



**Socorro
tenho acne!**



Farmácias Portuguesas

iSaúde

**COM A AJUDA
DESTA FARMÁCIA**

Para prevenção da acne, esta Farmácia presta informação e aconselhamento sobre os cuidados e os produtos mais adequados a cada caso. E se já despontaram alguns sinais de acne aconselha-te sobre a melhor forma de a controlares e recuperar uma pele saudável.



copyright © Janeiro de 2009
da Associação Nacional das Farmácias



**Socorro,
tenho acne!**

Socorro tenho acne!



Poros entupidos

Com a acne surgem pontos negros ou mesmo borbulhas que teimam em aparecer, muitas vezes, logo no rosto. Importa por isso tratar o quanto antes para não ficarem marcas e, sobretudo, para te sentires bem contigo próprio.

A acne está relacionada com a produção de gordura na pele. Típica da adolescência, há uma maior produção de hormonas, que estimulam a formação de gordura pelas glândulas sebáceas.

Essa gordura em excesso concentra-se nos poros entupindo-os. Formam-se então os comedões, mais conhecidos por pontos negros ou brancos. A acumulação de gordura acaba por atrair bactérias que a decompõem, irritando ainda mais a pele e provocando as borbulhas.

É no rosto que a acne se nota mais, mas há outras partes do corpo que podem ser afectadas: as costas e os ombros, o peito e até o pescoço. Nem sempre com a mesma gravidade, pois a acne pode oscilar entre ligeira e grave, consoante é mais superficial ou mais profunda.

Nas raparigas é provável que a acne se acentue por altura da menstruação: a culpa é uma vez mais das hormonas.

(Quase) só para adolescentes

Embora quase exclusiva da adolescência, a acne pode surgir nos adultos. É mais comum entre os rapazes: pois a sua pele produz mais gordura. E também, pode ser uma questão genética.

A acne trata-se e quanto mais cedo melhor!

Contra poros entupidos

A prevenção e o controlo da acne envolvem cuidados diários, de limpeza e hidratação da pele, e cuidados mais específicos, dirigidos à zona afectada:

1. De manhã e à noite:

- › Limpar e tonificar a pele com produtos para peles oleosas ou acneicas (gel, espuma, loção ou leite)
- › Hidratar, regular a produção de gordura e acalmar a pele, também com produtos sem óleo

2. Na zona a tratar:

- › Aplicar um produto com acção purificante, para reduzir a acção das bactérias (creme, loção, *patch* ou *stick*)
- › Disfarçar as lesões (com um lápis ou *stick* corrector)

3. Consultar um dermatologista

pode ser útil, pois a tua pele pode necessitar de um tratamento mais específico, com a ajuda de medicamentos

Proibido espremer!

A tentação é grande: mais uma borbulha só apetece espremer. Mas espremer não melhora a situação, pelo contrário: pode deixar uma marca no rosto. Há que dar tempo ao tempo: com os cuidados apropriados a acne acaba por desaparecer.

O sol engana!

O bronzeado disfarça temporariamente a acne, mas seca a pele, o que a faz produzir mais gordura. Nesta farmácia: encontras o melhor conselho sobre protectores solares para peles acneicas.