



# MANCHAS

E SEUS TRATAMENTOS

# **COPYWRITE**

**Autor: Ana Lucia Pinheiro  
Médica - CRMSP 98.484**

**Copywrite © 2016**

**[Todos os direitos reservados]  
Proibida distribuição, cópia ou  
alteração sem consentimento do  
autor**

Este livro pode ser adquirido por educação, negócios, vendas ou uso promocional. Edição on-line também está disponível para este título. Para mais informações, contacte o nosso departamento de vendas corporativas / institucionais: [contato@dermatosaude.com.br](mailto:contato@dermatosaude.com.br) Embora toda precaução tenha sido tomada na preparação deste livro, a editora e os autores não assumem nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes da utilização das informações aqui contidas.

# ÍNDICE REMISSIVO

<b>SOBRE O AUTOR</b>	<b>2</b>
<b>MANCHAS ESCURAS</b>	<b>3</b>
<b>LENTIGO SOLAR</b>	<b>4</b>
<b>EFÉLIDES</b>	<b>6</b>
<b>MELASMA</b>	<b>8</b>
<b>HIPERPIGMENTAÇÃO PÓS INFLAMATÓRIA</b>	<b>10</b>
<b>FITOFOTODERMATITE</b>	<b>11</b>
<b>TRATAMENTO</b>	<b>12</b>
<b>COMO O SOL TE VÊ</b>	<b>15</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b>	<b>16</b>

# SOBRE O AUTOR

Olá !

Eu sou a Ana Lucia. Sou médica, formada na Faculdade de Medicina de Catanduva. Gosto muito de escrever e preparei esse e-book com muito carinho.

Meu objetivo aqui é somente informar.

Espero que vocês gostem e me perdoem pelos possíveis erros gramaticais e de digitação que podem ter passado despercebidos.



CRM - SP 98.484

RQE 42.184

RQE 42.185

DermatoSaude  
Dra Ana Lucia Pinheiro  
Rua Ana Leonizia do Amaral  
Camargo, 213 B  
Jardim Ribeiro  
Cep: 13270-150  
Valinhos - SP  
Fone: 19-38496221 ou 33274838  
[www.dermatosaude.com.br](http://www.dermatosaude.com.br)

# MANCHAS ESCURAS

As manchas na pele, principalmente as manchas escuras, são o pavor das mulheres e também de alguns homens.

Quando nascemos, temos uma pele macia e uniforme, mas conforme vamos nos tornando adultos isso muda.

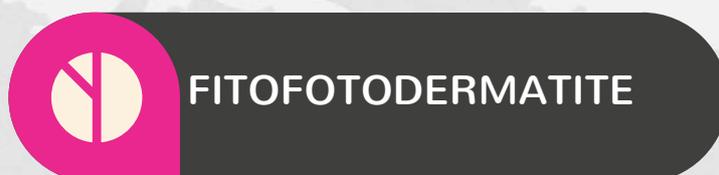
A exposição solar, nossos hábitos de vida e até a nossa genética contribuem para o aparecimento das manchas.

Existem vários tipos de manchas escuras.

Hoje vamos conhecer aquelas manchas que aparecem na face e que são passíveis de tratamentos.

Com disciplina, o produto certo e procedimento estético correto conseguimos melhorar e até mesmo exterminar essas manchas das nossas vidas, ou melhor, do nosso rosto.

Os 5 tipos de manchas escuras que queremos eliminar:



# LENTIGO SOLAR

Também chamados de melanose solar ou manchas senis.

Em geral, são causados por exposição solar aguda ou crônica (com o passar dos anos) e fazem parte do quadro de fotoenvelhecimento.

Surgem em áreas expostas ao sol como, face, dorso das mãos, braço e colo.

Em geral aparecem após os 40 anos, porém pode ocorrer aos 30 anos em climas ensolarados e nas pessoas suscetíveis. Mais comum em pessoas claras .

Também podem aparecer após queimaduras solares leves ou severas.

São totalmente possíveis de serem prevenidos usando filtros solares corretamente e evitando-se o sol.

Podem aparecer em pessoas de todos os tipos de pele e cor. Eles resultam mais de fatores ambientais, como por exemplo, excesso de sol, do que da genética da pessoa.

Eles contribuem para a aparência de uma pele envelhecida tanto quanto as rugas ou até mais.

Pioram com a idade.

O uso de lâmpada de wood pode revelar manchas escuras que ainda não são visíveis pela luz comum.

A boa notícia é que produtos receitados pelo médico usados em casa e procedimentos estéticos podem fazer uma diferença drástica na aparência da sua pele.

# COMO É A MANCHA

- Máculas (manchas) isoladas ou múltiplas medindo de 1 – 5 mm de diâmetro.
- Coloração amarelo clara, marrom clara ou marrom escura.
- Pode ter um mistura de cores e não ser uniforme.
- As manchas são ovais ou redondas e dispersas.
- Presente em dorso das mãos, pescoço e face de pessoas maiores de 40 anos.
- Desencadeadas pela exposição a fontes artificiais ou naturais de raio UV.
- Surgem em áreas expostas do corpo.
- Presentes em 90% dos brancos acima de 60 anos.



# EFÉLIDES

São as famosas sardas.

Charmes para alguns e o terror para outras. Estão mais associadas a cabelos ruivos e a pele clara.

Embora não tenham relação com o sol, sua aparência é semelhante aos lentigos solares.

Acredita-se que as sardas estão relacionadas com a presença de um gene, isto é, são genéticas. Embora você não possa controlar seus genes, pode controlar a exposição ao sol.

As sardas pioram ou aparecem após exposição solar e queimaduras solares.

Começam a aparecer cedo, ainda na infância, aumentam com a exposição solar e principalmente, queimaduras solares antes dos 20 anos e desaparecem parcialmente com o envelhecimento, o que é o contrário dos lentigos solares.

Acentuam-se durante os meses de verão pela exposição solar e quase desaparecem durante o inverno, caso não haja exposição ao sol.

Aqui também os procedimentos estéticos, como os Lasers e os bons hábitos para a pele, como não fumar, dieta rica em antioxidantes, usar retinóides e protetores solares, acabam com essas manchinhas.

# COMO É A MANCHA

- Máculas (manchas) acastanhadas claras ou escuras, puntiformes (2 – 4 mm de diâmetro).
- Distribuição simétrica: face, antebraços, ombros, porção superior do tronco.
- Caráter hereditário, e ocorrem principalmente em pessoas de pele e olhos claros.
- Surgem após exposição solar e principalmente após queimadura solar, geralmente dos 6 – 18 anos.



# MELASMA

Uma das piores manchas da pele.

Também conhecida como “máscara da gravidez”, consiste em manchas na tonalidade marrom-clara, escura ou, ainda, acinzentada, variando desde o tamanho de uma moeda até extensas áreas no rosto.

Aparece em áreas expostas ao sol, já que a exposição ao sol é necessária para o seu aparecimento, por isso dizemos que o sol é um fator desencadeante e agravante.

Bastante comum em mulheres grávidas ou naquelas que fazem tratamentos para reposição hormonal e uso de pílulas anticoncepcionais.

O melasma pode causar um grave transtorno psicológico e, em casos graves pode até ser desfigurante. Mais comum em mulheres de pele escura.

Em geral o melasma evolui com muita rapidez durante semanas, principalmente depois da exposição solar e geralmente são bilaterais.

Em 66% dos casos se distribuem na porção central da face: bochecha, frente, nariz e queixo.

Tem um tratamento difícil, mas não impossível. Pode ser controlado com os produtos de tratamento certos para cuidados com a pele e tratamentos estéticos, como laser.

# **SOBRE A MANCHA**

- Etiologia desconhecida com múltiplos fatores contribuintes.
- História familiar é positiva na maioria dos casos, por isso pode ocorrer em mulheres que nunca engravidaram ou fizeram uso de hormônios, bem como em homens.
- Predisposição constitucional = mais comum em pele morena.
- Gravidez = presente em 50 – 70% das grávidas.
- Estrógenos e progestágenos = presente em 8 – 29% das mulheres que usam anticoncepcionais orais.
- Exposição solar = fator desencadeante mais importante.
- Cosméticos = alguns produtos podem conter substâncias que contribuem para o agravamento do melasma.
- Máculas cor castanha clara a escura.
- Classificação em 4 tipos segundo a Lâmpada de Wood: epidérmico (70%), dérmico (10-15%), misto (15 – 20%) ou inaparente.

Apesar de ter um tratamento difícil, o tipo epidérmico presente na maioria, tem bons resultados com o tratamento. Quando aparece em grávidas, pode desaparecer gradualmente após o nascimento do bebê.

# HIPERPIGMENTAÇÃO PÓS INFLAMATÓRIA

São aquelas manchas escuras que aparecem após quadros de acne, dermatites na pele do rosto (como alergia, dermatite atópica) e após qualquer tipo de traumatismo na pele.

É um problema importante para os pacientes morenos claros a negros.

Essa mancha pode persistir por semanas a meses, porém dificilmente desaparece sozinha.

As lesões limitam-se aos locais da inflamação.

Respondem bem aos ácidos, mas muitas vezes são necessários procedimentos estéticos, como os Lasers.



# FITOFOTODERMATITES

São manchas causadas por uma substância (furocumarinas) presente em plantas ou frutas e que também, são usadas em alimentos, perfumes, aromatizantes e cosméticos do tipo bronzeadores.

Dentre os alimentos temos: as frutas cítrica (tangerina, limão, lima); cenoura, arruda, figo, canela, salsinha, arnica e ibisco.

As manchas são acastanhadas com formas bizarras que se instalam após lesões avermelhadas ou avermelhadas com bolhas (semelhante a queimaduras).

Essas lesões aparecem 24 a 48 horas após o contato com a sustância desencadeante na pele (no caso a furocumarina) seguida de exposição solar.

A mancha pode durar de semanas a meses e muitas vezes, necessita de tratamento.

Localizam-se preferencialmente nas mãos (ato de espremer laranja, limão e colo (toque com perfumes que contenham bergamota)



# TRATAMENTO

Algumas medidas temos sempre, que seguir para termos sucesso com o tratamento. Costumo separar essas medidas em 4.

**1**

## Proteção Solar:

Use e abuse do protetor solar. Tanto o protetor solar de uso tópico com os fotoprotetores sistêmicos são importantíssimos.

A Fotoproteção sistêmica possui substâncias (por exemplo: polypodium leucotomos) que auxiliam o protetor solar tópico, pois agem como um “protetor solar oral” diminuindo a ação do sol na sua pele, evitando o aparecimento de manchas e até ajudando a clarear as que já estão presentes.





## Ácidos:

Em todas essas manchas usar ácidos específicos, pode melhorar e até fazer desaparecer a mancha.

A Hidroquinona é ainda o melhor ácido usado para clarear manchas. Também é a droga mais efetiva no tratamento do melasma. Porém tem que ser usada com acompanhamento médico, não pode ser usada durante muito tempo e nem no verão.

Os Retinóides quando associados a hidroquinona, aumentam a sua ação e também atua diretamente no melasma. Para sardas e melanose solares mesmo usados isoladamente temos ótimos resultados.

O Ácido Azeláico pode ser uma alternativa a hidroquinona e ao retinóico, especialmente no verão ou em quem não pode usar hidroquinona. Também são a escolha perfeita para manchas pós inflamatórias e fitofotodermatites.

Outras drogas, como Ácido kójico, vitamina C, etc, incorporados em cosméticos ajudam e muito no tratamento.

### 3

#### Clareadores:

Os clareadores aqui funcionam para não deixarem as manchas aumentarem e também para potencializar a ação dos ácidos.

### 4

#### Procedimentos Estéticos:

Em praticamente todas essas manchas os procedimentos estéticos, desde que feitos com associação de todas as outras medidas e específicos para a mancha em questão, são excelentes e na maioria das vezes resolve o problema.

Os Peelings promovem a esfoliação da pele e podem ajudar, mas devem ser feitos com cautela.

Os Lasers praticamente funcionam como um curinga no tratamento de todas essas manchas.

Existem vários tipos de Lasers, mas de uma maneira geral são usados Luz Pulsada e laser fracionado ablativo.

Agora, muito cuidado com o melasma. No melasma não pode ser feito Luz Pulsada e também não é qualquer tipo de Laser que pode ser feito.

Existe um tipo de Laser específico para melasma, e um deles é o poderoso Laser NdYag Q-Switched Fracionado de alta potência.

Possui a ponteira ELEKTRA que deixa o Laser muito mais seguro, ampliando sua capacidade de aplicações e com isso agindo no melasma.

# COMO O SOL TE VÊ

Muitas manchas que temos em nossa pele no momento atual, já estavam na pele há algum tempo, porém ainda não eram visíveis a olho nu. Com o passar dos anos, estas manchas tornam-se visíveis se não fizermos um tratamento e prevenção adequada ou deixarmos de usar protetor solar.

Pensando nisto, um fotógrafo americano, Thomas Leveritt, fez um vídeo em que mostra de maneira didática (e assustadora) os males que a exposição aos raios ultravioletas faz ao nosso rosto quando não estamos usando um filtro solar.

Foi um trabalho bem legal e já foi visto por mais de 9 milhões de pessoas.

Neste vídeo pessoas reais viam como está sua pele, quais os efeitos que o sol deixa nela e quais as manchas e lesões que ainda não são visíveis a olho nu (mas serão um dia) e que quando exposta a uma luz ultravioleta aparecem em grande quantidade.

Os resultados são impressionantes. Se você ainda não viu vale a pena conferir. Vou deixar o link aqui embaixo. É só copiar e colar o link em seu navegador.

<https://youtu.be/o9BqrSAHbTc>

# CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muito bem !

Você já conheceu as manchas escuras mais comum que podem afetar o seu rosto. Muito provavelmente você deve ter alguma dessas manchas.

O que precisamos é de uma rotina de tratamento, disciplina e acompanhamento.

Somente assim teremos de volta um pouco daquela pele macia e uniforme que nos foi dada ao nascer.

Abraços,  
Até a próxima !

Ana Lucia Pinheiro  
[www.dermatosaude.com.br](http://www.dermatosaude.com.br)  
Fone: 38496221 / 33274838