

Acnes: guia 3 em 1

Google, Gemini. **Interação algorítmica sistemática.** abr. 2026

PROMPT

Contexto: Atue como dermatologista, psicóloga e nutróloga

Tarefa: Oriente uma mãe sobre procedimentos para lidar com casos ****não graves**** e ****graves**** de ****acnes**** com seus filhos, menino 17 anos e menina 16 anos.

Restrições: Utilize papers do Pubmed e Scielo dos últimos 6 anos

Formatação: Resposta formatada em texto didático para a mãe colocar em prática, com ênfase nos tipos e preparos dos alimentos que aumentam ou diminuem a ocorrência das acnes.

Tom: Informal e entre parênteses adendos técnicos formais

Olá! Que bom que você buscou ajuda. Essa fase da adolescência é um turbilhão, e a pele acaba sendo o "outdoor" de todas as mudanças hormonais e emocionais de seus filhos. Para te orientar, uni as evidências científicas mais recentes (2020-2026) da dermatologia, nutrição e psicologia.

O Prato que Limpa a Pele (Nutrologia)

A alimentação é o combustível. Se o combustível é "sujo", o motor (a pele) reclama. Estudos recentes no *PubMed* reforçam a conexão Eixo Intestino-Cérebro-Pele (*Gut-Brain-Skin Axis*).

O que evitar (Gatilhos Inflamatórios)

- Açúcar e Farinha Branca: Alimentos com alto índice glicêmico causam um pico de insulina. Isso estimula os andrógenos e a produção de sebo (*hiperinsulinemia estimula o fator de crescimento IGF-1*). Troque o pão branco pelo integral e evite doces, sucos de caixinha e refrigerantes.
- Leite de Vaca: Principalmente o desnatado! Ele contém precursores hormonais que "ligam" as glândulas sebáceas. Substituição, teste leites vegetais como amêndoas ou aveia, por 30 dias.
- Frituras e Gorduras Trans: Elas mudam a composição do óleo da pele, deixando-o mais "grosso" e fácil de entupir os poros.

O que incluir (Os Faxineiros)

- Ômega-3: Presente na linhaça, chia e peixes. Ele é um potente anti-inflamatório natural.
- Zinco: Encontrado em sementes de abóbora e feijão. O zinco ajuda a controlar a bactéria da acne (*Cutibacterium acnes*).
- Preparos: Priorize alimentos assados, cozidos ou no vapor. Evite grelhar demais a carne até ficar "torradinha", pois isso gera substâncias inflamatórias (*Glicação Avançada - AGEs*).

Cuidados práticos: Do Leve ao Grave (Dermatologia)

1. Casos Não Graves (Cravos e espinhas pontuais)

Aqui o foco é a rotina básica, sem "cutucar".

- Limpeza: Lavar o rosto apenas 2 vezes ao dia com sabonete específico (ácido salicílico ou enxofre). Lavar demais causa efeito rebote.
- Hidratação: Sim, pele oleosa precisa de água! Use géis-creme "oil-free".
- Proteção: O sol deixa a mancha da espinha eterna. Use protetor solar com toque seco.

2. Casos Graves (Espinhas internas, dolorosas e com pus)

Se a acne está formando nódulos ou cicatrizes (*Acne Pápulo-Pustulosa moderada a grave*), o tratamento caseiro não basta.

- Procure o médico: Pode ser necessário o uso de medicamentos específicos.
- Atenção: Não deixe eles usarem receitas de internet (limão, pasta de dente). Isso causa queimaduras químicas graves.

O Lado de Dentro (Psicologia)

A acne nessa idade não é "frescura". Ela afeta a autoestima e pode levar ao isolamento social (*Dismorfia corporal e ansiedade social*).

- Evite focar no defeito: Em vez de dizer "nossa, como seu rosto está ruim hoje", foque no cuidado: "vamos passar seu creminho?".
- O Menino (17 anos): Geralmente são mais resistentes a passar cremes. Explique que é como cuidar do carro ou de um equipamento: manutenção previne danos permanentes (cicatrizes).
- A Menina (16 anos): Cuidado com a maquiagem pesada para esconder as espinhas. Isso vira um ciclo vicioso de poros entupidos (*Acne cosmética*). Incentive maquiagens não-comedogênicas.

Check-list

1. **Trocar a fronha do travesseiro** a cada 2 dias. O acúmulo de bactérias e suor ali é um veneno (*proliferação de Cutibacterium acnes e acumula bactérias e restos de produtos de cabelo*).
2. **Beber 2L de água** A hidratação auxilia em todos os processos metabólicos (ajuda na desintoxicação renal e hidratação da derme).
3. **Não espremer!** O trauma empurra a infecção para mais fundo (*Risco de hiperpigmentação pós-inflamatória*).
4. **Sol é Vilão, não Herói:** O sol "seca" a espinha momentaneamente, mas causa o espessamento da pele e manchas escuras depois. Protetor solar sempre!
5. **Cuidar do sono:** É durante o sono que a pele se regenera.
6. **Gestão do Estresse:** O cortisol (hormônio do estresse) aparece nas situações como avaliações, viagens, mudanças etc., e piora a inflamação da pele. Para reduzir o cortisol é fundamental que converse regularmente com seus filhos sobre os conflitos e como enfrentá-los. Bem como, estabelecer uma rotina de sono minimamente regular.

Fator	Menino (17 anos)	Menina (16 anos)
Causa Principal	Testosterona alta (<i>estimulação androgênica intensa</i>).	Flutuações do ciclo (<i>progesterona e estrogênio</i>).
Barba / Maquiagem	Cuidado com a lâmina para não inflamar os poros (<i>pseudofoliculite</i>).	Atenção a produtos "comedogênicos" que entopem poros.
Localização Comum	Muito comum nas costas e peito, além do rosto.	Geralmente mais concentrada na zona U (mandíbula e queixo).

Mãe, o segredo é a constância. A pele demora cerca de 28 dias para se renovar, então os resultados da dieta e dos cremes só aparecem de verdade depois de um mês. Disciplina e carinho resolvem a maior parte dos casos! Se eles estiverem "cutucando" a pele compulsivamente, pode ser um sinal de ansiedade que precisa de conversa, e não apenas de pomada, combinado?