

TRATAMENTO DE ACNE



Hábitos, Alimentação e Rotina de Cuidados

Fatores que influenciam na acne

Introdução

A acne vulgar é uma condição dermatológica multifatorial, o que significa que diversos elementos internos e externos podem contribuir para seu surgimento, agravamento ou persistência. Embora os fatores hormonais e genéticos estejam entre as causas principais, aspectos relacionados ao estilo de vida e ao ambiente também exercem influência direta ou indireta sobre o quadro acneico.

Este texto tem como objetivo apresentar os principais fatores de influência na acne, com foco em quatro aspectos amplamente discutidos: alimentação, estresse, poluição e uso de cosméticos. Também será abordada a distinção entre acne em adolescentes e adultos, destacando suas diferenças clínicas e etiológicas.

Alimentação

O papel da alimentação no desenvolvimento da acne tem sido objeto de diversos estudos científicos. Embora não se possa afirmar que alimentos "causem" acne de forma direta, há evidências crescentes de que determinadas escolhas alimentares podem agravar ou atenuar o quadro.

Alimentos com alto índice glicêmico, como doces, massas refinadas e refrigerantes, provocam elevações rápidas da glicose sanguínea, estimulando a produção de insulina e, por consequência, aumentando a atividade das glândulas sebáceas. Essa hiperatividade sebácea favorece a obstrução dos poros e a proliferação de bactérias, contribuindo para o aparecimento das lesões.

Além disso, estudos associam o consumo frequente de laticínios, especialmente leite desnatado, ao agravamento da acne. Acredita-se que hormônios ou proteínas presentes nesses produtos possam interferir nos receptores androgênicos, promovendo maior produção de sebo.

Por outro lado, dietas ricas em alimentos anti-inflamatórios — como frutas, vegetais, peixes e oleaginosas — parecem beneficiar o quadro inflamatório cutâneo.

Conclusão: A alimentação influencia na acne, especialmente quando há consumo excessivo de açúcares e laticínios. Dietas equilibradas, com baixo índice glicêmico e alto teor de antioxidantes, podem contribuir positivamente para o controle da acne.

Estresse

O estresse psicológico é outro fator que pode agravar ou desencadear a acne. Sob estresse, o corpo aumenta a produção de hormônios como o cortisol e a adrenalina, que, por sua vez, afetam a regulação das glândulas sebáceas e favorecem a inflamação cutânea.

Além disso, o estresse compromete o sistema imunológico e altera o equilíbrio da microbiota da pele, fatores que também contribuem para o agravamento das lesões acneicas. Indivíduos estressados tendem ainda a adotar comportamentos que prejudicam a pele, como tocar ou espremer espinhas e negligenciar a rotina de cuidados.

Estudos mostram que há uma relação bidirecional entre acne e estresse: a presença de acne pode causar sofrimento emocional, enquanto o estresse psicológico pode piorar a acne — formando um ciclo difícil de interromper.

Conclusão: O estresse é um fator agravante da acne, pois desequilibra a produção hormonal, aumenta a inflamação e interfere na imunidade cutânea.

Poluição

A exposição frequente à poluição atmosférica é considerada um fator ambiental relevante no agravamento da acne, especialmente nas zonas urbanas. Partículas de poluentes, como material particulado fino (PM2.5), óxidos de nitrogênio e compostos orgânicos voláteis, depositam-se na superfície da pele e penetram nos poros, provocando irritação e inflamação.

A poluição também pode aumentar a produção de radicais livres, acelerando o processo oxidativo da pele e interferindo no funcionamento das glândulas sebáceas. Além disso, resíduos de poluentes podem alterar o pH cutâneo e desregular a barreira protetora da pele, tornando-a mais suscetível à colonização bacteriana e ao surgimento de lesões.

O uso de produtos que contenham antioxidantes e filtros antipoluição pode auxiliar na proteção da pele exposta a esses ambientes.

Conclusão: A poluição contribui para a obstrução dos poros, aumento da inflamação e desregulação do equilíbrio cutâneo, sendo um fator importante no agravamento da acne.

Uso de Cosméticos

O uso inadequado de cosméticos é uma das causas mais comuns de acne exógena, também chamada de acne cosmética. Esse tipo de acne é desencadeado pelo uso de produtos comedogênicos, ou seja, que obstruem os poros e favorecem o aparecimento de cravos e espinhas.

Bases, corretivos, protetores solares e hidratantes muito oleosos podem acumular-se nos poros, principalmente quando não são completamente removidos no final do dia. Cosméticos comedogênicos contêm substâncias como lanolina, certos tipos de silicones, óleos minerais e fragrâncias que aumentam o risco de obstrução folicular.

Para evitar esse tipo de acne, recomenda-se o uso de produtos **oil free, não comedogênicos** e adequados ao tipo de pele. Também é essencial a remoção completa da maquiagem e a limpeza correta da pele antes de dormir.

Conclusão: O uso de cosméticos inadequados pode agravar a acne, sendo fundamental escolher produtos apropriados e manter uma rotina de limpeza eficaz.

Acne em Adolescentes x Acne em Adultos

Adolescência

A acne é mais comum na adolescência, período marcado por alterações hormonais significativas. O aumento da produção de androgênios, especialmente a testosterona, estimula a atividade das glândulas sebáceas e favorece a obstrução dos poros. A acne nessa fase tende a se concentrar na chamada "zona T" da face (testa, nariz e queixo) e costuma regredir com o tempo.

Adultos

A acne na fase adulta, especialmente após os 25 anos, é mais comum em mulheres e pode estar relacionada a distúrbios hormonais, como a síndrome dos ovários policísticos (SOP), ou ao uso de determinados medicamentos. A apresentação clínica difere da acne adolescente: geralmente é mais inflamatória, profunda e localizada no terço inferior do rosto (mandíbula, queixo e pescoço).

Além disso, a acne adulta tende a ser mais persistente, emocionalmente impactante e resistente aos tratamentos convencionais.

Conclusão: Embora mais prevalente na adolescência, a acne também acomete adultos, com características clínicas e causas distintas, exigindo abordagens específicas.

Considerações Finais

A acne é influenciada por diversos fatores que vão além dos aspectos hormonais e genéticos. O estilo de vida, o ambiente e os hábitos de cuidados pessoais desempenham papéis importantes na evolução do quadro clínico. Entender como a alimentação, o estresse, a poluição e os cosméticos afetam a pele é essencial para o autocuidado consciente e para a prevenção do agravamento das lesões.

Além disso, é importante reconhecer que a acne se manifesta de maneira diferente em adolescentes e adultos, o que requer abordagens diferenciadas para tratamento e controle. Informar-se e adotar uma rotina equilibrada é o primeiro passo para conviver melhor com a acne e reduzir seu impacto físico e emocional.

Referências Bibliográficas

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne. Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- SMITH, R. N. et al. *Diet and acne: a review of the evidence*. International Journal of Dermatology, 2009.
- POMPONI, S. et al. *Pollution and skin: from epidemiological studies to molecular mechanisms*. International Journal of Cosmetic Science, 2018.
- GOLDSMITH, L. A. et al. *Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine*. 9ª ed. McGraw-Hill, 2019.
- ZAENGLEIN, A. L. et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris*. Journal of the American Academy of Dermatology, 2016.



CUIDADOS DIÁRIOS COM A PELE ACNEICA

Introdução

O cuidado diário com a pele acneica é uma etapa fundamental no controle e na prevenção das lesões cutâneas. Embora a acne tenha origem multifatorial — envolvendo aspectos hormonais, genéticos e ambientais —, manter uma rotina adequada de higiene, hidratação e proteção solar pode reduzir significativamente a frequência e a intensidade das lesões. Além disso, é essencial evitar práticas perigosas como a automedicação, que pode agravar o quadro e gerar efeitos adversos.

Este texto apresenta orientações básicas sobre os cuidados diários recomendados para pessoas com pele acneica, abordando a higienização, o uso de produtos adequados, a importância da hidratação e do protetor solar, e os riscos da automedicação.

Higienização Adequada

A limpeza da pele é uma das etapas mais importantes no manejo da acne, pois remove o excesso de oleosidade, células mortas e resíduos que contribuem para a obstrução dos poros.

Escolha do sabonete

Para peles acneicas, recomenda-se o uso de sabonetes específicos, formulados para o controle da oleosidade sem causar ressecamento excessivo. Sabonetes com princípios ativos como ácido salicílico, enxofre, peróxido de benzoíla ou gluconato de zinco são frequentemente utilizados por suas propriedades queratolíticas, antibacterianas e seborreguladoras.

É importante evitar sabonetes muito abrasivos, alcalinos ou com fragrâncias intensas, pois podem irritar a pele e piorar a inflamação.

Frequência de limpeza

A frequência ideal de lavagem da pele acneica é de **duas vezes ao dia**: pela manhã e à noite. A lavagem excessiva (mais de três vezes ao dia) pode retirar a camada protetora da pele, levando ao efeito rebote, em que há aumento da produção de sebo como mecanismo compensatório.

A limpeza deve ser suave, sem esfregar com força ou utilizar esponjas ásperas. A pele deve ser enxaguada com água morna e seca delicadamente com toalha limpa.

Conclusão: A higienização adequada com produtos específicos e na frequência correta ajuda a controlar a oleosidade e prevenir a formação de comedões e inflamações.

Hidratação e Proteção Solar para Peles Oleosas

Um dos equívocos mais comuns entre pessoas com acne é acreditar que a pele oleosa não precisa de hidratação. Essa crença é prejudicial, pois a pele, mesmo oleosa, pode apresentar ressecamento superficial, especialmente quando se utiliza produtos secativos ou medicamentos tópicos.

Hidratação

Hidratar a pele é essencial para manter a integridade da barreira cutânea. A pele bem hidratada apresenta menor tendência à inflamação e à obstrução dos poros. Para peles acneicas, o ideal são hidratantes **oil free**, comedogênicos e de textura leve (gel, sérum ou loção fluida).

Produtos com ingredientes como ácido hialurônico, niacinamida e aloe vera são benéficos por suas propriedades hidratantes e calmantes, sem obstruir os poros.

Proteção solar

A fotoproteção é fundamental para qualquer tipo de pele, incluindo a acneica. A exposição ao sol sem proteção pode agravar a inflamação, provocar manchas pós-inflamatórias e acelerar o envelhecimento da pele.

Existem filtros solares específicos para peles oleosas, com formulação **oil free**, toque seco e controle de brilho. O uso diário, mesmo em dias nublados ou em ambientes internos, é recomendado, especialmente para quem utiliza ácidos ou medicamentos que aumentam a sensibilidade ao sol.

Conclusão: Hidratar e proteger a pele acneica não apenas melhora o aspecto clínico, mas previne complicações como ressecamento, manchas e irritações.

Evitando a Automedicação

A automedicação é uma prática comum entre pessoas que sofrem com acne, motivadas pela busca de soluções rápidas ou por indicações de terceiros. No entanto, essa atitude pode trazer riscos significativos à saúde da pele e do organismo como um todo.

Riscos dos medicamentos tópicos e orais

Medicamentos como antibióticos tópicos, ácidos, peróxido de benzoíla e retinoides exigem avaliação profissional para definição de tipo, concentração e frequência de uso. O uso inadequado pode causar efeitos adversos como vermelhidão intensa, descamação, queimaduras químicas e alergias.

Medicamentos orais, como isotretinoína ou antibióticos sistêmicos, devem ser prescritos somente por médicos, com acompanhamento rigoroso e exames laboratoriais periódicos, devido aos seus potenciais efeitos colaterais.

Efeitos da automedicação cosmética

O uso indiscriminado de produtos estéticos e cosméticos de origem duvidosa, adquiridos sem orientação, também é problemático. Substâncias comedogênicas, uso combinado de ácidos e produtos abrasivos sem controle técnico podem piorar o quadro acneico, causar hiperpigmentação e até dermatites graves.

Conclusão: A automedicação é perigosa e ineficaz no controle da acne. A orientação médica ou dermatológica é sempre o caminho mais seguro para tratamentos adequados e individualizados.

Considerações Finais

O cuidado diário com a pele acneica deve ser baseado em princípios de equilíbrio e consistência. A higienização com produtos adequados, o uso correto de hidratantes e protetores solares e a evitação da automedicação são medidas fundamentais para o controle da acne e a prevenção de complicações.

A adesão a uma rotina simples, mas eficaz, pode melhorar não apenas o aspecto físico da pele, mas também o bem-estar emocional e a autoestima dos indivíduos afetados. O conhecimento e a orientação adequada são os maiores aliados no cuidado da pele.

Referências Bibliográficas

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne: causas, prevenção e tratamento. Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- LEVY, S. B.; BERK, D. R. *Manual de Dermatologia Clínica*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2020.
- ZAENGLEIN, A. L. et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris*. Journal of the American Academy of Dermatology, 2016.
- KRAFT, J.; FREEDMAN, J. *Acne*. CMAJ: Canadian Medical Association Journal, 2011.
- GOLDSMITH, L. A. et al. *Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine*. 9ª ed. McGraw-Hill, 2019.



ALIMENTAÇÃO E ACNE: O QUE A CIÊNCIA DIZ?

Introdução

A influência da alimentação sobre a acne é um tema que desperta grande interesse popular e tem sido objeto de diversos estudos científicos nas últimas décadas. Durante muito tempo, dermatologistas sustentaram que a dieta exercia pouca ou nenhuma influência no desenvolvimento da acne vulgar. No entanto, pesquisas mais recentes têm desafiado essa visão, revelando que certos padrões alimentares podem, sim, interferir na atividade das glândulas sebáceas, na inflamação cutânea e na formação de lesões acneicas.

Este texto tem como objetivo apresentar, com base em evidências científicas, a relação entre dieta e acne, abordando alimentos como leite, carboidratos e chocolate, além de discutir o papel de suplementos, antioxidantes e estratégias de alimentação anti-inflamatória.

Relação entre Dieta e Acne

Leite e derivados

Estudos observacionais têm associado o consumo de leite — especialmente o desnatado — a uma maior prevalência de acne em adolescentes e adultos jovens. A hipótese é que o leite contenha hormônios bioativos, como a insulina e o fator de crescimento semelhante à insulina tipo 1 (IGF-1), que podem estimular a produção de sebo pelas glândulas sebáceas.

Além disso, a proteína do leite, principalmente a caseína, pode desencadear alterações hormonais que favorecem a hiper queratinização folicular e a inflamação, etapas fundamentais na formação das lesões acneicas.

Entretanto, a relação entre consumo de laticínios e acne ainda é considerada controversa, já que os estudos disponíveis são majoritariamente observacionais e não conseguem comprovar causalidade direta.

Conclusão: Há indícios de que o consumo excessivo de leite, especialmente o desnatado, possa contribuir para o agravamento da acne em indivíduos predispostos.

Carboidratos de alto índice glicêmico

Alimentos como pães brancos, massas refinadas, doces, refrigerantes e batatas fritas têm alto índice glicêmico, o que significa que elevam rapidamente os níveis de glicose no sangue. Essa elevação provoca um aumento na produção de insulina, que por sua vez estimula a secreção de andrógenos e de IGF-1 — ambos envolvidos na produção excessiva de sebo e na obstrução dos poros.

Estudos clínicos randomizados demonstraram que dietas de baixo índice glicêmico pode melhorar significativamente a acne, reduzindo a inflamação e o número de lesões.

Conclusão: Carboidratos simples, ricos em açúcares e de alto índice glicêmico, são considerados agravantes da acne. A preferência por alimentos integrais e com menor impacto glicêmico é recomendada.

Chocolate

O chocolate é um dos alimentos mais frequentemente associados à acne no imaginário popular. Estudos modernos mostram que o chocolate em si não é necessariamente o vilão, mas sim os ingredientes adicionais como açúcar, leite e gorduras saturadas, presentes principalmente em chocolates ao leite.

Um estudo clínico duplo-cego realizado com chocolate amargo puro (sem leite e com baixo teor de açúcar) indicou aumento das lesões acneicas em alguns participantes, sugerindo que mesmo o cacau possa ter algum papel, embora ainda não completamente compreendido.

Conclusão: O chocolate pode influenciar a acne, especialmente quando contém grandes quantidades de açúcar e leite. O consumo moderado e consciente é a melhor abordagem.

Suplementos e Antioxidantes

Diversos nutrientes têm sido estudados quanto ao seu impacto na acne, principalmente aqueles com propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes ou reguladoras da produção sebácea.

Zinco

O zinco é um mineral com ação anti-inflamatória e antibacteriana que tem mostrado bons resultados como tratamento adjuvante da acne, tanto em uso tópico quanto oral. Estudos sugerem que ele reduz a produção de sebo e a atividade do *Cutibacterium acnes*, principal bactéria envolvida na acne inflamatória.

Ômega-3

Os ácidos graxos ômega-3, encontrados em peixes, linhaça e chia, possuem propriedades anti-inflamatórias e podem ajudar a regular a produção de andrógenos e de sebo, sendo úteis para pacientes com acne inflamada.

Vitamina A e Vitamina E

Ambas atuam como antioxidantes naturais. A deficiência de vitamina A está associada à hiper queratinização dos folículos pilosos, enquanto a vitamina E protege as células da pele contra o estresse oxidativo. No entanto, a suplementação deve ser feita com cautela e orientação médica, especialmente no caso da vitamina A, que pode ser tóxica em doses elevadas.

Conclusão: Suplementos antioxidantes e anti-inflamatórios podem ser úteis no controle da acne, desde que utilizados com orientação profissional.

Alimentação Anti-inflamatória

A chamada alimentação anti-inflamatória é baseada no consumo de alimentos que ajudam a reduzir os processos inflamatórios do organismo, incluindo os que ocorrem na pele. Esse padrão alimentar é caracterizado por:

- Alta ingestão de frutas, vegetais e grãos integrais
- Inclusão de peixes gordurosos (ricos em ômega-3)
- Uso de azeite de oliva extravirgem e oleaginosas
- Redução do consumo de açúcar, alimentos ultraprocessados e carnes vermelhas processadas

Além disso, o consumo de alimentos ricos em fibras promove o equilíbrio da microbiota intestinal, fator cada vez mais associado à saúde cutânea. A integridade do intestino e o bom funcionamento imunológico são fundamentais na resposta inflamatória sistêmica, incluindo a da acne.

Conclusão: Uma dieta rica em alimentos naturais e anti-inflamatórios pode auxiliar na prevenção e no controle da acne, promovendo benefícios também à saúde geral.

Considerações Finais

Embora a acne tenha origem multifatorial, é cada vez mais reconhecido que a alimentação desempenha um papel relevante em seu desenvolvimento e controle. Dietas ricas em carboidratos simples, laticínios e alimentos ultraprocessados parecem agravar o quadro acneico, enquanto padrões alimentares mais naturais e anti-inflamatórios promovem melhora clínica e redução da inflamação cutânea.

O acompanhamento nutricional pode ser um diferencial importante no manejo da acne, especialmente em casos persistentes ou resistentes a tratamentos convencionais. Mais importante ainda, o conhecimento desses aspectos permite que os próprios indivíduos façam escolhas alimentares conscientes, com base na ciência.



Referências Bibliográficas

- SMITH, R. N. et al. *A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients: a randomized controlled trial*. The American Journal of Clinical Nutrition, 2007.
- BOGUNIEWICZ, M. et al. *The role of diet in acne and rosacea: a review*. Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology, 2021.
- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne e alimentação. Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- KIM, J. E.; LEE, S. Y.; PARK, H. S. *Dietary effects on acne vulgaris: a review of the evidence*. Journal of Cosmetic Dermatology, 2020.
- ZAENGLEIN, A. L. et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris*. Journal of the American Academy of Dermatology, 2016.

