

## Acne na adolescência

### O que é a acne?

A acne é uma doença de pele frequente que afeta a maioria dos adolescentes com gravidade muito variável. Atinge maioritariamente a face, peito e costas, e traduz-se por pele oleosa, borbulhas e pontos negros, entre outros.

### O que causa a acne?

Quatro fatores principais contribuem para o aparecimento da acne: o óleo natural do corpo (sebo), poros obstruídos, bactérias (habitualmente pouco agressivas e existentes na pele de todos, sendo a mais importante a *C. acnes*), e a reação do corpo aos fatores anteriores (inflamação). De uma forma resumida, ocorre o seguinte:

- 1) O sebo é produzido nas glândulas sebáceas da derme, atingindo a sua superfície através dos poros. O aumento de certas hormonas na puberdade provoca uma estimulação destas glândulas, com aumento da produção de sebo nesta idade.
- 2) Poros com produção excessiva de sebo tendem a entupir com mais facilidade, fenómeno que é acentuado pela utilização de cremes oleosos.
- 3) Se a obstrução do poro ocorrer próximo da superfície da pele, o resultado é a formação de pontos negros (comedões abertos) ou de pequeninos quistos sem cor (comedões fechados).
- 4) Quando a bactéria *C. acnes* é favorecida pelo excesso de sebo e prolifera em demasia na glândula sebácea, gera-se uma reação inflamatória na pele que dá origem a uma borbulha vermelha (pápula). Se a inflamação da glândula entupida for mais intensa, aparece pús na borbulha (pústula).
- 5) Se a obstrução da glândula sebácea acontecer na camada mais profunda da pele e a inflamação for intensa, surgem nódulos ou quistos.

### O que devo fazer se tiver acne?

- Lavar a cara duas vezes por dia e o corpo uma vez.
- Usar produtos suaves de lavagem que limpem detritos e oleosidade excessiva sem ressecarem a pele. Usar água morna, já que se for muito quente ou muito fria poderá ser irritante. Remover completamente a maquilhagem antes de ir para a cama.
- Selecionar todos os produtos de uso local. Hidratantes, maquilhagem e protetores solares não devem conter gordura. Devem ser cremes fluídos, descritos como não comedogénicos.



- Mesmo se a pele estiver irritada e descamativa, a pele com acne deve ser tratada com creme hidratante não oleoso (“oil free”).
- Nas farmácias e parafarmácias, existem abundantes produtos de dermocosmética orientados para os cuidados locais da pele acneica (limpeza, hidratação, maquilhagem, conforto, proteção solar) que oferecem garantia de qualidade.
- Não “espremer” borbulhas, uma vez que isto pode agravar a inflamação local e provocar cicatrizes permanentes.
- Franjas densas de cabelo oleoso podem agravar a acne da testa por efeito de estufa (calor, oleosidade e suor). Da mesma maneira, roupa excessivamente quente, justa e rica em lycra ou nylon pode agravar a acne do tronco.
- O exercício físico regular melhora o humor, a autoestima e promove a saúde. No fim do exercício deve-se tomar duche para refrescar a pele e remover o suor.

### **Quando devo ir ao médico?**

Existem várias doenças de pele cujo aspeto se pode assemelhar à acne, pelo que é recomendado que adolescentes com este tipo de lesões sejam observados e diagnosticados por um profissional de saúde.

Se a acne for ligeira e se a condição não incomodar o adolescente, a utilização de produtos dermocosméticos adequados a pele com tendência acneica pode ser suficiente.

O médico poderá recomendar a utilização de medicamentos, tópicos (aplicados na pele) e/ou de uso oral se:

- A acne for de gravidade moderada ou grave (presença de lesões inflamadas ou de comedões em número significativo);
- A acne for ligeira, mas não melhorar com os produtos dermocosméticos bem selecionados e usados regularmente;
- Existir algum sinal de desenvolvimento de cicatrizes de acne;
- A acne estiver a causar problemas emocionais ou de sociabilização ao adolescente.

### **A acne tem cura?**

Embora a acne não possa ser curada, os tratamentos disponíveis conseguem frequentemente controlar a doença. Para além disso, sendo uma situação relacionada com o perfil hormonal da adolescência, é natural que se vá extinguindo com o avanço da idade.

## Mitos e ideias erradas sobre a acne

Apesar de ser uma das doenças mais vulgares, os mitos em relação a esta doença são frequentes e importa desfazer algumas ideias erradas, mas comuns.

- “A acne é causada por má alimentação”

Até agora, os estudos científicos não encontraram nenhuma relação entre alimentos e acne, mesmo aqueles que muitos jovens associam ao aparecimento de borbulhas, como o chocolate e alimentos gordurosos. Contudo, está provado que uma dieta diversificada e equilibrada traz benefícios para a saúde em geral e também para a acne.

- “A acne é causada pela falta de higiene”

As reações biológicas que desencadeiam a acne ocorrem nas camadas mais profundas da pele e não na superfície, pelo que a limpeza da pele não tem efeito determinante sobre a acne. A higiene pode ser perfeita e, ainda assim, a acne ser grave.

- “Melhora-se a acne se se espremer pontos negros e borbulhas”

Na verdade, estes comportamentos podem piorar a inflamação, aumentar a duração das borbulhas, provocar manchas duradouras e até mesmo cicatrizes definitivas.

- “Quem tem acne deve apanhar muito sol”

A exposição solar moderada e o bronzamento nas férias parecem associar-se à melhoria transitória da acne e do humor. Não há, no entanto, evidências conclusivas de que a exposição prolongada à luz solar melhore a acne a médio ou longo prazo. Para além disso, a exposição solar desprotegida ou intensa pode causar agravamento importante das lesões inflamatórias. Assim sendo, adolescentes com acne devem utilizar protetor solar, dando preferência a produtos “oil-free”. Não raramente, no tratamento da acne são usados medicamentos tópicos e orais que aumentam a sensibilidade ao sol. Nestes casos, a utilização de medidas várias de proteção solar é mandatária.

- “A acne é contagiosa”

Embora no seu aparecimento estejam envolvidas bactérias, a acne não é uma doença contagiosa, não sendo possível a sua transmissão a outras pessoas.

## **Bibliografia:**

1. Sutaria AH, Masood S, Schlessinger J. Acne Vulgaris. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2021 Jan.



2. Acne: tips for managing. American Academy of Dermatology Association. Disponível em: <https://www.aad.org/public/diseases/acne/skin-care/tips>.

3. Habeshian KA, Cohen BA. Current Issues in the Treatment of Acne Vulgaris. Pediatrics. 2020 May;145(Suppl 2):S225-S230.

**Autores:**

Catarina Queirós<sup>1</sup> (interna de formação específica de Dermato-Venereologia)

Cristina Tapadinhas<sup>1</sup> (Assistente Hospitalar Graduada de Dermato-Venereologia)

1. Centro Hospitalar e Universitário Lisboa Norte, Hospital de Santa Maria, Serviço de Dermatologia