

DECIFRANDO

O ENVELHECIMENTO

DA PELE



ANA LUCIA PINHEIRO

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
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

SOBRE O AUTOR	2
ENVELHECIMENTO DA PELE	3
TIPOS DE ENVELHECIMENTO	5
CLASSIFICAÇÃO DO ENVELHECIMENTO	6
CAUSAS DO ENVELHECIMENTO	9
TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO	10
7 FILMES SOBRE O ENVELHECIMENTO	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	19

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

ENVELHECIMENTO DA PELE

A pele representa 16% do peso do corpo humano.

Quer dizer que se você tem 70 kg, sua pele é responsável por cerca de 12 kg do seu peso. Bastante, não é mesmo ?

Outro número para você lembrar é que toda a superfície da sua pele mede de 1,5 a 2 metros quadrados. Realmente o maior órgão do nosso corpo.

A pele é formada por três camadas, bem unidas entre si. São elas: epiderme, derme e hipoderme. Todas são importantes para o corpo, e cada uma tem características e funções diferentes.

Sendo um órgão com características tão importantes, com certeza ela é fundamental em todo o processo que envolve o nosso organismo, inclusive o envelhecimento.

O envelhecimento da pele é um fenômeno fisiológico, progressivo e irreversível que é caracterizado pelo declínio funcional e estrutural de todas as camadas da pele. Todos nós vamos envelhecer. Isso é um processo natural do organismo, faz parte da vida e não tem como evitar.

Esse processo é considerado um fenômeno dinâmico e contínuo que se expressa de forma variável e que afeta todas as pessoas.

O Brasil tem caminhado rapidamente para o envelhecimento de sua população e isso se deve basicamente ao aumento da expectativa de vida e diminuição da natalidade.

Enquanto em 1950, a expectativa de vida era de 43 anos, em 2003 passou para 71,3 anos e agora está em torno de 74,9 anos. E, segundo dados do IBGE, o Brasil alcançará o patamar de 80 anos de expectativa por volta de 2040.

Segundo a ONU, a população mundial com mais de 60 anos vai quadruplicar nos próximos 40 anos e deve atingir a casa de 2 bilhões de pessoas.

A pele, como qualquer outro órgão, sofre alterações com o tempo, porém é nela que esse processo se mostra mais evidente.

As principais mudanças na aparência cutânea relacionadas com a idade incluem:

ressecamento (aspereza),

enrugamento (as famosas rugas),

perda da elasticidade (flacidez),

alteração da pigmentação (manchas),

e uma variedade de lesões benignas.



TIPOS DE ENVELHECIMENTO

Existem dois tipos de envelhecimento:

Envelhecimento Intrínseco: também chamado de envelhecimento cronológico, depende da sua genética individual.

É o envelhecimento verdadeiro, natural que aparece com o tempo. É inevitável e está fora do seu controle.

Envelhecimento Extrínseco: resulta da ação de agentes externos como: poluição, tabagismo, alimentação inadequada e exposição solar.

Esses fatores podem ser controlados por você. De todos esses fatores, o mais importante é a exposição solar a qual chamamos de fotoenvelhecimento.

O início do envelhecimento tem como base a perda e degradação do colágeno da pele seja pela exposição solar contínua, isto é, fotoenvelhecimento ou pela diminuição da produção do colágeno que ocorre no envelhecimento intrínseco.

Toda essa alteração do colágeno é considerada a base fisiopatológica, isto é, que dá início ao aparecimento das rugas faciais.

CLASSIFICAÇÃO DO ENVELHECIMENTO

Assim como a pele torna-se fina e menos elástica, o tecido subcutâneo e muscular também sofrem alterações do tipo atrofia que resultam na flacidez e ptoses da pele (queda da pele).

As ptoses podem ser classificadas em:

Grau 1: leve queda da pele da pálpebra e do contorno facial.

Grau 2: queda lateral das pálpebras superiores, formação de bolsa em pálpebras inferiores e início da formação de sulcos na face.

Grau 3: aumento das bolsas das pálpebras inferiores, acentuação dos sulcos e perda total do contorno da face por queda acentuada.

Para melhor compreensão da pele envelhecida, e para nos auxiliar na decisão do melhor tratamento para cada indivíduo, foram criadas algumas classificações clínicas para o envelhecimento facial, sendo a de Glogau a mais utilizada.

Isso de uma forma geral, porém o envelhecimento ocorre de uma forma individualizada, diferente em cada pessoa.

CLASSIFICAÇÃO DE GLOGAU

TIPO I – ausência de rugas/envelhecimento discreto:

- Fotoenvelhecimento precoce,
- Distúrbios pigmentares leves,
- Ausência de queratoses (“feridinhas” na pele),
- Rugas mínimas,
- A partir da terceira década de vida.

TIPO II – Rugas dinâmicas/envelhecimento moderado:

- Fotoenvelhecimento precoce a moderado,
- Lentiginoses senis iniciais (manchas pelo fotoenvelhecimento),
- Queratoses palpáveis,
- Linhas iniciais paralelas do sorriso,
- A partir da quarta década de vida.

CLASSIFICAÇÃO DE GLOGAU

TIPO III – Rugas no repouso/envelhecimento avançado:

- Fotoenvelhecimento avançado,
- Discromias evidentes (pele não uniforme, com várias manchas),
- Telangiectasias (vasinhos visíveis na pele),
- Queratoses visíveis,
- Rugas em repouso,
- A partir da quinta década de vida.

TIPO IV – apenas rugas/envelhecimento grave:

- Fotoenvelhecimento intenso,
- Pele amarela acinzentada,
- Lesões actínicas pré malignas (feridinhas que podem virar câncer de pele),
- Rugas em toda a face,
- A partir da sexta e sétima década de vida.

CAUSAS DO ENVELHECIMENTO

Como já disse antes, todos nós vamos envelhecer. Isso é um processo natural do organismo, faz parte da vida e não tem como evitar.

Porém você pode retardar este processo.

Conhecendo o que causa o envelhecimento, podemos usar de recursos para que ele seja o mais demorado possível.

Ótimo, não é mesmo?!

Causas do envelhecimento da pele:

- 1 - DANO AO DNA DA CÉLULA
- 2 - DANO CELULAR
- 3 - FORMAÇÃO DE RADICAIS LIVRES
- 4 - REDUÇÃO COLÁGENO E ELASTINA
- 5 - REDUÇÃO DE ACIDO HIALURONICO
- 6 - AUMENTO DE INFLAMAÇÃO
- 7 - HIPERPIGMENTAÇÃO



TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO

Para cada uma dessas causas do envelhecimento da pele existe uma forma de tratamento. Porém é um assunto muito longo e que eu fiz uma matéria no meu blog só detalhando sobre essas causas e seus tratamentos.

Mas de uma maneira geral, hoje em dia existem técnicas para prevenir ou amenizar nosso envelhecimento tornando-o mais sutil, lento e uniforme.

A prevenção do surgimento desses transtornos deve ter início a partir dos 25 a 30 anos.

Após os 35 anos, isso torna-se necessário seja qual for o seu tipo de pele.

Existem etapas que devemos seguir para cuidar da pele e amenizar os efeitos do envelhecimento nela.

Para o tratamento e prevenção do envelhecimento temos que seguir 4 etapas:

1 - Medidas Preventivas

2 - Tratamento Tópico

3 - Tratamento Sistêmico ou Oral

4 - Tratamento com procedimentos

MEDIDAS PREVENTIVAS

- **Protetor Solar:** preveni lesões típicas do fotoenvelhecimento, como rugas e melanoses solares (manchas causadas pelo sol), além de lesões como as queratoses solares (feridinhas na pele), e mesmo o carcinoma de pele (câncer de pele). Todas essas lesões são causadas pelo dano ao DNA da célula que ocorre com a exposição a radiações solares.

Há inclusive evidências de que o uso isolado de protetores solares já contribui para a melhora dos sinais do fotoenvelhecimento.

Então, use e abuse desse artifício.

- **Vestuário:** capriche no uso de chapéus, óculos escuros e camisetas, em particular peças de roupas que possuem fator de proteção contra raios ultravioletas (radiação solar). Quanto mais se proteger, melhor.

- **Alimentação e hábitos de vida:** evitar cigarros, bebidas alcoólicas com moderação, agrotóxicos e ter uma alimentação balanceada combate os radicais livres e com isso o envelhecimento.

O uso de Vitamina C e Vitamina A, também reduz a formação dos radicais livres.

TRATAMENTO TÓPICO

- Antioxidantes em cremes (vitamina C, E, ácido lipóico, etc): neutralizam os radicais livres, aumentam elasticidade e firmeza da pele e reduz a produção de melanina (pigmento que dá cor a pele).
- Retinóides: abrange um grande número de compostos, como a vitamina A e seus derivados naturais e sintéticos. A tretinoína é sem dúvida o retinóide mais potente e de maior nível de evidência no tratamento dos sinais de envelhecimento atuando na epiderme e na derme como indutor de colágeno. Já existem estudos para o uso desses retinóides orais, porém isso depende de diversos fatores.
- Ácidos tópicos : como glicólico, hidroquinona, arbutim, etc. Melhoram as manchas, dão uniformidade a pele.
- Ácido Hialurônico: tanto tópico como injetável (o famoso Preenchimento), é outra maneira eficaz para a prevenção e tratamento do envelhecimento da pele. Sua ação está baseada na retenção de água.

TRATAMENTO ORAL

- Fotoproteção sistêmica: polypodium leucotomos, vitaminas C e E. Essas substâncias 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.
- Ácido fenólicos: o café é rico nestes ácidos. Também encontram-se distribuídos na casca e na polpa da uva. Agem como antioxidantes e neutralizam os radicais livres.
- Flavonoides: presente em uvas, vinho, cebola, amêndoas, camomila. Reduz inflamação e estresse oxidativo e o dano ao DNA da célula.
- Antioxidantes orais: vitaminas C e E; extrato de chá verde, extrato de cranberry, resveratrol, etc. São as famosas “cápsulas da beleza” e que devem ser consumidas geralmente a partir dos 35 anos.

PROCEDIMENTOS

- **Peelings Químicos:** renovam a barreira cutânea, estimulam o colágeno e melhoram a pigmentação irregular da pele e ceratoses.
- **Toxina Botulínica:** o famoso “botox”. Faz o tempo passar mais devagar. É o procedimento estético mais realizado no mundo. Tão bom que escrevi um artigo e um E-book inteirinho só sobre ele.
- **Preenchedores:** aqui entra **Ácido Hialurônico injetável**, o mais usado. Como já descrito acima, sua ação está baseada na retenção de água. Indicado para preenchimento de sulcos (como o “biogode chinês”) e para rugas periorais (“código de barra”) e periorbitárias (“pé de galinha”).
- **Laser:** Existem vários tipos de Lasers para a pele, mas de uma maneira geral eles uniformizam a pele, eliminam manchas, melhoram rugas, estimulam colágeno, acabam com os vasinhos visíveis na pele, diminuem oleosidade da pele e poros abertos, etc.
Os Lasers funcionam como um curinga no tratamento e prevenção do envelhecimento auxiliando todos as outras etapas do tratamento.

7 FILMES SOBRE O ENVELHECIMENTO

Provavelmente você já deve ter tido curiosidade sobre como vai ser a sua aparência quando envelhecer. Hoje existem muitos programas de computadores que fazem essa simulação.

Mas será que vou ser assim mesmo?

Segundo a OMS, a terceira idade começa aos 60 anos e a qualidade de vida nessa idade deve ser definida pela manutenção da saúde em todos os aspectos: físico, social, psicológico e espiritual.

Alguns filmes tratam o processo de envelhecimento como tema e ajudam pessoas, idosos ou não, a compreenderem essa fase da vida.

Há muitos filmes para entender sobre o processo de envelhecimento e o que acontece com o passar dos anos.

Confira a sinopse de sete filmes que vão ajudar você a envelhecer bem e melhor. Se você ainda não viu algum deles, assista. Tenho certeza que você vai amar.

1 – RUGAS

“Rugas” é uma animação espanhola que tem como tema central a terceira idade e o Alzheimer, mas claramente vai muito além disso.

Emilio é um senhor de certa idade que é cuidado pelo filho e nora, mas se incomoda quando percebe ser um “peso” para eles e, numa difícil decisão, resolve por viver em uma casa de repouso para idosos. Lá ele conhece Miguel, um senhor aparentemente extrovertido com quem Emilio dividirá seu quarto e com quem cria laços de amizade e confiança, fazendo com que se entrose com os demais da casa.

2 – O CURIOSO CASO DE BENJAMIN BUTTON

Nova Orleans, 1918. Benjamin Button (Brad Pitt) nasceu de forma incomum, com a aparência e doenças de uma pessoa em torno dos oitenta anos mesmo sendo um bebê. Ao invés de envelhecer com o passar do tempo, Button rejuvenesce. Quando ainda criança ele conhece Daisy (Cate Blanchett), da mesma idade que ele, por quem se apaixona. É preciso esperar que Daisy cresça, tornando-se uma mulher, e que Benjamin rejuvenesça para que, quando tiverem idades parecidas, possam enfim se envolver.

3 – DIÁRIO DE UMA PAIXÃO

Talvez o mais conhecido de todos, o filme conta a história de Duke e Allie. Os dois vivem em uma clínica geriátrica e ele conta para ela, que sofre de Alzheimer, a história de amor que os dois vivem desde 1940.

A forma como o filme aborda a questão da Doença de Alzheimer e o envelhecimento é fantástico.

4 – UP: ALTAS AVENTURAS

Ainda que seja uma animação, o filme conta para crianças e adultos, sobre alguns medos, mas, principalmente, sobre as aventuras emocionantes que podem acontecer quando se chega à terceira idade.

Carl Fredricksen é um vendedor de balões que, aos 78 anos, está prestes a perder a casa em que sempre viveu com sua esposa, a falecida Ellie. Após um incidente em que acerta um homem com sua bengala, Carl é considerado uma ameaça pública e forçado a ser internado em um asilo. Para evitar que isto aconteça, ele enche milhares de balões em sua casa, fazendo com que ela levante vôo. Só que, após o início da aventura, ele descobre que seu pior pesadelo embarcou junto: Russell, um menino de 8 anos.

5 – CARTAS PARA JULIETA

Sophie é uma aspirante a escritora que viaja para a Itália ao lado do noivo Victor, que sonha em ter seu próprio restaurante. Em Verona, onde se passou a história de Romeu e Julieta, local perfeito para uma lua de mel antecipada, Sophie acaba percebendo que seu noivo está mais interessado nos fornecedores para seu restaurante do que nela. Na cidade descobre uma antiga carta de amor e junta-se a um grupo de voluntárias que responde estas missivas amorosas.

Uma das mensagens chama a atenção: em 1957, Claire, uma idosa que, há 50 anos, desistiu de seu grande amor Lorenzo. Juntas, a jovem e a idosa, vão buscar o amor de Claire. O filme resgata a questão da autonomia e do quanto os idosos podem ainda perseguir seus sonhos.

6 – E SE VIVÊSSEMOS TODOS JUNTOS ?

Annie (Geraldine Chaplin), Jean (Guy Bedos), Claude (Claude Rich), Albert (Pierre Richard) e Jeanne (Jane Fonda) são melhores amigos há mais de quatro décadas. Enquanto os dois primeiros e os dois últimos são casados, o do meio é um tremendo solteirão convicto, que não se cansa de aproveitar a vida. Quando a saúde deles começa a piorar e o asilo se apresenta como solução para um deles, surge a ideia de todos morarem juntos. Mas a novidade acaba trazendo a reboque algumas antigas experiências, que irão provocar novas consequências na vida de cada um.

7 – AMOR

Georges e Anne são um casal de aposentados apaixonados por música. Eles têm uma filha musicista que vive em outro país. Certo dia Anne sofre um derrame e fica com um lado do corpo paralisado. O casal de idosos passa por graves obstáculos que colocarão o seu amor em teste.

E então ? Já viu algum ? Faça uma pipoca e aproveite. Você vai gostar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não existe a melhor técnica ou a mais indicada para aquele grau de envelhecimento, e sim aquela que se enquadra às suas necessidades, levando em consideração sua disponibilidade e estilo de vida.

Não tem segredo.

Evitar exposição solar, usar filtro solar diariamente, não fumar, não se expor à poluição, ter uma dieta equilibrada, tomar suplementos antioxidantes, usar o tipo certo de cremes e ácidos próprios para a sua pele e realizar procedimentos (Laser, Botox, Preenchimento com Ácido Hialurônico, Peeling, etc) próprios para a pele é a fórmula para retardar e amenizar o processo de envelhecimento da pele.

Abraço,

Ana Lucia Pinheiro

www.dermatosaude.com.br

Fone: 38496221 / 33274838