

CONSELHOS PARA UMA PELE SAUDÁVEL

- **É proibido espremer!**

A tentação é grande mas espremer não melhora a situação. Pelo contrário, pode deixar marcas na pele. Há que dar tempo ao tempo e ter os cuidados apropriados pois a acne acaba por desaparecer.

- **O sol engana!**

O bronzeado disfarça temporariamente a acne mas seca a pele, o que faz produzir mais gordura. Deve ser sempre usado creme adequado para peles acneicas com protecção solar durante todo o ano.

- **O chocolate não origina nem agrava lesões**

Apesar de termos a noção que a ingestão de chocolate desencadeia ou agrava as lesões de acne, esta relação nunca se conseguiu provar. Não passa de mera coincidência.

- **Há maquilhagem adequada a pessoas com acne**

- **Mantenha sempre os tratamentos prescritos pela sua médica e os cuidados de limpeza e hidratação diários**

**A ACNE TRATA-SE E QUANTO MAIS
CEDO MELHOR!**

**EM CASO DE DÚVIDA CONTACTE A SUA
MÉDICA OU ENFERMEIRA DE FAMÍLIA**

**SOCORRO,
TENHO ACNE!**



O QUE É A ACNE?

A acne é uma doença inflamatória da pele que se relaciona com a produção excessiva de gordura. Surge frequentemente na adolescência, altura da vida em que há maior produção de hormonas que estimulam a produção de gordura pelas glândulas sebáceas. Sabe-se, também, que pode haver alguma predisposição genética associada ao aparecimento da acne.



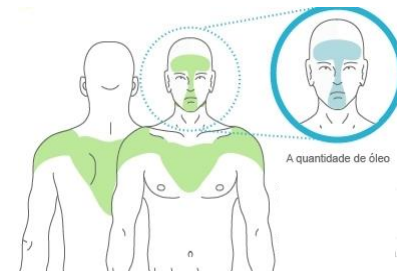
COMO SE MANIFESTA?

Na acne, o excesso de gordura (sebo) produzido pela pele concentra-se nos poros cutâneos, entupindo-os. Formam-se, assim, os comedões mais conhecidos por **pontos negros** ou **brancos**. A acumulação de gordura acaba por atrair bactérias que a destroem, irritando ainda mais a pele e provocando as típicas borbulhas.



ONDE SE LOCALIZA?

A acne surge em zonas de pele ricas em glândulas sebáceas. É no rosto que a acne se nota mais mas, há outras partes do corpo que podem ser afectadas, tais como: costas, ombros, face anterior do tronco e pescoço.



A ACNE É DOENÇA DE ADOLESCENTES?

Não. A acne, apesar de ser uma doença quase exclusiva dos adolescentes (60-80% dos jovens dos 11-18 anos), também pode surgir em adultos. É mais comum entre os rapazes pois a sua pele produz mais gordura.

Nas raparigas é provável que a acne se acentue na altura da menstruação devido, mais uma vez, a alterações hormonais.

QUAIS OS CUIDADOS A TER?

A prevenção e controlo da acne envolvem cuidados diários de limpeza e hidratação da pele. Na suspeita do diagnóstico de acne deve SEMPRE consultar a sua médica de família e seguir os conselhos e tratamentos prescritos:

- Na pele menos afectada devem ser utilizados produtos de limpeza e hidratação para peles oleosas ou acneicas, diariamente;
- Nas zonas de pele mais atingida podem ser aplicados produtos locais com medicamentos específicos;
- Em situações mais graves e arrastadas pode ser necessário recorrer a medicamentos orais.