

TRATAMENTO DE ACNE



Abordagens Estéticas e Orientações Complementares

Procedimentos estéticos complementares

Introdução

A acne é uma condição multifatorial da pele que pode se beneficiar de uma abordagem multidisciplinar. Além dos cuidados diários com higiene, hidratação e alimentação, os procedimentos estéticos complementares têm ganhado espaço como aliados no controle da oleosidade, na desobstrução dos poros e na redução do processo inflamatório cutâneo. Quando realizados de forma correta e por profissionais capacitados, esses procedimentos oferecem resultados positivos tanto na prevenção quanto no tratamento auxiliar da acne leve a moderada.

Este texto aborda os principais procedimentos estéticos utilizados como complementos no tratamento da acne: a limpeza de pele profissional, os peelings químicos superficiais e as terapias com LED azul, argilas e máscaras calmantes. Também são apresentadas as indicações, os cuidados e as contraindicações associadas a essas técnicas.

Limpeza de Pele Profissional

A limpeza de pele é um dos procedimentos mais comuns nas clínicas de estética e consiste na higienização profunda da pele, com a remoção de comedões (cravos), resíduos e células mortas acumuladas na superfície e nos poros.

Benefícios

A remoção manual e controlada de comedões pode ajudar a reduzir a obstrução dos poros, minimizar a formação de inflamações secundárias e melhorar a textura e a aparência geral da pele. O procedimento também facilita a absorção de produtos dermocosméticos aplicados posteriormente.

Etapas comuns

O processo geralmente inclui:

- Higienização e esfoliação superficial
- Emoliência da pele com vapor de ozônio ou loções emolientes
- Extração manual dos comedões
- Aplicação de produtos calmantes ou bactericidas
- Uso de máscaras finalizadoras

Cuidados e limitações

Embora benéfica, a limpeza de pele deve ser realizada com técnica adequada para evitar lesões, manchas e infecções. O procedimento não é indicado em casos de acne inflamatória ativa, com presença de pústulas e nódulos, pois pode agravar o quadro. A periodicidade deve ser ajustada de acordo com o tipo de pele e a orientação profissional.

Conclusão: A limpeza de pele é um procedimento seguro e eficaz para peles com comedões, desde que realizada com critério técnico e em casos indicados.

Peelings Químicos Superficiais

O peeling químico é uma técnica que utiliza substâncias ácidas aplicadas sobre a pele com o objetivo de promover a renovação celular e melhorar alterações cutâneas, como acne, manchas e oleosidade excessiva.

Tipos de ácidos utilizados

Os peelings mais comuns no tratamento da acne são superficiais, com uso de ácidos como:

- **Ácido salicílico:** beta-hidroxiácido com ação sebo reguladora e anti-inflamatória
- **Ácido glicólico:** alfa-hidroxiácido que promove renovação celular e melhora da textura
- **Ácido mandélico:** indicado para peles sensíveis, com ação antimicrobiana suave

Indicações e benefícios

Os peelings superficiais auxiliam na desobstrução dos poros, reduzem a oleosidade e ajudam a uniformizar o tom da pele, sendo especialmente indicados para acne comedoniana e acne residual.

Cuidados e contraindicações

O procedimento deve ser precedido de avaliação da pele e realizado por profissional habilitado. Os cuidados pós-peeling incluem:

- Evitar exposição solar direta
- Usar fotoprotetor diariamente
- Não manipular a pele em descamação

O peeling químico é contraindicado em peles com inflamação ativa intensa, herpes em atividade, uso recente de isotretinoína oral e durante a gravidez. O uso inadequado dos ácidos pode provocar queimaduras, hiperpigmentação e descamação excessiva.

Conclusão: Os peelings superficiais são eficazes como complemento no tratamento da acne leve, mas exigem avaliação profissional criteriosa e cuidados pós-procedimento.

LED Azul, Argilas e Máscaras Calmantes

Além das técnicas mecânicas e químicas, a estética facial também dispõe de terapias não invasivas com propriedades antibacterianas e anti-inflamatórias que auxiliam no controle da acne e na recuperação da pele.

LED azul

A fototerapia com LED azul (comprimento de onda entre 405-420 nm) tem ação comprovada contra a bactéria *Cutibacterium acnes*, principal agente envolvido na acne inflamatória. Ao penetrar nas camadas superficiais da pele, o LED azul inibe a proliferação bacteriana, reduz a inflamação e favorece a cicatrização das lesões.

O tratamento é indolor, não invasivo e pode ser utilizado como terapia complementar em sessões semanais, geralmente associadas a outros procedimentos.

Argilas terapêuticas

As argilas são utilizadas em máscaras faciais por sua capacidade de absorver impurezas e controlar a oleosidade da pele. A argila verde, por exemplo, é especialmente indicada para peles acneicas por sua ação adstringente, cicatrizante e antisséptica.

As máscaras de argila podem ser aplicadas semanalmente, respeitando o tempo de permanência na pele e evitando o uso excessivo, que pode ressecar a barreira cutânea.

Máscaras calmantes

Máscaras com ingredientes como aloe vera, camomila, calêndula e niacinamida são empregadas após procedimentos mais agressivos ou em peles sensibilizadas. Elas ajudam a reduzir a vermelhidão, aliviar a sensação de ardência e reforçar a hidratação.

Conclusão: As terapias com LED azul, argilas e máscaras calmantes são seguras, acessíveis e eficazes como suporte no cuidado da acne, contribuindo para o controle da inflamação e equilíbrio da pele.

Considerações Finais

Os procedimentos estéticos complementares são aliados importantes no tratamento da acne, especialmente nos casos leves a moderados e quando associados a uma rotina adequada de cuidados domiciliares. Técnicas como a limpeza de pele, os peelings químicos superficiais e a fototerapia com LED azul oferecem benefícios como desobstrução dos poros, controle da oleosidade e redução da inflamação.

Entretanto, é fundamental que esses procedimentos sejam realizados por profissionais qualificados e dentro das indicações corretas, com atenção às contraindicações e aos cuidados pós-tratamento. O sucesso no controle da acne depende da abordagem conjunta entre orientação profissional, cuidados diários e, quando necessário, acompanhamento médico.

Referências Bibliográficas

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne: cuidados e tratamentos complementares. Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- BERTOLLI FILHO, C. *Estética: Fundamentos e Aplicações*. São Paulo: Cengage Learning, 2020.
- ZAENGLEIN, A. L. et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris*. Journal of the American Academy of Dermatology, 2016.
- LEDON, J. A. et al. *Laser and light therapy for acne vulgaris: A review*. American Journal of Clinical Dermatology, 2016.
- GOLDSMITH, L. A. et al. *Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine*. 9ª ed. McGraw-Hill, 2019.



PRODUTOS DERMOCOSMÉTICOS COMUNS NO CUIDADO DA ACNE

Introdução

O uso adequado de dermocosméticos é um dos pilares do cuidado diário com a pele acneica. Esses produtos, que se situam na interseção entre cosméticos e medicamentos, oferecem benefícios clínicos como controle da oleosidade, desobstrução dos poros, ação anti-inflamatória e regeneração cutânea. Entre os mais utilizados estão sabonetes específicos, tônicos, esfoliantes e secativos, cada um com funções complementares no tratamento da acne leve a moderada.

Além de escolher os produtos corretos, é essencial conhecer os princípios ativos indicados para o controle da acne e os cuidados necessários com o uso de cosméticos caseiros, que muitas vezes são adotados sem respaldo técnico e podem causar mais prejuízos do que benefícios.

Sabonetes, Tônicos, Esfoliantes e Secativos

Sabonetes

Os sabonetes para peles acneicas são formulados com ativos específicos que ajudam a controlar a oleosidade sem agredir a barreira cutânea. Eles têm como principal função remover impurezas, resíduos de maquiagem e excesso de sebo, prevenindo a obstrução dos poros.

Os melhores sabonetes para acne possuem formulações **oil free**, com pH fisiológico (em torno de 5,5) e ativos como ácido salicílico, enxofre, zinco ou ácido glicólico. Devem ser utilizados preferencialmente duas vezes ao dia, evitando lavagens excessivas que possam causar ressecamento e efeito rebote.

Tônicos

Os tônicos são soluções aquosas ou hidroalcoólicas aplicadas após a limpeza da pele, com a finalidade de equilibrar o pH, remover resíduos e preparar a pele para os próximos produtos. Tônicos com ação adstringente são particularmente úteis para peles oleosas, pois ajudam a reduzir o brilho e minimizar os poros dilatados.

No entanto, o uso de tônicos com alto teor alcoólico deve ser evitado, pois podem causar irritação e aumento da produção de sebo. Fórmulas com hamamélis, chá verde, niacinamida ou água termal são alternativas mais suaves e eficazes.

Esfoliantes

Os esfoliantes promovem a remoção mecânica ou química das células mortas acumuladas na superfície da pele, favorecendo a renovação celular e desobstrução dos poros. Existem dois tipos principais:

- **Esfoliantes físicos**, com microgrânulos, que devem ser usados com cautela, evitando fricção excessiva.
- **Esfoliantes químicos**, com alfa ou beta-hidroxiácidos, como o ácido glicólico ou salicílico.

A frequência recomendada de uso varia entre uma e duas vezes por semana, conforme o tipo de pele e a tolerância individual.

Secativos

Os produtos secativos são formulados para uso pontual em lesões inflamadas, como pústulas e pápulas. Contêm ativos com ação bactericida, anti-inflamatória e cicatrizante, que aceleram o processo de regressão das espinhas.

Os secativos normalmente contêm ácido salicílico, peróxido de benzoíla, enxofre ou óxido de zinco. Sua aplicação localizada permite o tratamento direto da lesão sem comprometer a hidratação ou equilíbrio da pele ao redor.

Conclusão: A combinação equilibrada de sabonetes, tônicos, esfoliantes e secativos oferece um cuidado completo à pele acneica, promovendo limpeza, equilíbrio e redução das lesões, quando utilizados corretamente.

Princípios Ativos de Uso Tópico

Ácido salicílico

O ácido salicílico é um beta-hidroxiácido (BHA) amplamente utilizado no tratamento tópico da acne por suas propriedades esfoliantes, anti-inflamatórias e comedolíticas. Sua estrutura lipofílica permite que penetre nos poros obstruídos, promovendo a remoção de células mortas e prevenindo a formação de comedões.

É bem tolerado na maioria dos tipos de pele e pode ser encontrado em sabonetes, tônicos, esfoliantes e géis secativos, geralmente em concentrações entre 0,5% e 2%.

Enxofre

O enxofre possui ação queratolítica, bactericida e seborreguladora. É eficaz no controle da oleosidade e no tratamento de lesões acneicas leves a moderadas. Embora apresente odor característico, é frequentemente combinado com outros ativos para melhorar a tolerância e a eficácia.

É mais indicado para peles oleosas e acne comedoniana. Pode causar leve ressecamento, sendo importante o uso complementar de hidratantes adequados.

Niacinamida

A niacinamida (vitamina B3) tem ganhado destaque na dermatologia estética por sua ação anti-inflamatória, clareadora e reguladora da produção de sebo. É bem tolerada até por peles sensíveis e pode ser utilizada de forma contínua.

Além de reduzir a inflamação associada à acne, a niacinamida contribui para o controle da hiperpigmentação pós-inflamatória, favorecendo a uniformização do tom da pele.

Conclusão: O uso tópico de ativos como ácido salicílico, enxofre e niacinamida é seguro e eficaz no cuidado da acne leve a moderada, devendo ser orientado conforme o tipo e a sensibilidade da pele.

Cuidados com Cosméticos Caseiros

O uso de cosméticos caseiros, como máscaras feitas com ingredientes domésticos (limão, bicarbonato, vinagre, pasta de dente, entre outros), é uma prática comum, principalmente entre adolescentes. No entanto, essa estratégia pode trazer riscos sérios à saúde da pele.

Riscos mais comuns

- **Queimaduras químicas:** o limão, quando exposto ao sol, pode provocar fitofotodermatose, deixando manchas e lesões graves.
- **Alergias e irritações:** substâncias como canela, vinagre e bicarbonato têm potencial irritativo e podem causar dermatites.
- **Desequilíbrio do pH cutâneo:** produtos alcalinos ou ácidos demais prejudicam a barreira cutânea, favorecendo infecções e agravando a acne.

Além disso, a ausência de controle de concentração, pureza e compatibilidade com a pele torna o uso desses produtos imprevisível e contraindicado por especialistas.

Conclusão: Cosméticos caseiros não devem substituir produtos testados e formulados por profissionais. Seu uso pode causar efeitos indesejados e comprometer a integridade da pele acneica.

Considerações Finais

O uso correto de dermocosméticos é uma ferramenta fundamental no controle da acne. Produtos como sabonetes, tônicos, esfoliantes e secativos, formulados com princípios ativos como ácido salicílico, enxofre e niacinamida, contribuem para a limpeza, regulação da oleosidade e redução da inflamação cutânea.

É importante ressaltar que cada pele reage de forma diferente aos produtos e que a automedicação, inclusive com receitas caseiras, pode ser prejudicial. Sempre que possível, a escolha dos produtos deve ser feita com orientação de profissionais qualificados, garantindo segurança, eficácia e bons resultados.



Referências Bibliográficas

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne e cuidados com a pele. Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- 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.
- DRAELOS, Z. D. *Cosmeceuticals and Cosmetic Practice*. 2ª ed. Wiley-Blackwell, 2015.
- ROTHENBERG, S. M.; ZANE, L. T. *Niacinamide in dermatology: mechanisms of action and its topical use in acne*. *Journal of Clinical and Aesthetic Dermatology*, 2019.



QUANDO PROCURAR UM DERMATOLOGISTA?

Introdução

A acne é uma condição dermatológica comum que, em muitos casos, pode ser controlada com cuidados diários e produtos de uso tópico. No entanto, há situações em que a intervenção profissional se torna essencial para evitar complicações, agravamento do quadro ou sequelas permanentes. O dermatologista é o especialista capacitado para diagnosticar, tratar e orientar de forma segura o paciente com acne, sobretudo nos casos mais resistentes ou graves.

Este texto tem como objetivo esclarecer os principais sinais que indicam a necessidade de procurar um dermatologista, abordando os quadros de agravamento, a necessidade de medicação específica e os cuidados para evitar cicatrizes e manchas duradouras.



Sinais de Gravidade ou Agravamento

A acne apresenta graus variados de severidade e pode evoluir com o tempo, especialmente se não for tratada adequadamente. Identificar sinais de agravamento precoce permite que se busque ajuda profissional antes que ocorram danos permanentes à pele.

Sinais que exigem atenção médica:

- **Presença de nódulos ou cistos dolorosos:** lesões grandes, profundas e endurecidas, muitas vezes dolorosas, indicam um quadro inflamatório severo (acne nódulo-cística), com alto risco de cicatrizes.
- **Inflamação persistente:** quando a pele permanece constantemente avermelhada, inflamada e com lesões ativas, mesmo após semanas de cuidados domiciliares, é sinal de que o tratamento tópico não está sendo suficiente.

- **Aumento da área afetada:** se as lesões começam a se espalhar para outras regiões além do rosto, como peito, costas, ombros e pescoço, o quadro pode estar progredindo para um grau mais severo.
- **Sinais de infecção secundária:** pus amarelado, dor intensa, calor local e vermelhidão acentuada ao redor das lesões podem indicar infecção, necessitando de intervenção médica.
- **Impacto emocional:** se a acne está afetando a autoestima, provocando ansiedade, isolamento social ou tristeza recorrente, o acompanhamento com dermatologista (e, quando necessário, com psicólogo) é fortemente recomendado.

Conclusão: A presença de lesões graves, dor, infecção ou piora progressiva do quadro são indicativos claros de que o paciente deve procurar atendimento especializado.

Necessidade de Tratamento com Medicamentos

A automedicação é uma prática comum, mas perigosa, especialmente em casos de acne moderada a severa. A prescrição de medicamentos deve sempre ser feita por um dermatologista, que avaliará o tipo de pele, o grau da acne, as contraindicações e as possíveis interações com outros tratamentos.

Medicamentos comumente prescritos:

- **Tópicos (uso local):**
 - *Retinoides tópicos* (como tretinoína, adapaleno): regulam a renovação celular e desobstruem os poros.
 - *Antibióticos tópicos* (como clindamicina ou eritromicina): reduzem a proliferação bacteriana.
 - *Peróxido de benzoíla*: ação bactericida e comedolítica.

- **Orais (uso sistêmico):**

- *Antibióticos orais* (como doxiciclina ou minociclina): usados em casos inflamatórios moderados a graves.
- *Anticoncepcionais hormonais*: em mulheres com acne de origem hormonal.
- *Isotretinoína oral*: indicada nos casos graves ou resistentes. Trata-se de uma medicação altamente eficaz, mas que exige acompanhamento rigoroso devido aos seus efeitos colaterais potenciais.

O uso desses medicamentos exige avaliação clínica, exames laboratoriais e acompanhamento periódico, especialmente nos tratamentos de longa duração ou com fármacos de uso sistêmico.

Conclusão: O tratamento medicamentoso da acne deve ser sempre prescrito e monitorado por um dermatologista, garantindo segurança e eficácia.

Evitando Sequelas e Cicatrizes

Um dos maiores riscos de não tratar adequadamente a acne é a formação de cicatrizes permanentes e manchas pós-inflamatórias. Essas alterações podem comprometer a estética da pele de forma duradoura e impactar negativamente a autoestima do indivíduo.

Fatores que aumentam o risco de sequelas:

- Manipulação das lesões com as mãos (espremer cravos e espinhas)
- Atraso no início do tratamento adequado
- Quadros inflamatórios intensos ou repetidos
- Ausência de proteção solar em áreas com inflamação ativa

As cicatrizes de acne podem ser:

- *Atróficas*: depressões na pele (as mais comuns)
- *Hipertróficas ou quelóides*: elevações e endurecimentos da pele
- *Pigmentares*: manchas escuras residuais, principalmente em peles mais escuras

O dermatologista pode atuar tanto na prevenção quanto no tratamento dessas sequelas, utilizando técnicas como peelings químicos, microagulhamento, laser, luz pulsada, preenchimentos e formulações clareadoras, conforme o tipo e a gravidade da lesão.

Conclusão: O tratamento precoce e orientado da acne é a melhor forma de evitar cicatrizes. A manipulação caseira deve ser evitada, e o acompanhamento com um especialista permite minimizar os riscos de sequelas permanentes.

Considerações Finais

A acne é uma condição tratável, mas que pode se agravar e deixar marcas físicas e emocionais quando não recebe o cuidado adequado. Saber identificar os sinais que exigem avaliação dermatológica é essencial para garantir uma abordagem eficaz, segura e que evite complicações futuras.

O dermatologista é o profissional mais indicado para orientar o tratamento da acne, prescrever medicamentos apropriados e indicar procedimentos complementares quando necessário. Procurar ajuda médica diante de sinais de gravidade ou falha nos cuidados básicos é um passo responsável e necessário na jornada do cuidado com a pele.

Referências Bibliográficas

- SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne: quando procurar um dermatologista? Disponível em: <https://www.sbd.org.br>
- ZAENGLEIN, A. L. et al. *Guidelines of care for the management of acne vulgaris. Journal of the American Academy of Dermatology*, 2016.
- GOLDSMITH, L. A. et al. *Fitzpatrick's Dermatology in General Medicine*. 9ª ed. McGraw-Hill, 2019.
- THIBOUTOT, D. et al. *Pathogenesis and treatment of acne. Journal of the American Medical Association*, 2015.
- TAN, J. K. L.; BHATE, K. *A global perspective on the epidemiology of acne. British Journal of Dermatology*, 2015.

