos.

# Por que a acne deixa cicatrizes?

A acne pode deixar marcas na pele, pois é uma lesão decorrente de inflamação que ocorre na derme (camada do meio da pele) e, no seu processo de resolução, pode deixar uma mancha escura por ativação da melanina ou ainda de depósito de ferro (especialmente quando as espinhas são traumatizadas). A inflamação pode destruir o arcabouço que sustenta a pele naquela região, deixando uma cicatriz deprimida que chamamos de cicatriz atrófica (de diferentes formatos) ou uma cicatriz elevada que chamamos de cicatriz hipertrófica. Em geral, as manchas e cicatrizes são múltiplas, o que afeta bastante a autoestima.



# Quem tem acne pode usar vitamina C?

Difícilmente a vitamina C pura causa espinhas na pele. A diferença está nos veículos que incorporam o ativo - para quem tem acne, a sugestão é fugir de cremes e loções cremosas, preferindo sempre o gel e o sérum, por exemplo, para qualquer dos produtos de skincare. Esse ativo antioxidante pode ser utilizado com segurança em peles oleosas e com predisposição à acne - ele auxilia, inclusive, no combate às manchas!

# Quais as rotinas de skincare que deve ter o paciente com acne?

O mínimo é a higiene adequada da pele, ao menos pela manhã e à noite, com produtos corretos para controle da oleosidade. Adicionar outros passos, como uso de tônico ou loção micelar, depende do desejo de cada um.

Os medicamentos e o protetor solar fazem parte do tratamento!

# Peeling é aconselhável?

O peeling é um procedimento que pode ser utilizado para controlar lesões, especialmente no início do tratamento, para clarear manchas e para tratar cicatrizes quando bem potente. Ele pode agir de maneira superficial, média ou profunda, a depender do objetivo.

Os peelings químicos são feitos por dermatologistas com a aplicação de agentes como os Ácidos Salicílico, Glicólico, Retinóico, Tricloroacético e também o Fenol, que removem as diversas camadas da pele, para que ela se regenere com uma aparência melhor.

# Acne na gestação, e agora?

A acne na gestação costuma ser de evolução imprevisível. Apesar de ocorrer uma hiperatividade das glândulas sebáceas nesse período, o problema não é frequente. Pelo contrário, algumas mulheres chegam a relatar melhora nas condições da pele. Isso se deve ao fato de a doença ser multifatorial, ou seja, um conjunto de aspectos que determinam a predisposição da mulher a apresentá-la. Os tratamentos são na grande parte dos casos realizados com medicamentos liberados nesta fase da vida, além de certos procedimentos. Cuidado redobrado, pelo maior risco de manchas na pele.

# Tratamentos para a acne:

Os tratamentos disponíveis para a acne incluem cremes, géis, sabonetes, antibióticos tópicos e orais e isotretinoína. Os procedimentos complementares que podem ser recomendados pelo dermatologista são: extração de comedões, punção ou drenagem de lesões, infiltração de medicações específicas, como corticoides, peelings, laser e led. Faz-se também o tratamento das cicatrizes e manchas com peelings, laser e outros procedimentos, como a dermoabrasão, subincisão e preenchimentos cutâneos.

É fundamental a consulta com o dermatologista, já que para cada caso – e paciente – é indicado um tipo de procedimento.

Espero que esse material tenha te ajudado a encontrar algumas das respostas que você buscava sobre o assunto.

Quero ressaltar que nada substitui o acompanhamento regular com um dermatologista especializado. Somente ele poderá fazer uma avaliação e identificar o melhor tratamento para o seu caso. Verifique se o profissional que acompanha você tem Registro de Qualificação de Especialista no site <https://portal.cfm.org.br/>.

**Se a acne é um problema para você, estou à disposição para auxiliá-lo(a). Conte comigo!**

Eu atendo na Clínica SkinCenter, um local com espaços amplos e agradáveis, para lhe receber com toda comodidade e segurança. A clínica está localizada na Av. Soledade, 569, no bairro Petrópolis, em Porto Alegre, local com facilidade de acesso e opções para estacionar.



(51) 99963-3020



(51) 3273-4199

**Siga-me no Instagram e fique por dentro das novidades!**



@draclarissaprati

*TOQUE NOS ÍCONES PARA INTERAGIR*