

Viva Bem

DICAS

O site do Ministério da Saúde tem mais informações sobre a acne e dá dicas para tratamento da doença

<https://goo.gl/zsQBDb>

INFORMAÇÃO

A Sociedade Brasileira de Dermatologia dá detalhes sobre acne

<https://goo.gl/XpkYdj>

Espinhas que aparecem depois dos 25 anos merecem atenção

Acne pode indicar alteração hormonal em mulheres. Doença é mais frequente dos 12 aos 25 anos

Se você tem mais de 25 anos e ainda luta contra espinhas, precisa procurar um especialista, pois pode ser sinal de um problema maior.

A acne é provocada pela inflamação das glândulas onde é formado o sebo, as glândulas sebáceas. O aparecimento dessa doença a partir dos 25 anos merece ser tratado com mais atenção", afirma Clivia Carneiro, médica dermatologista da SBD (Sociedade Brasileira de Dermatologia).

Em mulheres acima dos 25 anos, a doença pode aparecer por alterações hormonais, afirma **Claudio Wulkan**, médico dermatologista do Hospital Israelita Albert Einstein. "A acne da mulher adulta costuma aparecer na região do pescoço, próxima à mandíbula, no período pré-menstrual", diz.

Segundo **Wulkan**, a acne também pode estar relacionada a medicamentos e mudanças no metabolismo. "Algumas alterações metabólicas, endocrinológicas, ajudam no aparecimento da acne. Também o uso de algumas medicações, como as à base de iodo, corticoides, vitamina B, pode aumentar o problema", afirma.

Para quem tem entre 12 e 25 anos, o aparecimento da acne é comum: atinge oito em cada dez pessoas. "Cerca de 85% da população nessa faixa etária tem acne", afirma a médica Clivia.

"Ela aparece onde há concentração de glândulas sebáceas, como face, ombros, tórax e costas. Se aparece em outro lugar do corpo, aí precisa mais atenção", diz Clivia.

O surgimento de pequenas bolhas no braço ou coxa, por exemplo, não é acne— pode ser uma foliculite, que é a inflamação na raiz do pelo.

Chocolate

Muita gente já deve ter ouvido falar que o consumo de chocolate causa espinha. Para o dermatologista **Claudio Wulkan**, isso é lenda.

"Não é verdade, isso é mito. Agora, substâncias ricas em açúcar podem aumentar insulina e causar a acne", diz o dermatologista. Já o excesso de maquiagem oleosa pode ser prejudicial para a pele. (Emerson Vicente)

Entenda a doença

O que é acne

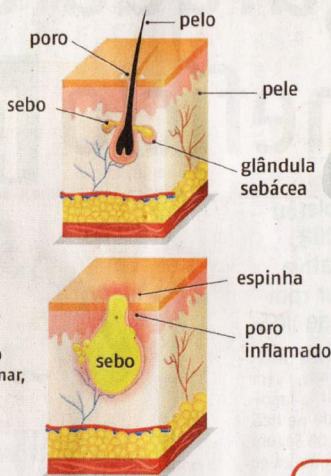
Doença de pele que ocorre quando há inflamação das glândulas sebáceas, provocando cravos, espinhas, caroços, cistos e cicatrizes

Glândulas sebáceas

São microestruturas da pele onde é formado o sebo. Encontram-se nos poros da pele

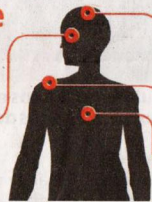
Como ocorre

Os poros, onde estão as glândulas sebáceas e o pelo, "entopem" com o óleo. Eles podem inflamar, gerando a espinha



Onde aparece

É mais comum no rosto



Pode aparecer em qualquer parte do corpo onde existam glândulas sebáceas, como **peito, costas, ombro e couro cabeludo**

Como ela aparece



Cuidados:

- Lavar o rosto duas vezes ao dia com sabão neutro
- Não esfregar a pele
- Não espremer as espinhas
- Evitar o sol
- Não usar maquiagem com produtos oleosos ou gordurosos
- Se perceber que algum alimento possa ter relação com o surgimento da acne, evitar consumi-lo

Onde procurar ajuda gratuita

Fonte: Ministério da Saúde

■ **Especialista:** dermatologista

■ Unidades de saúde da Prefeitura de São Paulo: <http://migre.me/kusvM>

■ Unidades de saúde do Estado de São Paulo: <http://migre.me/kusy9>



Incidência

Maior entre os 12 e 25 anos. Algumas pessoas podem apresentar os sintomas até os 35 anos

Se pai ou mãe tiveram acne, a tendência de o filho ter é maior

Tipos de acne



Grau 1
Apenas cravos



Grau 3
Cravos e espinhas mais inflamadas, como um cisto



Grau 2
Cravos e pequenas espinhas



Grau 4
Cravos, espinhas, lesões e deformidade da área afetada

Tratamento: o dermatologista irá verificar a gravidade da acne. Em casos mais simples, pode ser feita a limpeza dos poros. Se for grave, médico deverá indicar medicamentos



cuidado, atenção e dedicação!

- Planos de Saúde (pessoa física e jurídica)
- Hospital e Maternidade (próprio)
- 4 Centros Ambulatoriais e de Diagnósticos (próprios)
- Completa estrutura Materno-Infantil
- Centro Especializado na Saúde da Mulher
- Serviço de Vacinação - particular



☎ 2029.7320 / 2029.7322

🌐 saocristovao.com.br

📘 Grupo São Cristóvão Saúde