



ACNE

Quais são os objectivos deste folheto?

Este folheto foi elaborado para o(a) ajudar a compreender melhor o acne . o que é, o que o provoca, o que podemos fazer acerca dele e onde podemos encontrar mais informações sobre este assunto.

O que é o acne?

O acne é uma doença da pele muito comum caracterizada por comedões ou espinhas (pontos negros e pontos brancos) e borbulhas com pus (pústulas). Inicia-se normalmente na puberdade e a sua gravidade vai de algumas borbulhas na cara, pescoço, costas e peito, que a maior parte dos adolescentes apresenta numa altura ou noutra, a um problema mais significativo, que pode provocar cicatrizes e afectar a autoconfiança. Na maior parte dos casos, tende a desaparecer no final da adolescência ou perto dos vinte anos, mas em algumas pessoas pode persistir por mais tempo.

O acne pode surgir pela primeira vez em pessoas com vinte e muitos anos ou já na casa dos trinta. Por vezes, ocorre em crianças pequenas sob a forma de pontos negros e/ou pústulas nas bochechas ou no nariz.

O que provoca o acne?

As glândulas sebáceas (produtoras de sebo) das pessoas que sofrem de acne são particularmente sensíveis aos níveis normais no sangue de uma hormona designada testosterona, presente tanto em homens como em mulheres, que faz com que as glândulas produzam sebo em excesso. Ao mesmo tempo, as células mortas da pele que revestem os poros não são devidamente eliminadas e entopem os folículos. Estes dois efeitos resultam na acumulação de sebo e no surgimento de pontos negros (em que é visível uma tampa de óleo escurecido) e de pontos brancos.

A bactéria do acne (conhecida por *Propionibacterium acnes*) vive na pele de todas as pessoas e não causa habitualmente problemas, mas nos indivíduos com tendência acneica a acumulação de óleo cria o ambiente ideal para que as bactérias se multipliquem. Em resultado disto, ocorre inflamação e formação de borbulhas vermelhas ou com pus.

O acne é hereditário?

Pode haver acne na família, mas a maioria dos casos é esporádica e ocorre por motivos desconhecidos.

Qual é o aspecto do acne e qual é sensação que dá?

O aspecto habitual do acne é um misto das seguintes características: pele oleosa, pontos negros e pontos brancos, borbulhas vermelhas, borbulhas amarelas com pus e cicatrizes. Nalgumas ocasiões, podem aparecer grandes borbulhas ou quistos sensíveis que acabam por rebentar e libertar o seu conteúdo ou que cicatrizam sem chegar a rebentar.

Pode ter uma sensação de calor, dor e sensibilidade ao toque na zona da pele afectada.

Nem todas as borbulhas são acne, pelo que se houver algo de invulgar na erupção pode ser aconselhável consultar um médico.

Como se diagnostica o acne?

Podemos reconhecer o acne com facilidade pelo aspecto das borbulhas e pela sua distribuição pela face, pescoço, peito ou costas. No entanto, há diversas variedades de acne e o médico será capaz de dizer de que tipo sofre após examinar a sua pele. O tipo mais comum é o «acne vulgar».

O acne pode ser curado?

No presente, não existe «cura» para o acne, embora os tratamentos disponíveis possam ser muito eficazes na prevenção da formação de novas borbulhas e cicatrizes.

Como é que o acne pode ser tratado?

Se sofrer de acne mas não tiver tido sucesso com os produtos de venda livre, talvez seja o momento de consultar um médico. No geral, a maioria dos tratamentos necessita de dois a quatro meses para produzir o efeito máximo.

Os tratamentos do acne dividem-se pelas seguintes categorias:

- Os que são directamente aplicados sobre a pele (tratamentos tópicos)
- Antibióticos orais (comprimidos tomados por via oral)
- Pílulas contraceptivas orais
- Cápsulas de isotretinoína
- Outros tratamentos

Tratamentos tópicos

Estes são habitualmente a primeira escolha para o acne ligeiro a moderado. Devem ser aplicados em toda a área da pele afectada (por exemplo, em toda a face) e não apenas nas manchas individuais, o que normalmente se faz todas as noites ou duas vezes ao dia. Consulte o médico se provocarem irritação da pele; para ajudar a ultrapassar o problema, pode ser necessário reduzir a frequência da aplicação pelo menos durante algum tempo. Existem diversos agentes activos contra o acne, como o peróxido de benzoílo, os antibióticos (eritromicina, tetraciclina e clindamicina), retinóides (como a tretinoína, isotretinoína e adapaleno), o ácido azelaico e a nicotinamida.

Tratamento oral com antibióticos

O médico pode recomendar um tratamento com comprimidos de antibiótico, normalmente de eritromicina ou de uma tetraciclina, que devem ser tomados em associação com um tratamento tópico adequado.

Os antibióticos têm de ser tomados durante pelo menos dois meses e a toma prossegue vulgarmente durante pelo menos seis meses e até não haver mais melhorias. Certos antibióticos não devem ser tomados às refeições, por isso leia as instruções com cuidado.

Tratamentos contraceptivos orais

Alguns tipos de pílulas contraceptivas orais ajudam as mulheres que sofrem de acne. Destas, as mais eficazes contêm um bloqueador hormonal (por exemplo, ciproterona) que reduz a quantidade de sebo produzido pela pele. Normalmente, são necessários três a quatro meses até se conseguir notar algum benefício. Embora possa não ser tomada por este motivo, a pílula

também ajuda a evitar a concepção. Pelo facto de impedirem a ovulação, estes contraceptivos podem ser menos adequados a adolescentes mais novas, cuja ovulação ainda não está bem estabelecida.

Isotretinoína

Este tratamento poderoso e eficaz pode também provocar diversos efeitos secundários graves, pelo que só um dermatologista o pode receitar. A isotretinoína pode afectar o feto. É pedido às mulheres que sigam um programa de prevenção da gravidez e é necessário que apresentem um teste de gravidez negativo antes de iniciar o tratamento. Os testes de gravidez serão repetidos todos os meses durante o tratamento e cinco semanas após a sua conclusão. É obrigatório utilizar um meio de contracepção eficaz durante o tratamento e nas quatro semanas seguintes.

Há algum receio de que a isotretinoína possa provocar depressão e pensamentos suicidas. Antes de considerar o tratamento com isotretinoína, é necessário analisar com o seu próprio médico e com o dermatologista quaisquer informações relativas a antecedentes pessoais e familiares de doença mental.

A maioria dos tratamentos de isotretinoína dura quatro meses, durante os quais a pele pode ficar vermelha e seca. É frequente o acne piorar um pouco antes de melhorar.

Há que salientar que o tratamento com isotretinoína beneficiou muitos milhares de pessoas sem apresentar efeitos secundários graves.

Outros tratamentos

Tem sido desenvolvida a utilização de terapias à base de luz e de laser para o tratamento do acne inflamatório, mas estas formas de tratamento ainda não foram totalmente avaliadas e são geralmente ineficazes no tratamento do acne inflamatório grave. A renovação da superfície da pele facial com laser para diminuir as cicatrizes deixadas pelo acne constitui uma técnica bem estabelecida, mas necessita de ser realizada por um cirurgião com experiência em cirurgia laser.

O que posso fazer?

- Tente não tocar ou espremer as borbulhas, pois isto costuma agravá-las e pode provocar cicatrizes.

- Independentemente da forma como o acne o(a) afecta, é importante tomar medidas para o controlar assim que aparece. Isto ajuda a evitar cicatrizes permanentes e reduz o embaraço. Se o seu acne for ligeiro, vale a pena tentar primeiro as preparações de venda livre. O seu farmacêutico pode aconselhá-lo(a).
- Fique à espera de seguir os tratamentos durante pelo menos dois meses antes de ver uma melhoria notória. Certifique-se de que compreende como os deve utilizar correctamente para tirar deles o maior partido.
- Alguns tratamentos tópicos podem secar ou irritar a pele quando começa a utilizá-los. Os cremes hidratantes sem óleo poderão ajudar, mas talvez seja também necessário reduzir a frequência com que aplica os tratamentos . por exemplo, utilizando-os noite sim, noite não.
- Se utilizar maquilhagem, procure produtos sem óleo ou à base de água. Prefira produtos cujo rótulo indique «não-comedogénico» (não devem provocar pontos negros ou pontos brancos) ou «não-acnegénico» (não devem provocar acne).
- Limpe a pele e retire a maquilhagem com um sabonete ou com um agente de limpeza suaves e água ou utilize um substituto do sabonete isento de óleo. Não esfregue com força, pois pode irritar a pele e piorar o acne.
- Não há grandes provas de que certos alimentos, como chocolate e «comida rápida» provoquem acne, mas a sua saúde geral beneficiará se seguir uma dieta equilibrada que contenha fruta e legumes frescos.

Onde posso encontrar mais informações?

Ligações para folhetos pormenorizados na internet (em inglês):

<http://www.dermnetnz.org/acne/index.html>

<http://www.skincarephysicians.com/acnenet>

Este folheto tem como objectivo prestar informações correctas acerca do assunto e resulta de opiniões consensuais de representantes da Associação Britânica de Dermatologistas: no entanto, a informação que contém pode por vezes diferir dos conselhos que o seu médico lhe dá.

*Este folheto (em inglês) foi avaliado em termos de legibilidade pelo
Painel de Revisão por Leigos para Informação aos Doentes da
Associação Britânica de Dermatologistas*

**ASSOCIAÇÃO BRITÂNICA DE DERMATOLOGISTAS
FOLHETO INFORMATIVO PARA OS DOENTES
PRODUZIDO EM MAIO DE 2007
ACTUALIZADO EM JULHO DE 2010**

4 Fitzroy Square, London W1T 5HQ
Tel: 020 7383 0266 Fax: 020 7388 5263 e-mail: admin@bad.org.uk
Registered Charity No. 258474