Acne (espinhas e cravos)

O que é

A acne acontece quando os poros da pele entopem com oleosidade e células que se soltam. Isso forma os cravos e, quando inflama, as espinhas. Em casos mais intensos, surgem caroços maiores e mais profundos, que doem e podem deixar cicatriz.

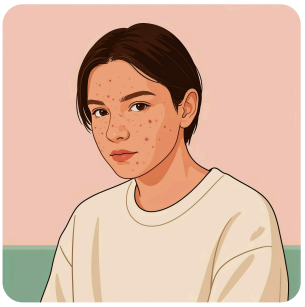
Ela tem a ver com hormônios, oleosidade e um processo de inflamação da pele. Não é causada por falta de higiene, e a alimentação tem um papel pequeno. Lavar demais o rosto ou esfregar com força não melhora, e pode até piorar.

É muito comum na adolescência, mas também aparece e continua na vida adulta. **Tem tratamento** — e quanto mais cedo começa, menor a chance de deixar marcas. A melhora leva tempo e exige paciência.

Quando procurar a equipe de saúde

Procure ajuda se: a acne não melhorar com o tratamento; estiver inflamando cada vez mais; ou surgirem caroços grandes, doloridos e profundos, ou cicatrizes e manchas.

Também é motivo para conversar: se a acne estiver afetando sua autoestima ou seu bem-estar. Isso importa, e a equipe pode ajudar.



No dia a dia e como usar o tratamento

Cuide da higiene com leveza

Lave o rosto duas vezes ao dia com um sabonete suave, com as mãos, sem esfregar nem usar buchas. Não esprema, não cutuque e não fure cravos e espinhas — isso inflama mais e é o que mais deixa marca.

Escolha os produtos certos

Prefira hidratante, protetor solar e maquiagem com indicação "oil free" ou "não comedogênico". Use protetor solar adequado para pele com acne, especialmente durante o tratamento, pois alguns produtos aumentam a sensibilidade ao sol.

Reduza os fatores que pioram

Evite ficar apoiando a mão no rosto e repare se algo encosta direto na pele (capacete, boné, celular) e pode estar piorando em certas áreas. Atenção também ao estresse e ao calor excessivo.

Use o tratamento conforme orientado

Use os produtos e medicamentos exatamente como a equipe passou. Não misture vários produtos por conta própria. Se foi indicado remédio por boca, use pelo tempo certo, mesmo após a melhora. Tratamentos mais fortes podem exigir cuidados especiais — a equipe vai orientar.

Sobre o tratamento: A acne responde devagar — costuma levar de seis a oito semanas para você notar diferença, e piorar um pouco no começo é comum. Muitos tratamentos ressecam ou irritam no início: hidrate a pele e caminhe no ritmo indicado. Em caso de dúvida ou piora, a equipe de saúde está aqui para ajudar.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária