

ORIENTAÇÕES PARA O PACIENTE COM MELASMA

1. O melasma é causado por diversos fatores, incluindo predisposição genética e fatores hormonais como gestação e uso de anticoncepcionais. A exposição à radiação UV do sol e à luz visível são os principais gatilhos. O calor também pode piorar as manchas.
2. O melasma não tem cura definitiva, mas existem opções terapêuticas eficazes.
3. O tratamento do melasma pode ser desafiador, com resultados inconsistentes e recorrências frequentes.
4. A proteção solar é essencial no tratamento e para evitar recorrências ou agravamento do melasma.
5. O uso diário de filtro solar é fundamental, aplicado pela manhã e reaplicado a cada três horas. Não é necessário lavar a face para reaplicar o protetor solar.
6. Atenção: o sol em qualquer área do corpo pode piorar as manchas na pele. É importante proteger todas as áreas expostas à radiação.
7. Evitar fatores desencadeadores, como banhos quentes, jato quente do secador de cabelo na testa, calor intenso do forno ou fogão, sauna.
8. Manter uma rotina consistente de cuidados com a pele, incluindo limpeza suave e hidratação adequada.
9. Disciplina e consistência são essenciais para obter melhores resultados no controle do melasma.

