

Tratamento

- ☺ Não faças auto-medicação!!!
- ☺ Segue correctamente os tratamentos prescritos pelo médico!!!
- ☺ O tratamento requer paciência e tempo, pois antes das 3 a 6 semanas habitualmente não se regista melhoria!!!
- ☺ O tratamento pode ser mantido durante meses e às vezes anos, pois não se trata de uma cura mas sim de um controlo do processo!!!

Acne

O acne atinge cerca de 85% dos adolescentes entre os 12 e os 19 anos, por isso não te alarmes porque as borbulhas são resultado da actuação das hormonas no sistema reprodutor e, com o tempo minimizam e desaparecem.

Toma atenção às dicas que estão no folheto, utiliza-as e aproveita a adolescência!

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

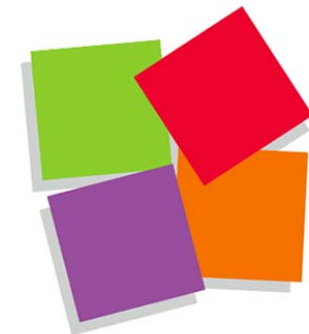


Ministério da Saúde

Divisão da Saúde Reprodutiva
www.saudereprodutiva.dgs.pt



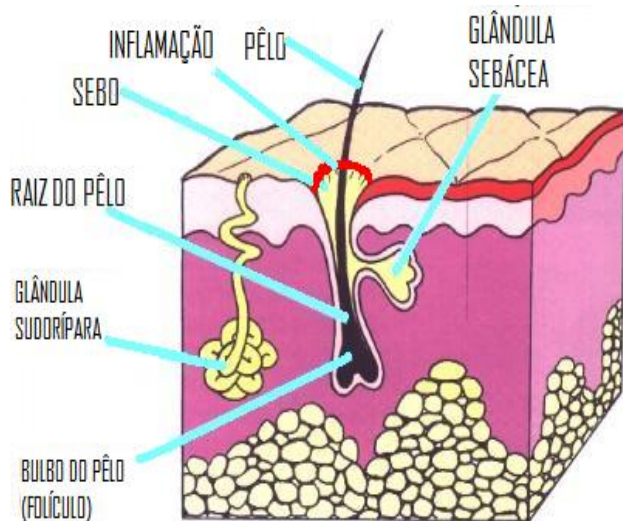
Acne



PROGRAMA NACIONAL
DE SAÚDE REPRODUTIVA

Acne

O acne surge devido à produção de sebo das glândulas sebáceas, estimuladas pelas hormonas típicas da adolescência. Como a pele se torna mais oleosa é natural que surjam borbulhas.



Mitos acerca do acne

☺ O Acne surge devido à falta de higiene. Falso!!!

☺ Chocolate, fritos e frutos secos provocam acne. Falso!!!

☺ A masturbação provoca acne. Falso!!!

Cuidados a ter

☺ Ao lavares a cara não a esfregues violentamente!!!

☺ Lava o rosto 2 a 3 vezes por dia com um sabonete neutro!!!

☺ Utiliza preferencialmente cremes tipo *oil-free* (sem óleo) para não obstruir os poros!!!

☺ Não espremas as borbulhas!!!

☺ Se reparares que algum alimento agrava o teu acne tenta evitá-lo!!!

☺ Se tiveres muitas borbulhas consulta um especialista!!!