

PREVENÇÃO DA ACNE: SUGESTÕES DE CUIDADOS BÁSICOS COM A PELE

BACK, Leila Schlindvein.¹
GUIMARÃES, Jamile Rosa.²
COUSSEAU, Stephany.³
DEZAN, Rosana Costa.⁴

RESUMO

Molina (2011) afirma que a acne é uma patologia que ocorre no folículo pilossebáceo e acomete cerca de 90% dos adolescentes e 50% do adultos. O presente trabalho traz uma revisão de literatura sobre a acne, cujo principal objetivo é informar a sociedade acerca dos cuidados com a pele, visando minimizar os danos causados pela patologia que atinge grande parte da sociedade. Neste trabalho, o principal resultado foi conscientizar a população acerca das causas e fatores que contribuem para o surgimento da acne. Além de auxiliar a mesma a criar uma hábito de limpeza facial, através da indicação de produtos específicos a cada tipo de pele em sua particularidade.

PALAVRAS-CHAVE: acne, prevenção primária, fisiopatologia.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Brenner (2006) a acne vulgaris atinge cerca de 80% da população, homens e mulheres entre 14 a 30 anos e é uma dermatose que acomete a unidade pilossebácea da pele, caracterizando-se inicialmente pela presença de comedões, devido a obstrução da saída da unidade pilossebácea. Tem como patogênese quatro fases, que são: hipersecreção sebácea, hiperqueratinizaçãp, proliferação bacteriana, rompimento do folículo que desencadeia o processo inflamatório.

Para Rosas (2006) a acne é dividida em IV graus, em inflamatória e não-inflamatória. Grau I apresenta comedão aberto e fechado e não é inflamatória; Grau II apresenta comedão aberto, fechado, pápulas e pústulas; Grau III possui comedão aberto, fechado, pápulas, pústulas, nódulos e cistos; Grau IV apresenta comedão aberto, fechado, pápulas, pústulas, nódulos, cistos, abscessos e cicatrizes.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

¹Acadêmica de Estética e Cosmética. E-mail: leilasb2009@hotmail.com

²Acadêmica de Estética e Cosmética. E-mail: jamile_rosa26@hotmail.com

³Acadêmica de Estética e Cosmética.. E-mail: cousseaustephany@gmail.com

⁴Acadêmica de Estética e Cosmética.. E-mail: isabelymodas@gmail.com

O rosto é o cartão de visita dos seres humanos, é a parte do corpo que possui grande destaque e por este motivo é responsável por elevar ou denegrir a imagem pessoal, autoestima e autoconfiança. Sendo assim, para ter um rosto saudável, hidratado e sem patologias é preciso criar uma rotina de cuidados diários com a pele.

Para Oliveira (2014) o primeiro passo para uma pele bonita e livre da patologia da acne é a higiene com a pele diariamente, no entanto antes de se escolher um produto para a limpeza de pele, é necessário verificar o tipo de pele da pessoa. Existem 3 principais tipos de pele: normal, oleosa ou mista. Cada uma destas peles necessita um tipo de limpeza específica.

Segundo Fernandes (2012) a pele normal possui uma textura lisa e suave, os seus poros são pouco visíveis e as secreções de glândulas sebáceas e sudoríparas estão em equilíbrio. Para este tipo de pele a limpeza deve ser suave, já que é uma pele com pouca chance de problemas e lesões. Nesta pele, basta uma limpeza que não altere o seu equilíbrio natural. Os produtos utilizados devem ser suaves e hidratantes. As loções hidratantes que possuem ceramidas e vitaminas são as mais indicadas.

A autora destaca ainda que a pele oleosa apresenta textura brilhante e granulosa, pois ocorre um aumento das secreções sebáceas e sudoríparas. A espessura e os poros estão aumentados e há grande tendência a formação de cravos e espinhas. Esta pele necessita de limpeza especial, devendo ser realizada duas vezes ao dia de preferência com uso de géis. Também pode ser utilizado esfoliantes (uma ou duas vezes por semana) que são uma forma de limpeza mecânica, que removem a sujidade e as células mortas por ação física. Em peles oleosas é indicado o uso de máscaras de argila verde, pois são adstringentes e secativas.

Por fim, Fernandes (2012) afirma que as peles mistas são caracterizadas pela associação de áreas seborreicas com áreas de pele normal ou seca. Na zona T da face (nariz, queixo e testa) predominam áreas oleosas, enquanto o restante da face normalmente apresenta pele seca. Para a limpeza deste tipo de pele é indicado o uso de produtos oil free, ou seja, produtos que sejam livres de óleos. Como a pele possui tendência a oleosidade é necessário que se previna esta condição na hora da limpeza.

De acordo com Alves (2018) “o uso de produtos oleosos são altamente comedogênico, podendo dar origem a acne cosmética”. Recomenda-se o uso de produtos adequados ao tipo de pele (mista, oleosa ou seca), produtos adequados para o rosto e higienização regularmente como por exemplo: sabonete facial, tônico, gel/máscara secativa e protetor solar, são os mais indicados para o controle de acne diária.

Para Bonetto (2004), também existem outros fatores que aumentam ou são responsáveis pelo surgimento da patologia: hereditariedade, alterações hormonais, uso de alguns medicamentos, alimentação rica em gordura e outros.

Segundo Gamonal (2002) as alterações hormonais podem influenciar de duas formas: na adolescência ou na mulher adulta. Durante a adolescência ocorre uma série de alterações hormonais. Alguns desses hormônios são responsáveis por aumentar a produção sebácea nos folículos pilossebáceos, fenômeno que contribui para a formação da acne, uma vez que a primeira fase da formação é o aumento da produção sebácea.

Para Mansur (2002) nas mulheres adultas essa influência hormonal ocorre na fase pré-menstrual, onde cerca de 30% das mulheres são acometidas pela patologia. Essa alteração hormonal também aumenta a secreção sebácea e diminui os óstios foliculares (fazendo com que o sebo fique retido no folículo).

A Sociedade Brasileira de Dermatologia explica que a acne também pode ser desencadeada pelo uso de alguns medicamentos como os corticoides tópicos ou orais, vitamina B12, isoniazida (usado para o tratamento de tuberculose) e outros. Este tipo de acne se manifesta pelo aparecimento súbito de pápulas e pústulas pequenas na região de face e tronco.

Moisés (2010) afirma que a cerca de uns anos, a acne vulgaris vem sendo, ainda, associada a alimentação inadequada. Estudos revelaram que a acne e a obesidade se relacionam, mesmo que tenha apresentado poucos casos. Vale ressaltar, que não é o quanto come, mas o que se come.

Segundo Costa (2010), estudos apontaram que populações que vivem na área rural, apresentaram ausência da acne em comparação aos povos ocidentais, devido ao seu padrão alimentar de baixo índice glicêmico. Em contra partida, as populações ocidentais, revelaram dietas ricas em açúcares e gorduras, conseqüentemente expressaram altos níveis de acne. O autor ainda descreve que o consumo frequente de carboidratos de alto índice glicêmico, expõe o indivíduo á hiperinsulinêmica aguda, que exerce uma grande influência no crescimento epitelial folicular, na queratinização e na secreção sebácea.

Lage (2010) ressalta que indivíduos predisposto a quadro de acne, recomenda-se que evite a ingestão de laticínios e carboidratos com alto índice glicêmico, pois aumenta os níveis de IGF-1 (fator de crescimento semelhante a insulina-1), capaz de estimular a lipogênese na glândula sebácea (produção de sebo), favorecendo o surgimento e/ou agravamento da acne.

Costa (2010) relatou que em estudos científicos, adolescentes que tem como hábitos alimentares a ingestão de baixo índice glicêmico, podem apresentar atraso na menarca. Já meninas

que apresentam menarca precoce, indicaram altos níveis de diidroepiandrosterona (esteroides conhecidos como “hormônios da juventude”) com um quadro comedoniano grave.

Alves (2018) diz que o principal objetivo da prevenção primária da acne é a possibilidade de redução de manchas e cicatrizes, controle da proliferação bacteriana, correção da queratinização folicular, controle da secreção sebácea e redução do processo inflamatório.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com base na revisão de literatura deste artigo conclui-se que são múltiplas as causas da patologia, desde as mais simples (higienização inadequada) às mais complexas (distúrbios hormonais). Para que a população saiba como preveni-las, é necessário que a mesma conheça cada causa em particular, e foi exatamente este o objetivo do artigo: informar a sociedade sobre causas e suas possíveis prevenções

Uma das prevenções mais fáceis e acessíveis é a conscientização da sociedade a respeito dos cuidados diários que são necessários para que não ocorra a patologia da acne. Uma pessoa que tem o conhecimento dos fatores que podem causar a patologia e o que pode agravar, sendo capaz de adotar hábitos de higienização e uso de protetor solar frequentemente, reduzindo assim, a quase mínimas, as chances de desenvolver acne em algum momento de sua vida.

Porém, mesmo que ele desenvolva a acne, todo e qualquer protocolo proposto terá um resultado mais satisfatório se o paciente conhecer as causas e o que precisa ser feito para prevenir a patologia.

REFERÊNCIAS

ALVES, A. O. N. Acne. Disponível em: /arquivo/52136491/7-acnes-1-pdf. 2018. Acesso em: 24 de setembro de 2019.

BRENNER, F. M.; ROSAS, F. M. B.; *et al.* Acne: um tratamento para cada paciente. Revista Ciência Médica. Campinas – SP. 2006.

BONETTO, D. V. S. Acne na adolescência. Revista Adolescência e Saúde. 2004.

COSTA. A.; LAGE. D.; MOISÉS, T. A. Acne e dieta: verdade ou mito?. An Bras Dermatol. 2010.

FERNANDES. A. I. P. Cuidados dermatocósméticos para uma pele saudável: aconselhamento farmacêutico nos casos mais comuns. Universidade Do Algarve - Faculdade De Ciências E Tecnologia. 2012.

GALDERMA MEDIA CENTER. Acne vulgaris: incidência, impacto emocional e tratamento. Disponível em: <http://www.epresspack.net/galderma-resistencia-aos-antibioticos-e-a-acne/download/?id=3294&pn=525901-pdf>. Acesso em: 07 de março de 2019.

GAMONAL, A. *et al.* Acne hormonal: uma interface gineco-dermatologica. HU Revista. Juiz de Fora. 2002.

G1, BEM ESTAR. Acne atinge 90% dos adolescentes e metade dos adultos, diz médica. Disponível em: <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2011/04/acne-atinge-90-dos-adolescentes-e-metade-dos-adultos-diz-medica.html>. Acesso em: 01 de junho de 2019.

OLIVEIRA, T. L.; ROMANO, M. S.; SILVA, T. L., FARIAS, L. G. Higiene da Pele. Centro Universitário São Camilo. 2014.

SILVA., A. M. F., COSTA F. P.; MOREIRA. M. Acne vulgar: diagnóstico e manejo pelo médico de família e comunidade. Disponível em: <https://www.rbmf.org.br/rbmfc/article/view/754>. Acesso em: 23 de agosto de 2019.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne. Disponível em: <http://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/acne/23/>. Acesso em: 07 de março de 2019.