

O MANUAL

para um *envelhecimento*

saudável





Sumário

1. O processo do envelhecimento.
2. Você conhece as bases do envelhecimento?
3. As 7 quedas da face
4. Quais as melhores alternativas para envelhecer bem?
5. O skincare ideal
6. Tratamentos estéticos
7. Porque devemos usar protetor solar?



O processo do envelhecimento.



O envelhecimento é inerente a todos nós e apesar de muitos esforços, até o momento, é impossível retardar o mesmo. Porém, podemos escolher a forma como desejamos envelhecer fazendo boas escolhas e mudanças de hábitos.

Recentemente, viralizou na mídia, um vídeo dos anos 90 de um programa de relacionamento na tv. O destaque do vídeo ficou por conta dos jovens que estavam numa faixa etária entre os 16 e 24 anos, mas com aparência de 40+.

Muitas pessoas julgaram que o vídeo fosse montagem ou até mesmo que as pessoas estivessem mentindo a idade. Mas, a verdade é que o vídeo e as idades informadas eram reais. E, você pode está se perguntando: como é possível parecerem tão envelhecidos ainda tão jovens?

Confira aqui o vídeo e observe na aparência dos jovens.





O fato é que muitas coisas mudaram de lá para cá. Naquela época a expectativa de vida era de 47 anos contra 87,8 anos da atualidade, ou seja, aqueles jovens já estariam na metade da vida.

Assumiam responsabilidades desde cedo e não estavam tão focados em ter qualidade de vida como os jovens da atualidade. E, naquela época pouco se falava sobre cuidados com a pele e prevenção. O câncer de pele apesar de já existir, não era 'tão popular'. Hoje, o mesmo corresponde a 30% dos tumores malignos. E devido a isto, muitas campanhas de conscientização foram criadas com o intuito de diminuir a progressão e surgimento de novos casos.

Começou ali, uma nova era voltada para o autocuidado e orientação sobre a importância do filtro solar.

Mesmo com inúmeras campanhas, muitos, até hoje acham que o uso do protetor solar não faz diferença. Na imagem ao lado é possível mostrar sua relevância. >>>



Mulher de 92 anos que usou protetor solar no rosto, mas não no pescoço

Você conhece as bases do envelhecimento?



Com o passar dos anos diversos fatores contribuem para o envelhecimento. Mas, antes de começar a falar dos fatores vamos definir o envelhecimento. Existem 2 tipos: envelhecimento: fisiológico e patológico.

O envelhecimento fisiológico compreende uma série de alterações nas funções orgânicas devido exclusivamente aos efeitos da idade avançada sobre o organismo, fazendo com que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas as funções fisiológicas gradualmente comecem a declinar.

A estatura começa diminuir a partir dos 40 anos cerca de 1 cm por década. Essa perda se deve à diminuição da coluna vertebral devido a alterações nos discos intervertebrais.

A pele é constituída por duas camadas, a epiderme e a derme. A epiderme formada puramente de células, enquanto da derme é constituída por tecido conjuntivo que contém fibras colágenas e elásticas que dão elasticidade e firmeza a pele. Com o envelhecimento, essas fibras alteram-se e a elastina torna-se porosa, perdendo, assim, a elasticidade e dando o aspecto da pele do idoso.



O pico de massa óssea é alcançado entre 30 e 40 anos de idade, sendo maior nos homens do que nas mulheres. Alguns anos após esse pico começa a ocorrer perda progressivamente de massa óssea, que é de aproximadamente 3,3% ao ano em homens e de 1% ao ano nas mulheres. Nas mulheres, após a menopausa, essa perda aumenta em até dez vezes.

No músculo, há perda de massa muscular com diminuição do peso, da área de secção transversal e do número de células. A perda de células musculares com a idade depende do grau de atividade física que o indivíduo exerce de seu estado nutricional e do aspecto hereditário. Os diferentes músculos sofrem o processo de atrofia de modo diferente no mesmo indivíduo.

No envelhecimento patológico, ao contrário do fisiológico existe a presença de doenças que podem ou não favorecer o processo precoce do envelhecimento.



As 7 quedas da face



O envelhecimento facial ocorre de maneira natural e ao contrário do que se acredita a absorção óssea não é a principal responsável pela perda de volume da face, com exceção da mandíbula. As sete quedas centrípetas ocorrem pela perda dos coxins adiposos (gorduras) da face, o envelhecimento está muito relacionado à parte mole (peles e músculos). Assim, o primeiro sinal de envelhecimento não consiste no aparecimento de manchas, rugas ou cabelos brancos, e sim a queda. Além disso, a diminuição na produção de colágeno a partir dos 25 anos e o rompimento de fibras colágenas também contribui para o processo de envelhecimento. Também, em peles mais secas, o efeito pode ser mais precoce pela falta de hidratação, deixando a pele sem nutrientes essenciais para a sua manutenção.

Você consegue identificar alguma dessas quedas em sua face?

Queda 01: Queda do complexo frontal, em que as sobrancelhas caem abaixo do rebordo orbitário.

Queda 02: Queda do complexo da pálpebra superior sobre os cílios.



Queda 03: Queda do complexo da pálpebra inferior, formando as olheiras e o sulco nasojugal (“linha do cansaço”).

Queda 04: Queda do complexo Bichat, formando o sulco nasogeniano (“linha de marionete”).

Queda 05: Queda do canto da boca, podendo causar, até mesmo, lesões tipo queilite angular.

Queda 06: Queda do músculo platisma, quebrando a linha da mandíbula, chamada de linha da juventude.

Queda 07: Queda da ponta do nariz, afetando a barra central da beleza.



Quais as melhores alternativas para envelhecer bem?



Ao contrário do que se imagina, envelhecer bem não custa caro. Porém, requer disciplina e muita determinação. E, para começar... devemos lembrar o vídeo do primeiro tópico e refletir sobre o que mudou nas últimas décadas. Cultivar bons hábitos alimentares, ingerindo frutas e verduras. Evitar o consumo excessivo de alimentos inflamatórios como leite e derivados pode contribuir para reduzir o estresse oxidativo e melhor funcionamento das funções do nosso metabolismo.

A água representa quase 80% do nosso corpo e 50% da nossa pele e a ingestão do líquido contribui para melhor funcionamento de todas as funções do nosso corpo, inclusive para prevenção ou redução de rugas. Como dito anteriormente, 50% da nossa pele é composta de água e além de conferir nutrição à pele ela facilita o transporte de nutrientes dentro da mesma, deixando a pele mais iluminada, viçosa e hidratada. Ou seja, atua como prevenção à formação de rugas e linhas de expressão.



Também escrevi anteriormente que os nossos músculos começam a atrofiar devido a redução da produção de células e essa atrofia causa perda do tônus e conseqüentemente gera flacidez muscular que participam diretamente das quedas da face. Portanto, a prática de algum exercício físico favorece positivamente o processo do envelhecimento, reduzindo seus sinais.

Bons hábitos alimentares, ingestão de água e a prática de exercícios ajudam nosso corpo a envelhecer bem e reduzem os sinais do envelhecimento.

Ah, e não podemos esquecer que uma boa jornada de sono e o uso de protetor solar são essenciais nesse processo.

Quais desses hábitos você tem cultivado?

Além dos itens citados acima, existem algumas alternativas que podem contribuir ainda mais com esse processo. Nas próximas páginas iremos falar sobre eles.

O skincare ideal



A rotina de skincare é muito importante para uma pele saudável e bonita, afinal, são vários fatores diários que agredem nosso rosto de alguma forma, além das características do próprio organismo, que interferem no aspecto da nossa pele. E justamente por essas particularidades, podem surgir dúvidas na hora de escolher o produto ideal. Então, vamos dar algumas dicas do que funciona para cada tipo de derme.

Os pilares básicos para uma rotina de skincare são: limpar, tonificar, hidratar e proteger. Para isso, é necessário um sabonete para o rosto que não agrida a derme, um bom tônico, um hidratante específico para seu tipo de pele e um protetor solar com, no mínimo, 30 FPS. Dá para incluir outras etapas dependendo da necessidade, mas essa já é uma boa base para garantir uma cútis saudável. Confira o produto ideal para seu tipo de pele:

Pele seca

A pele seca é aquela que não retém água suficiente nem produz a quantidade ideal de óleo. Por isso, os produtos necessários na rotina de skincare são aqueles que repõem o que falta na pele. Se você tem a pele seca utilize:



- Sabonete ou gel de limpeza bem suave, para não retirar o pouco óleo natural que a pele produz;
- Tônico leve, com componentes que preparem a pele para absorver a hidratação;
- O hidratante precisa ser mais espesso e potente, para garantir que a pele não fique descamando ou repuxando. É ele que vai levar até a pele os componentes que ela não produz naturalmente;
- Protetor solar com ativos hidratantes, como d-pantenol e a vitamina E.

Dica: evite ao máximo lavar seu rosto com água quente, pois ela pode deixar sua derme ainda mais ressecada.

Pele normal

A pele normal tem o equilíbrio ideal quando se trata das glândulas sebáceas. Ela produz a quantidade ideal de sebo, de forma que fique com uma textura saudável. Mas se engana quem pensa que ela não precisa de cuidados. Para garantir que ela continue balanceada, é necessário utilizar produtos que protejam a pele do sol, da poeira e da poluição, por exemplo. Os produtos indicados na rotina de skincare são:

- Sabonete facial suave, para manter o equilíbrio da pele;

Tônico sem álcool, para que não haja nenhum tipo de irritação. Os que contêm vitamina C são uma boa escolha;



- Hidratantes à base de água, que sejam um pouco mais emolientes funcionam melhor;
- Um protetor solar com uma textura mais leve já é suficiente para a pele. Mas lembre-se, nunca com menos de 30 FPS.

-

Pele mista

A pele mista consiste em uma região com mais oleosidade, a famosa zona T (testa, nariz e queixo), e a área das bochechas mais secas. Ela exige um cuidado maior por conta dessa diferença no rosto. Se sua pele é assim, sua rotina de skincare precisa ter:

- Sabonete que remova a oleosidade sem ressecar;
- Tônico de limpeza concentrado na zona T, já que é a área que precisa de uma limpeza mais profunda;
- Hidratante leve, mas potente, com componentes como o ácido hialurônico, vai ajudar a balancear a pele;
- Protetor solar em gel ou que seja livre de óleos, para não deixar a zona T ainda mais oleosa.

Pele oleosa

A pele oleosa tem uma produção excessiva de sebo e por isso tem mais tendência à acne. Ela também fica muito brilhosa ao longo do dia e segura menos a maquiagem. Por isso, os cuidados necessários na sua rotina de skincare são:

- Sabonete que promova uma limpeza mais profunda, mas que não seja agressivo para a pele;



- Tônico adstringente que auxilie no controle de oleosidade;
- Hidratante leve, em sérum, gel ou outra textura mais aquosa e que seja específico para esse tipo de pele, para que a oleosidade não aumente;
- Protetor solar livre de óleo e com acabamento matte, para o rosto não ficar com aspecto brilhoso.

•

Importante: A limpeza em excesso e a falta de hidratação nesse tipo de pele causa o efeito rebote, que faz as glândulas produzirem ainda mais óleo. Portanto, hidrate sempre o rosto e limpe com sabonete duas vezes ao dia.



Tratamentos Estéticos



Ter uma rotina de cuidados, sem dúvidas traz resultados promissores quando o objetivo é envelhecer bem. Mas, além dos cuidados diários alguns tratamentos podem ajudar nesse processo de redução e prevenção dos sinais de envelhecimento e olha que eu ainda nem vou falar de toxina botulínica (botox).

Muitos procedimentos foram desenvolvidos com o objetivo de minimizar os efeitos do envelhecimento e boa parte deles são acessíveis e apresentam ótimos resultados.

Nesse e-book vou mencionar dois procedimentos que além de serem acessíveis apresentam ótimos resultados. O primeiro deles é a solução polirrevitalizante que é um procedimento estético que consiste na aplicação de ativos específicos nas camadas mais profundas da pele.

Com o passar dos anos a produção natural de colágeno, elastina e outras substâncias cai consideravelmente, afinando a pele e trazendo um aspecto ressequido e também flácido e sem viço.



A solução polirrevitalizante é uma das formas mais seguras e práticas para contornar estes sinais de envelhecimento.

Através deste procedimento o paciente terá resultados mais efetivos e visíveis de hidratação e rejuvenescimento da pele.

A aplicação estimula profunda hidratação e a produção de colágeno, promovendo desta forma mais elasticidade e vigor da pele.

Consequentemente irá suavizar as linhas de expressão e rugas finas através do preenchimento de sulcos e do terço médio do rosto.

É uma terapia estética versátil em preparos inclusive para pré-preenchedores ou mesmo para manutenção de resultados de bioestimuladores e peeling, dentre vários outros procedimentos de harmonização orofacial.

É muito indicado também em associação, com estes tratamentos citados.





Outro tratamento que tem baixo custo e apresenta ótimos resultados é o microagulhamento que faz a entrega de ativos de forma eficaz na pele. Foi amplamente estudado e até hoje é um dos queridinhos.

O microagulhamento é uma técnica que consiste na produção de múltiplas e finas perfurações na pele por meio de um sistema de rolamento dotado de microagulhas. O objetivo é estimular os fibroblastos, as células responsáveis pela produção de colágeno.

O procedimento é indicado principalmente para tratar fotoenvelhecimento, cicatrizes de acne, de queimadura ou cicatrizes cirúrgicas. Pode ser empregado também no tratamento de estrias, melasma, melhora da textura da pele (poros dilatados) e para auxiliar na deposição de substâncias terapêuticas nas camadas mais profundas da pele (drugdelivery).

Os princípios básicos de ação do microagulhamento são: estímulo da regeneração celular por meio do processo de cicatrização, proliferação de células-tronco e estímulo da síntese de elastina, da neocolagênese (produção de colágeno) e angiogênese (proliferação de vasos sanguíneos).



Por que devemos usar protetor solar?



Item essencial nos cuidados com a pele, o protetor solar ainda não faz parte do cotidiano de muita gente. E vale dizer que não adianta investir em skincare se você pula essa etapa tão importante. Ele é fundamental para evitar envelhecimento precoce, queimaduras e impedir o desenvolvimento do câncer de pele. Ou seja, é uma ação que vai além da parte estética, pois afeta diretamente a saúde. De acordo com o Instituto Nacional de câncer (INCA), o câncer de pele é o tipo mais frequente no Brasil, por conta do clima tropical e ensolarado o ano todo.

O protetor solar atua como prevenção e protege as camadas da pele contra a radiação ultravioleta. De forma específica, a radiação UVA é responsável pelo bronzeamento e também envelhecimento da pele. A radiação UVB é a que pode causar vermelhidão e queimaduras solares. As duas estão relacionadas com o câncer de pele.

Existem duas fórmulas básicas para o filtro solar:

- química: contém substâncias específicas que impedem a penetração dos raios solares na pele por meio de uma camada de proteção que absorve raios UVA e UVB;
- física: contém substâncias à base de minerais não absorventes que refletem a radiação.



Diferentemente do que muita gente acha, o fator de proteção solar (FPS) corresponde ao tempo de exposição segura diante dos raios UVB, não a potência de proteção do produto. A pele humana tem uma certa proteção natural contra a radiação UVB, e o número do FPS representa quantas vezes ela é prolongada.

Por exemplo, se a sua pele começa a queimar após 10 minutos de exposição ao sol, um filtro solar com FPS15 protege por 150 minutos. Também existe o fator de proteção contra os raios UVA (FPUVA) ou PPD. Logo, um PPD20 multiplica a proteção da pele em 20 vezes. Por fim, a proteção UVA deve ter cerca de 1/3 do FPS do produto, ou seja, um filtro solar FPS30 deve conter PPD10, no mínimo.

Quais os tipos de protetores disponíveis no mercado?

- cremoso: contém uma textura mais hidratante. Ideal para peles secas ou ressecadas;
- com cor: pigmentação do produto ajuda no bloqueio da luz visível, emitida por lâmpadas e monitores, que também podem manchar peles altamente sensíveis;
- oil-free: é livre de óleo em sua composição, sendo indicado para quem tem pele acneica ou oleosa;
- spray: fácil de aplicar, mas esse produto exige reaplicações frequentes por conta da camada fina de proteção;



- em pó: ideal para proteger a pele sem danificar a maquiagem;
- em bastão: recomendado para ser utilizado no rosto, nariz e orelhas;
- anti-idade: contém vitamina C e antioxidantes que previnem o envelhecimento.

O protetor solar deve ser aplicado após o banho, limpeza ou hidratação, e cerca de 30 minutos antes de se expor ao sol para ativar seu fator de proteção. Além disso, a quantidade de produto deve ser suficiente para cobrir toda a parte exposta.

Quando usar o protetor solar?

O filtro solar deve ser usado diariamente, nas quantidades recomendadas, sobre as partes expostas, devendo ser reaplicado a cada duas ou três horas. Após nadar ou entrar no mar, é preciso reaplicar o produto logo em seguida.

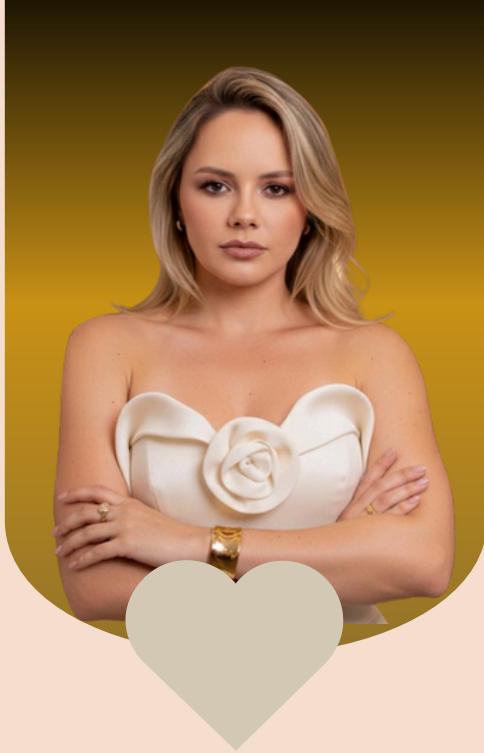
Qual a importância de utilizar o protetor solar?

A exposição solar é essencial para a manutenção saudável da pele humana, desde que seja feita corretamente. O banho de sol ajuda na absorção de vitamina D, pois fortalece a saúde óssea e revigora o sistema imune.

A radiação UVB aumenta entre 10h e 16h, por isso, o uso constante do filtro solar é fundamental.



Não podemos impedir o envelhecimento, mas podemos desacelerar e modular seus sinais.



Dra Rositania Duarte

Cirurgiã Dentista / Bacharel em enfermagem

Pós graduada em dermatologia e estética

pós graduada em acupuntura

pos graduada em obesidade e emagrecimento

Pós graduanda em Cirurgia e traumatologia Buco-maxilo-faciais

Pós graduanda em Ortodontia

Pós graduada em Harmonização Facial

Imersão em cirurgia avançada reconstrutiva funcional da face

Habilitada no método Dentista Lipoescultor

Você é o seu maior patrimônio. Cuide-se!



DRA. ROSITANIA DUARTE
ODONTOLOGIA - HARMONIZAÇÃO OROFACIAL

