

ACNE:

GUIA COMPLETO DE PERGUNTAS E RESPOSTAS

Descubra rotinas de prevenção
e cuidados da pele



Farmácia
NOVADAMAIA

A acne é um problema de pele bastante comum, que pode trazer impactos negativos à **autoestima**. As suas lesões, além de poderem atingir o peito, ombros e costas, podem surgir em zonas mais visíveis do corpo, como a face e o pescoço, causando constrangimento.

Este problema tem maior prevalência na **população jovem**, estimando-se que atinja cerca de 85% dos indivíduos entre os 12 e 24 anos, sobretudo rapazes. Pode, porém, afetar qualquer pessoa em diferentes idades, calculando-se que 95% da população possa desenvolver **acne** num determinado momento da vida.

A doença deriva de uma **inflamação nos folículos pilosebáceos**. A acumulação excessiva de sebo origina uma colonização bacteriana no interior do folículo. Os fatores que intervêm neste problema podem ser **genéticos, hormonais, bacterianos e inflamatórios**.



Índice

- 4** **Influência silenciosa da acne na autoestima**
- 6** **Como identificar os diferentes tipos de acne?**
- 8** **Como tratar e controlar a acne?**
- 12** **Como prevenir a evolução da acne?**
- 15** **Qual a melhor rotina de cuidados para pele acneica?**

Influência silenciosa da acne na autoestima

O **fator hormonal** tem um impacto preponderante no aparecimento deste problema. Não é por acaso que rapazes adolescentes e mulheres são quem mais sofre com acne, sendo as alterações hormonais as maiores responsáveis.



No caso dos rapazes, a **adolescência** é uma fase do desenvolvimento em que há um aumento de androgénios (hormonas sexuais) que desencadeiam a produção exagerada de sebo pelas glândulas sebáceas.

Nas mulheres, as fases da [menstruação](#) e da **gravidez** provocam **desequilíbrios hormonais**, sobretudo em relação à testosterona e progesterona, causando o aparecimento de acne.

O entendimento da acne como uma doença que tem tratamento, bem como a busca de ajuda, seja médica ou psicológica, traz benefícios importantes para a sua resolução.

“Uma rotina de cuidados ajuda muito a melhorar a autoestima, a autoaceitação e a melhor compreensão desta fase. O stress, mesmo não sendo causador da acne, pode agravá-la. Procurar o equilíbrio emocional ajuda a complementar o tratamento.”

Farmacêutica Euliara Xavier
Farmácia Nova da Maia

PROCURA DE AJUDA PRECOCE



AVALIAÇÃO



INFORMAÇÃO



TRATAMENTO



PELE SAUDÁVEL



BEM-ESTAR



Como identificar os diferentes tipos de acne?

A gravidade da acne advém do tipo de lesões na pele e da sua severidade. Nesse sentido, de acordo com estes fatores, pode classificar-se a acne em três tipos:



- **Acne comedogénica/retencional:**

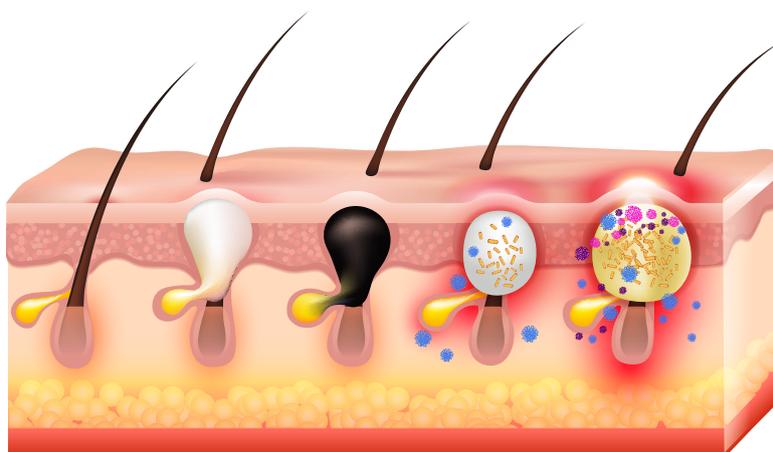
Apresenta lesões não inflamatórias, como os **comedões fechados** (pontos brancos), microquistos ou **comedões abertos** (pontos negros). Este tipo de lesões é mais comum no início da **puberdade**. A pele apresenta um aspeto oleoso e brilhante, assim como poros bastante dilatados.

- **Acne inflamatória:**

Normalmente, a acne retencional evolui para o tipo inflamatório. As lesões são mais graves, podendo deixar sequelas na pele, como manchas e cicatrizes. Podem formar-se **pápulas** (borbulhas vermelhas inflamadas), mais ou menos dolorosas, ou **pústulas** (borbulhas com pus). Esta forma de acne acontece devido ao desenvolvimento excessivo de bactérias comuns no sebo, como a *Cutibacterium acnes*.

- **Acne inflamatória severa:**

Gera lesões bastante mais graves e profundas do que as anteriores. Este tipo de acne resulta em nódulos com diâmetro superior às pústulas (5mm) ou quistos (cheio de líquido ou material semi-sólido).



Como tratar e controlar a acne?

O tratamento e controlo da acne depende de alguns fatores, como o tipo e a gravidade das lesões. O passo inicial deve ser consultar um Médico Dermatologista para identificar as causas e a origem do problema e, assim, prescrever o melhor tratamento. Certos casos podem justificar a prescrição de fármacos como antibióticos orais ou tópicos.

Nos pontos seguintes, descrevemos diferentes abordagens de tratamento da acne, tendo em conta a sua gravidade.



Tratamento da acne ligeira

O tratamento da acne ligeira é mais simples e não implica o uso de terapêuticas invasivas. Habitualmente, aplicam-se:

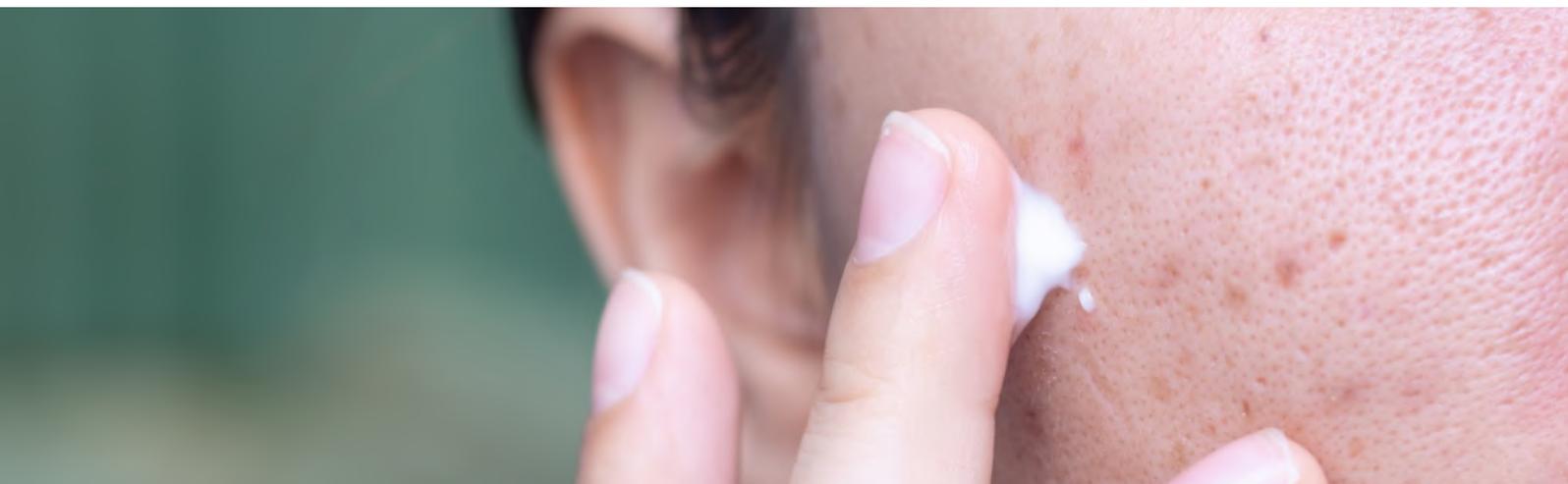
- **Produtos de aplicação tópica:** O **peróxido de benzoílo** é um dos tratamentos mais comuns para acne leve. Atua na redução das bactérias e remove o excesso de gordura na pele. Já os produtos com **retinóides** ajudam a desobstruir os poros e promovem a renovação celular, prevenindo o aparecimento dos comedões abertos e fechados.



Tratamento da acne inflamatória

Tendo já uma gravidade moderada, a acne inflamatória implica uma terapêutica específica, recorrendo a fármacos de aplicação tópica e/ou oral. As estratégias mais comuns são:

- **Antibióticos tópicos:** Estas substâncias, como a clindamicina ou a eritromicina, ajudam a reduzir as bactérias nas áreas afetadas, diminuindo a inflamação associada e melhorando consideravelmente o aspeto das lesões.
- **Associações medicamentosas:** Em casos de acne inflamatória, podem aplicar-se produtos resultantes de formulações com diferentes medicamentos, como o peróxido de benzoílo com clindamicina ou a isotretinoína com eritromicina.
- **Antibióticos orais:** Nas situações moderadas, o uso de antibióticos orais como clindamicina, doxiciclina ou minociclina, por exemplo, ajudam no combate às bactérias *Propionium acnes* e *Staphylococcus spp.*
- **Terapêutica hormonal:** Em muitos casos, o uso de fármacos específicos para tratamento hormonal ajuda a reequilibrar os níveis de certas hormonas causadoras de acne, como os androgénios.
- **Procedimentos dermatológicos:** Muitas vezes, os procedimentos para remoção das impurezas da pele ajudam a desobstruir os poros, reduzindo a inflamação. Normalmente, estes tratamentos complementam as terapêuticas farmacológicas.



Tratamento da acne inflamatória severa

Nos casos de acne inflamatória severa, além dos fármacos para reduzir o problema, devem ser aplicados tratamentos que reduzam o impacto das lesões na pele.

- **Antibióticos orais:** Tal como nas situações moderadas, os antibióticos orais costumam ser prescritos para reduzir a ação das bactérias causadoras das formas mais severas de acne.
- **Isotretinoína:** É um fármaco oral que atua na redução da produção de sebo pelas glândulas sebáceas. Por outro lado, ajuda também a diminuir a inflamação a nível da derme.
- **Procedimentos dermatológicos:** A terapia a laser ou luz pulsada pode ser útil para ajudar a reverter as lesões provocadas pela acne severa.



Como prevenir a evolução da acne?

Fazer uma **alimentação equilibrada e saudável** e **gerir o stress** são conselhos úteis para controlar a acne e impedir o agravamento das lesões. Mas é sobre a rotina de cuidados (que deve ser regular e orientada para pele acneica, oleosa e sensível) que nos debruçamos de seguida.



Eis alguns cuidados-chave para a higiene da pele acneica:

- Evite usar produtos abrasivos e secantes, que contribuem para o **aumento de sebo**, ao mesmo tempo que comprometem a **barreira cutânea**;
- Recorra à **esfoliação mecânica** apenas em casos de acne ligeira e sem inflamação. É aconselhável esfoliar uma vez por semana, ou a cada 15 dias, dependendo da sensibilidade da pele;
- Na acne moderada, é aconselhável usar um **esfoliante químico ou enzimático**, 2 a 3 vezes por semana, dependendo da gravidade das lesões. Normalmente, substâncias como o ácido glicólico, ácido lático, ácido salicílico, AHA (alfa-hidroxiácido) e (BHA beta-hidroxiácido) têm uma ação queratolítica, esfoliante e anti-inflamatória nas lesões;
- Nunca deve espremer ou coçar as lesões, pois poderá fazer proliferar as bactérias pela pele e provocar **marcas e cicatrizes**;



- Usar [protetor solar](#) todo o ano é uma forma de controlar o aparecimento de manchas e cicatrizes e de reverter a ação fotossensibilizante de alguns medicamentos anti-acne.
- Evitar produtos com muito **perfume** e essências, conhecidos por serem potenciais alérgenos e sensibilizadores.
- Esta rotina de cuidados deve ser baseada em produtos *oil free*, na forma de gel ou emulsão, e que sejam **não-comedogênicos**.
- Para quem usa [maquiagem](#), devem evitar-se produtos comedogênicos, oclusivos e de base oleosa. A rotina de limpeza de remoção da maquiagem torna-se ainda mais importante, sobretudo à noite, para deixar a pele bem limpa e hidratada.



Qual a melhor rotina de cuidados para pele acneica?

Implementar uma **boa rotina de cuidados** melhora consideravelmente o aspeto e textura da pele com acne. Além disso, contribui para prevenir a evolução para estados mais graves do problema.



Para uma rotina eficaz de cuidados da pele acneica, deve adotar a seguinte sequência:

1. Limpeza

2. Sérum de cuidado

3. Hidratação

4. Proteção solar

De seguida, sugerimos alguns produtos que podem integrar a sua rotina de cuidados faciais para pele acneica.



Rotina da Manhã:



1. Sebiaclear Creme Lavante:

Lave o rosto com um creme de limpeza que previna a desidratação e seja apto para peles sensíveis e fragilizadas.



2. Sebiaclear Active Gel:

Para hidratar a pele, este creme-gel hidratante ajuda a melhorar a textura da pele, com a sua ação de esfoliante químico e de combate à hiperpigmentação e inflamação.

ou



SVR Pepti Biotic:

Um creme-gel mate regenerador, que hidrata, matifica, fortalece a barreira cutânea e suaviza imperfeições.



3. Protetor Solar Sun Secure Mineral Teinté:

Protetor mineral *oil free* com cor, que não sensibiliza a pele e ajuda a disfarçar as imperfeições.

Rotina da Noite:



1. Sebiaclear Creme Lavante:

Lave o rosto com um creme de limpeza que previna a desidratação e seja apto para peles sensíveis e fragilizadas.



2. Sebiaclear Ampoule AZ:

Este sérum anti-imperfeições melhora a textura da pele: reduz manchas e hiperpigmentação, enquanto ajuda a combater a inflamação. Existem outros séruns eficazes, como o *Pure Niacinamide 10* da marca **La Roche-Posay**.



3. Sebiaclear Hydra:

Para aplicar após o sérum, este produto hidrata e suaviza a pele, sendo ideal para peles fragilizadas.

Vale a pena frisar que, em peles com acne de grau ligeiro a moderado, é importante adotar um plano personalizado. Há que ter em conta a gravidade das lesões, o tipo de pele e a eventual toma de medicação oral ou tópica. Deve sempre aconselhar-se com o seu médico ou farmacêutico.

Como realça a farmacêutica Euliara Xavier, “não há uma rotina universal que funcione com todos, é preciso conhecer a nossa pele e ajustar, aos poucos, os produtos utilizados”.



Farmácia
NOVADAMAIA

Encontre o melhor aconselhamento peles acneicas e oleosas

Se procura aconselhamento para uma terapêutica de suporte para peles acneicas ou oleosas, visite a **Farmácia Nova da Maia**. A nossa equipa de profissionais especializados pode recomendar-lhe os melhores produtos para uma rotina de cuidados eficaz.

Explore a nossa oferta de **produtos de dermocosmética anti-acne** na [loja online](#). Estamos disponíveis, presencialmente ou através dos nossos contactos, para orientar e esclarecer todas as suas dúvidas.

VER PRODUTOS PARA
ACNE E PELE OLEOSA

Rua Altino Coelho, 482
4470-180 Maia

+351 22 986 44 11
(chamada para rede fixa nacional)

farmacianovadamaia.pt

online@farmacianovadamaia.pt

