

Viva, sem vergonha, com **MELASMA**

Cuide da sua

PELE

Quantas vezes já se questionou sobre aquela mancha mais escura que tem na testa e que não sai de forma nenhuma?

Saiba do que se trata e intervenha

Texto: Sílvia Santos Agradecimentos: Ana Isabel Moreira, dermatologista na Clínica Allure
Fotos: Dreasmtime e DR



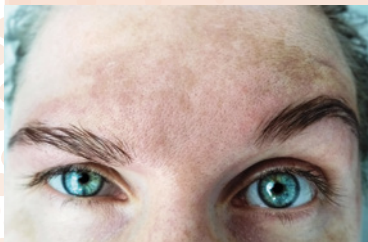
Dra. Ana Isabel Moreira, dermatologista

Problemas de pele, em geral, afetam (e muito!) a qualidade de vida das pessoas. E o melasma não foge à regra. Imagine ter de conviver com manchas escuras – normalmente castanhas ou castanho-acinzentadas –, predominantemente no rosto, em regiões como bochechas, na testa, no nariz, por cima do lábio superior e no queixo, que muitas vezes até a levam a pensar que não lavou bem aquela área. A dermatologista Ana Isabel Moreira explica como essa situação pode ser tratada e, sobretudo, prevenida. ■

70% das mulheres identifica as primeiras manchas durante a gravidez, pois, nesta fase, as hormonas produzidas pela placenta, como a progesterona, estimulam a hiperpigmentação da pele

O que é o MELASMA?

É uma alteração da pele que é caracterizada pelo aparecimento de manchas escuras, em particular no rosto. Esta patologia é secundária à produção exagerada de melanina pelos melanócitos e culmina com o aparecimento das tais manchas inestéticas na pele.



Quais são as CAUSAS?

Não existe um motivo principal para o aparecimento do melasma. Acredita-se que, na maior parte das vezes, existe uma forte predisposição genética bem como a associação de alguns fatores externos, tais como:

- exposição aos raios ultravioleta e luz azul
- alterações hormonais
- toma da pílula
- terapia hormonal de substituição
- gravidez: frequentemente conhecido como “pano da gravidez” ou cloasma, uma vez que, com frequência, aparece durante a gestação.

As alterações hormonais predis põem ao desenvolvimento destas hiperpigmentações, daí o melasma ser mais frequente no sexo feminino.

ATENÇÃO: Depois de instalado, é muito difícil que regrida espontaneamente.



Como PREVENIR?

A melhor forma de evitar desenvolver esta condição dermatológica é utilizar proteção solar todos os dias, mesmo nos nublados.

Em momentos com mais luz, o cuidado deve ser redobrado e deve:

- evitar ao máximo a exposição ao sol
- aplicar protetor solar várias vezes ao dia
- utilizar chapéu
- usar óculos de sol

Apesar de menos comum, as manchas podem aparecer também noutras zonas, como o pescoço ou os antebraços

Os tipos de TRATAMENTO

O melasma pode desaparecer sem tratamento quando há um fator desencadeante que cessa, tal como a pílula ou a gravidez. Na maioria dos casos é necessária terapêutica local, que pode incluir:

- hidroquinona
- tretinoína
- corticosteroide

Podem ainda efetuar-se **procedimentos estéticos e/ou dermatológicos que visam a eliminação do pigmento**, quer este seja superficial e/ou profundo. Nesta abordagem, realizada sempre por um especialista, procura remover-se as áreas escuras, eliminando a pigmentação de todas as camadas da pele e restabelecendo novamente uma cútis com tonalidade regular, uniforme e luminosa. Habitualmente, **e de acordo com a situação clínica, combinam-se tratamentos para que os resultados sejam potenciados** e se obtenha a melhor resposta possível.

• O **IPL (intense pulsed light)** é uma das opções terapêuticas. Tem um comprimento de onda de 500-600 nanómetros e vai atuar sobretudo no pigmento mais superficial. Os pacientes sentem apenas um ligeiro calor e sensação de picada, mas não é necessária qualquer anestesia.

• O **laser Alma Q** é um laser muito versátil que apresenta inovações tecnológicas únicas. Possibilita fornecer mais energia à pele e controlar a profundidade de atuação. Permite tratar uma ampla gama de indicações estéticas, nomeadamente vários tipos de lesões pigmentadas (lentigos, melasma, sardas). Vai atuar sobretudo no pigmento mais profundo, sendo que, desta forma, complementa o tratamento mais superficial com o IPL.

• Os **peelings** consistem na aplicação de compostos ácidos na pele que induzem um dano cutâneo controlado. Promovem uma regeneração superficial da pele, mas também induzem despigmentação das zonas hiperpigmentadas.

Todos os tratamentos são procedimentos seguros e eficazes para todos os tipos de pele.