

“A acne não define um indivíduo”

No verão, a acne pode-se agravar causando um grande impacto na autoestima dos adolescentes, principalmente. Leia este artigo com muita atenção para ver algumas dicas de cuidados adotar.

Por Raquel Fernandes Monte

28/04/2023

O conteúdo descrito neste artigo centra-se numa doença que diz muito respeito aos jovens e à grande parte da população – A ACNE. Esta caracteriza-se como uma doença cutânea que afeta cerca de 85% da população entre os 12 e os 25 anos. Quanto aos adultos, 26% das mulheres e 12% dos homens na faixa dos 40 anos reportam acne persistente, de acordo um estudo realizado nos Estados Unidos da América. É uma doença que se manifesta sobretudo no rosto, tórax, ombros e costas, podendo classificar-se como ligeira, moderada e grave.

Sabe-se que a acne resulta da produção excessiva de sebo das glândulas sebáceas que, na maioria das vezes, não consegue sair para o exterior provocando, então, com o auxílio de certas bactérias (especialmente *Propionibacteriumacnes*) uma inflamação na região do folículo piloso gerando a acne. Esta doença é significativamente mais frequente nos adolescentes e adultos jovens devido aos elevados níveis de hormonas, nomeadamente, da hormona testosterona, presente nos homens e mulheres, que fazem aumentar significativamente a produção e a secreção de sebo acabando por provocar uma inflamação.

Os principais fatores que provocam o aparecimento da acne são: herança genética, alterações hormonais, utilização inadequada de cosméticos e, para alguns indivíduos, o consumo de determinados alimentos. Por exemplo, na sociedade existe o mito que o consumo de chocolate provoca a acne! Para muitos que se encontram a ler este artigo perguntam o que é isto dos principais fatores que provocam o agravamento desta doença. A herança genética são as características biológicas e físicas que são transmitidas de geração em geração. A utilização inadequada de cosméticos pode, por

vezes, bloquear os poros e em vez de hidratar bloqueei-os, fazendo com que o sebo fique na derme provocando a acne. Relativamente ao chocolate, há indivíduos que confirmam o mito, outros que desmentem, mas na dúvida o que se deve adotar é: quando consumimos algo e descobrimos que esse alimento faz agravar a acne devemos, então, evitar o seu consumo. Muitas vezes o aparecimento desta doença na fase da adolescência, principalmente, pode provocar determinadas manifestações negativas no campo psicológico e físico dos indivíduos afetados. Estas podem ser denominadas de ansiedade, diminuição da autoestima e cicatrizes.

A acne, apesar de provocar sentimentos negativos aos afetados, é uma doença para a qual existem inúmeros cuidados e tratamentos. Em primeiro lugar, destacam-se os cuidados diários como, por exemplo: aplicar vapores quando se limpa a pele, hidratar a pele de preferência com cremes *oil-free* e produtos que não provocam borbulhas, não espremer as borbulhas e lavar a cara apenas duas vezes por dia, de preferência, com sabonete neutro e água morna. Em seguida, apresentam-se alguns tratamentos que o dermatologista e/ou médico de família podem adotar aos seus pacientes: tratamentos com laser, limpeza dermoabrasivas e medicamentos em loção e medicação sistêmica como, por exemplo, a pílula.

A redação deste artigo para o presente jornal surge com intuito de realizar uma parte da minha atividade prática da Prova de Aptidão Profissional (PAP).