

Autor: Isa Cruz, Francisco Saraiva Gil

Última atualização: 2017/04/13

Palavras-chave: Acne, folículo pilossebáceo, erupção acneiforme, hormonas, tratamento

Resumo

A acne é uma doença frequente, atingindo preferencialmente adolescentes e adultos jovens, mas pode manifestar-se em qualquer idade. O aumento da produção sebácea e a falta de drenagem dos folículos pilossebáceos, levam ao aparecimento de comedões, pápulas eritematosas, nódulos, quistos ou abscessos, sobretudo na face, pescoço e tronco.

Existem diversos tratamentos disponíveis, que devem ser associados a uma cuidada higiene da pele e evicção de comportamentos ou produtos que causam o agravamento das lesões.

É sobretudo uma doença dos adolescentes com afetação de áreas muito visíveis, o que pode ter um impacto psicológico importante e uma redução significativa da Qualidade de Vida.

É importante desmistificar alguns conceitos populares infundados sobre esta doença, que, em geral, tem um bom prognóstico. Uma correta avaliação clínica e uma adequada orientação terapêutica são fundamentais e o médico assistente pode ajudar a encontrar as melhores decisões.

O que é a acne?

No imaginário popular o termo "Acne" é vulgarmente associado ao aparecimento de "borbulhas" no rosto durante a adolescência. Na verdade, as "borbulhas" podem ser comedões abertos e fechados (pontos negros e brancos, respetivamente), pápulas, nódulos, quistos e/ou abscessos. O rosto é uma área muito afetada, mas pode envolver todo o corpo, e a adolescência é a idade mais comum, mas pode aparecer em qualquer altura da vida.

Acne grave numa adolescente

A acne é uma doença com comportamento biológico e gravidade variáveis, que surge por uma multiplicidade de fatores que se interrelacionam e que incluem:

- Excesso de produção sebácea.
- Acumulação de queratina e oclusão do folículo pilossebáceo, geralmente na face, pescoço e tronco.
- Colonização pela bactéria *Propionibacterium acnes*.
- Libertação de mediadores inflamatórios.

A obstrução da drenagem folicular, associada à produção aumentada de sebo (um óleo/gordura fisiológico que previne a secura da pele) pelas glândulas sebáceas conduz à sua dilatação e eventual rutura, com libertação do

conteúdo seboso no interior da pele. As bactérias presentes na flora da pele podem agravar este fenómeno, contribuindo para o ciclo que perpetua o aparecimento de lesões de acne.

Nos estádios mais ligeiros, em que a inflamação não é significativa, o sebo acumulado oxida e adquire uma coloração escura ? comedão aberto ou ponto negro. Quando há maior atividade inflamatória, aparecem as lesões típicas de acne mais grave, nomeadamente pápulas dolorosas e, mais tarde, os nódulos, quistos e os abscessos.

Pontos brancos, pontos negros e pápulas

Apesar de ser mais comum na adolescência, a acne pode persistir até à idade adulta ou mesmo aparecer pela primeira vez nesta altura. A incidência da acne na adolescência varia entre 30 e 66%, com pico nas raparigas entre 14 e 17 anos e nos rapazes entre 16 e 19 anos. Apesar de não se associar a perigo de vida, a acne, sobretudo nos quadros graves, pode causar cicatrizes. É sobretudo uma doença dos adolescentes com afeção de áreas muito visíveis, podendo acompanhar-se de um impacto psicológico importante, com diminuição da auto-estima e indução de ansiedade e depressão.

O que precipita a acne?

Pontos brancos, pontos negros, pápulas, pústulas e esboço de nódulo/quisto

- **Alterações hormonais:** As alterações hormonais típicas da adolescência promovem o aumento dos folículos pilossebáceos e da produção de sebo.
- **Fatores Externos:** O contacto com substâncias oleosas e alguns produtos cosméticos inadequados para peles acneicas pode contribuir para o desenvolvimento da acne.
- **História Familiar:** Ter alguém na família direta com acne é um fator de risco para desenvolver a doença. O papel da genética é mais visível nos casos de acne severa, mas não é tão certo na acne ligeira/moderada.
- **Dieta:** O papel da alimentação é controverso. Alguns estudos encontraram associações fracas entre o leite de vaca e o risco de desenvolver acne, pelo papel das hormonas que se encontram naturalmente no leite. No entanto, não existe evidência sólida que relacione a ingestão de leite, gorduras ou chocolate com um risco aumentado de acne.
- **Stress:** Em vários estudos realizados foi demonstrada o agravamento das lesões de acne durante períodos de maior stress.

Qual é o tratamento da acne?

Pontos brancos, pontos negros, pápulas, pústulas, esboço de nódulo/quisto e lesões cicatriciais

Existem diversos grupos de medicamentos que podem melhorar a acne, por aplicação local (cremes, pomadas e loções) ou oral (comprimidos).

O tratamento da acne baseia-se na redução da produção sebácea, aceleração da renovação das células da pele evitando a oclusão pilossebácea, controlo da infecção bacteriana e acção anti-inflamatória.

Os tratamentos disponíveis podem apresentar efeitos secundários e, por isso, é importante que o tratamento seja adequado e orientado pelo Médico Assistente.

Existem ainda procedimentos aplicáveis em casos selecionados, quando não há resposta adequada às terapêuticas iniciais ou com o intuito de tratar as cicatrizes residuais.

A eficácia terapêutica não é imediata, requerendo habitualmente 4 a 8 semanas de tratamento contínuo antes de se verificar melhoria clínica.

O tratamento médico deve ser acompanhado da adesão a cuidados de manutenção e higiene da pele para evitar novos agravamentos.

Que cuidados ter?

- **Lavar as áreas afetadas** com um produto de limpeza para peles acneicas e água tépida, duas vezes por dia, e após períodos de transpiração intensa. Evitar lavagens demasiado frequentes e optar por usar as mãos, ao invés de friccionar com toalhas ou esponjas, que traumatizam a pele e exacerbam as lesões.
- Usar produtos de limpeza **não-abrasivos** e sem álcool e evitar cosméticos que agravem as lesões.
- **Evitar a manipulação mecânica** da pele e o ato de "espremer as borbulhas", devido ao risco de agravamento clínico e formação de cicatrizes.
- **Evitar a exposição solar** prolongada e ter em conta que alguns tratamentos induzem fotossensibilidade, podendo aumentar a inflamação cutânea.

Conclusão

A acne é uma doença comum, contando atualmente com uma grande variedade de tratamentos aplicáveis. Em caso de dúvidas poderá consultar o seu Médico Assistente que o ajudará nas melhores estratégias disponíveis.

Referências recomendadas

- Figueiredo A, Massa A, Picoto A, Soares AP, Basto AS, Lopes C et al. Avaliação e tratamento do doente com acne ? Parte I: Epidemiologia, etiopatogenia, clínica, classificação, impacto psicossocial, mitos e realidades, diagnóstico diferencial e estudos complementares. Rev Port Clin Geral. 2011;27:59-65
- AAD: American Academy of Dermatology. Acne. Washington: AAD; 2016
- Patient education: Acne (Beyond the Basics). Waltham: UpToDate; 2016

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) ·

Isa Cruz · Francisco Saraiva Gil