



# CONFEÇÃO DE UMA CARTILHA INFORMATIVA COM A TEMÁTICA “ACNES”

MENDES, R.C., CARMO, S.S., SILVA, L.L.F., OLIVEIRA, B.B, SANTOS, S.M.S., SARAIVA, N.B., MEIRELES, T.V.A, RAMOS, F.O., NOÉ, B.C.M.G., MIRANDA, D.C.

Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Governador Ozanam Coelho.

## INTRODUÇÃO

As cicatrizes de acne estão diretamente relacionadas com a manipulação das espinhas. Esse gesto, ao contrário do que se pensa, não elimina a lesão, além de agravar o caso, causando a piora do quadro inflamatório e evitando que a ferida se regenere corretamente (SBD, 2017).

## OBJETIVO

Construir uma cartilha informativa a respeito das acnes.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Para a construção da cartilha foi realizada uma pesquisa na literatura científica utilizando a plataforma Google Acadêmico com a palavra chave “Acne”.

## RESULTADOS

### O QUE SÃO CICATRIZES DE ACNE E COMO ELAS SÃO FORMADAS?

As cicatrizes de acne estão diretamente relacionadas com a manipulação das espinhas. Esse gesto, ao contrário do que se pensa, não elimina a lesão, além de agravar o caso, causando a piora do quadro inflamatório e evitando que a ferida se regenere corretamente.

### CAUSAS DE UMA CICATRIZ DE ACNE

- Manipular as lesões;
- Acnes do grau 3 até o 5;
- Não seguir o tratamento recomendado pelo esteticista.
- Exposição solar excessiva sem o uso do protetor.

### GRAUS DE ACNE

Outro motivo que pode causar essas marcas no rosto é o grau de severidade da lesão de acne. Se o paciente tiver entre os graus 3 e 5, ele tem grandes chances de ficar com alguma cicatriz devido à gravidade do problema.

### O QUE NÃO FAZER ( FATORES QUE PIORAM A ACNE )

**EXPOSIÇÃO EXCESSIVA AO SOL:** Pode escurecer as cicatrizes, tornando-as mais aparentes, além de retardar o processo de cura.

**IRRITAR A PELE INFLAMADA:** Excesso de lavagens ou manuseio (ficar esfregando) das áreas afetadas pode reduzir ainda mais a elasticidade da pele e aumentar a aparência da cicatriz de acne.

**ESPREMER ESPINHAS:** As cicatrizes são uma forma do corpo de reparar a si mesmo após alguma lesão. Ao espremer uma espinha, as bactérias presentes nos dedos ou nas unhas podem penetrar naquele local e ocasionar um processo infeccioso, com pus e inflamação.

**MAQUIAGEM:** As mulheres devem escolher maquiagens que não tenham óleo na sua fórmula, são as chamadas: OIL FREE.

**PROCURE EVITAR:** Alimentos que estimulam a produção de glândulas sebáceas. Por exemplo: Leite, gorduras hidrogenadas dos alimentos industrializados, açúcar e alimentos com alto índice glicêmico.

@ESTETICAPONTUALUNIFAGOC

### CONHEÇA OS TIPOS DE CICATRIZES DE ACNE

**Atróficas:** são aquelas com formato de buracos na pele.

**Hipertróficas:** parecem estar inchadas e sobressaem na pele.

### HÁBITOS QUE PODEM AJUDAR A ALIVIAR O PROBLEMA COM A ACNE:

**EXPOSIÇÃO MODERADA AO SOL:** Ajuda na cicatrização das espinhas, devido aos efeitos antibacterianos dos raios ultravioleta.

**LIMPEZA E HIGIENE:** Limpar a pele com sabonete facial duas vezes por dia é essencial para evitar o aparecimento de espinhas; e trocar a fronha do travesseiro a cada dois ou três dias, isso porque a secreção e o sebo favorecem a proliferação de bactérias agravando o quadro; além de procurar usar um sabonete específico para rosto mais neutro e outro para o corpo.

O shampoo também não deve ser oleoso, assim como o condicionador.

### Tipos de Tratamentos

#### PEELING QUÍMICO

O Peeling estimula a renovação das células da pele por meio de uma descamação controlada com o uso de substâncias químicas ou de métodos físicos, como a dermoabrasão. O procedimento pode ser utilizado para clarear manchas e cicatrizes de acne, além de atuar no tratamento de rugas e linhas de expressão.

#### MICROAGULHAMENTO

O procedimento aumenta a vasodilatação e estimula a formação de colágeno. Além disso, a técnica reduz a pigmentação de manchas, aumenta a produção de colágeno na área, melhora o aspecto das rugas, das linhas de expressão, cicatrizes de acne, manchas e auxilia no rejuvenescimento facial e clareamento da pele.

### CONHEÇA OS BENEFÍCIOS:

- AMENIZA MANCHAS E RUGAS;
- MELHORA DA TEXTURA DA PELE;
- RENOVA A PELE E A PRODUÇÃO DE COLAGENO E ELASTINA;
- ATENUA CICATRIZES E AMENIZA ACNE;

**Peeling químico**

**Microagulhamento**

@ESTETICAPONTUALUNIFAGOC

## CONCLUSÃO

O documento pode ser acessado na íntegra pelo link: [https://drive.google.com/drive/folders/12a-BxAYXN8nbjLejZrm\\_uC3ivINtb8WA?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/12a-BxAYXN8nbjLejZrm_uC3ivINtb8WA?usp=sharing)

## REFERÊNCIAS

• SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. Acne [Recurso Digital]. 2017. Disponível em: <https://www.sbd.org.br/dermatologia/pele/doencas-e-problemas/acne/23/>