

A PELE NA MATURIDADE

O envelhecimento da pele

O envelhecimento da pele começa desde o momento em que nascemos, e é influenciado por fatores intrínsecos e por outros que são modificáveis, como o tabagismo e a exposição ao sol. Essa transformação da pele atinge todas as suas camadas:

- **Na epiderme**, que é a camada mais externa, pode-se perceber o surgimento de manchas, uma coloração mais amarelada e mudança também na textura, que se torna mais áspera e mais fina;
- **Na derme**, a camada intermediária que sustenta a pele, ocorre uma atrofia pela diminuição e desorganização das fibras colágenas e fibras elásticas. Essa é a razão do surgimento dos hematomas por pequenos traumas nos braços e pernas e das rugas mais profundas;
- E, por fim, **na hipoderme** - camada interna formada basicamente por células de gordura e importante para a manutenção da temperatura corporal – há redução da espessura em alguns locais, especialmente nas bochechas, nas têmporas e abaixo dos olhos.

A essas alterações soma-se ainda a reabsorção óssea, evidente nos estudos anatômicos por exemplo na abertura piriforme da maxila e no osso da mandíbula, que traduzem-se na clínica por um nariz que tende a ficar mais largo e "caído" e pela diminuição do queixo.

Alterações Comuns

Na maturidade é comum o surgimento de "sinais" benignos acastanhados e vermelhos, bem como o desenvolvimento de tumores malignos de pele, sendo o carcinoma basocelular o tipo mais comum de câncer. Também nessa fase são frequentes as reações dermatológicas causadas por medicações, e a queixa de coceira na pele, com ou sem lesões aparentes, leva muitos a buscar ajuda especializada.

Cuidados com a Pele na Maturidade

O *Skincare* é um termo inglês que tem sido mencionado nas redes sociais e significa cuidados com a pele. Ele diz respeito à rotina diária que se deve ter para manter uma pele saudável, hidratada, suave, luminosa e jovem por mais tempo. Existe uma quantidade generosa e crescente de ativos farmacológicos tópicos e sistêmicos com essa finalidade. Diante de tantas opções, os tratamentos e orientações individualizadas são mais seguros e trazem melhores resultados. Contudo, alguns cuidados na maturidade são universais, como:

- Evite expor-se ao sol nos horários entre 10 e 16h;
- Use diariamente filtro solar com FPS 30 ou maior;
- Ao expor-se ao sol, use proteção física como chapéus, camisas, guarda-sóis. Os de cores escuras são mais eficazes;
- Prefira sabonetes suaves, via de regra os líquidos têm um pH mais parecido com o da pele;
- Hidrate sua pele diariamente, de preferência imediatamente após o banho;
- Tome um tempo para enxugar bem as dobras, a fim de se evitar micoses.

As Ferramentas da Dermatologia Estética

Na dermatologia estética o avanço da ciência tem permitido uma melhor compreensão de como prevenir e amenizar ou mesmo reverter algumas dessas alterações. Diversas ferramentas foram desenvolvidas, e se considera em geral que a associação delas promove maior satisfação do que o seu uso isolado. São as mais conhecidas:

Lasers - são equipamentos com diferentes finalidades, e cuja efetividade depende tanto do tipo de máquina, como dos parâmetros utilizados pelo operador. São úteis para tirar manchas, diminuir cicatrizes, melhorar rugas e mesmo para diminuir gordura localizada. O pós procedimento de alguns é bem tranquilo, praticamente imperceptível, mas após a realização de outros, como o laser de CO₂, a pele fica com crostas e o período de recuperação chega a uma semana. Habitualmente são necessárias várias sessões.

Toxina botulínica - É o procedimento estético mais realizado no mundo todo. Aplicada com pequenas agulhas nas áreas a serem tratadas, tem a finalidade de diminuir as rugas de expressão. Atua diminuindo a força de contração da musculatura, e por isso funciona melhor para aquelas rugas que surgem ao movimentar os músculos da face e pescoço. Após a aplicação, começa a fazer efeito em cerca de 3 dias, atinge pico de ação com 2 semanas, e o efeito em média acaba até o 4º mês. Tem efeito benéfico na enxaqueca e o seu uso repetido melhora também os poros.

Preenchimentos - o mais tradicional e mais estudado é com ácido hialurônico, mas outras substâncias podem ser usadas, como a caprolactona e a hidroxiapatita de cálcio. São géis aplicados com agulhas ou cânulas, e são bem indicados para diminuir as rugas em geral, melhorar o contorno do rosto, diminuir olheiras e aumentar o volume das bochechas e lábios. O efeito pode ser observado imediatamente após o procedimento, porém habitualmente o resultado tende a ficar mais bonito cerca de 30 dias depois da aplicação. A durabilidade do efeito depende do material aplicado e a região tratada, mas a média é de 1 ano e meio.

Bioestimuladores - São substâncias injetadas na pele com agulha ou cânula, que promovem a produção de colágeno. O ácido polilático (Sculptra®) e a hidroxiapatita de cálcio (Radiesse®) são as disponíveis no Brasil, e podem ser aplicadas na face, pescoço e corpo. Em todos os locais, o objetivo é melhorar a qualidade da pele, para que ela fique menos fina e essa neocolagênese promova maior sustentação do local tratado. Quando aplicado em maiores quantidades, pode volumizar a área. No abdome, é utilizado para melhorar o aspecto de umbigo triste, e no dorso da mão diminui o aspecto emagrecido e a visualização dos vasos sanguíneos. Nos glúteos, pode aumentar o tamanho, dar lifting e ainda melhorar a celulite. Seu efeito começa a ser observado após 30 dias, e o efeito de pico se dá ao redor de 4 meses após a aplicação. Ou seja, é um procedimento cujo resultado não é imediato, e a duração do efeito é de cerca de 1 ano e 3 meses.

Hidratação injetável - Consiste na aplicação de ácido hialurônico de partículas pequenas, utilizando agulhas ou cânulas. Esse tipo de ácido hialurônico promove um maior acúmulo de água no local tratado e assim ele é interessante para tratar rugas finas, como aquelas ao redor dos olhos, o "código de barras" dos lábios e é uma excelente opção para as rugas do colo. A durabilidade fica em torno de 10 meses, dependendo o produto utilizado.

Fios - São utilizados para fazer o bioestímulo, e existem os fios com espículas ou cones que promovem também uma sustentação mecânica dos tecidos. Os mais conhecidos e utilizados são os reabsorvíveis, de polidioxanona (PDO) e de ácido polilático. Podem ser aplicados tanto

no rosto como no corpo, e a inserção deles se dá com uma anestesia local. Uma das indicações interessantes é na frente ("testa") e na glabella (entre as sobrancelhas, onde se forma a ruga da expressão de raiva), associados à toxina botulínica, pois são áreas onde o preenchimento é mais arriscado e os demais bioestimuladores são contraindicados. A duração do efeito de bioestímulo é de cerca de 1 ano, porém o efeito de sustentação fica entre 4 e 10 meses.

A Importância da Consulta Periódica ao Dermatologista

As transformações estéticas devem ser discutidas com o dermatologista para seleção dos procedimentos e das substâncias a serem usadas. E lembre-se, elas devem ser abordadas apenas na medida do desconforto na autoestima que geram para o indivíduo, devendo-se evitar que padrões de beleza ditem as normas. Afinal, as rugas podem até denotar uma perda do colágeno, mas também representam a experiência e a história de vida, sendo o mais importante estar de bem consigo. Por outro lado, as doenças da pele podem ter um dano potencial à saúde e devem ser manejadas por um profissional capacitado. Várias dermatoses podem passar despercebidas e serem reconhecidas apenas pelo dermatologista. Assim sendo, faça anualmente uma consulta, ou antes, caso note alterações na pele.