

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella  
Veículo: Site Abril  
(<http://www.abril.com.br/noticias/comportamento/especialista-fala-cuidados-essenciais-pele-acordo-cada-idade-428625.shtml>)  
Seção: Beleza  
Data: 17.03.09

17/03/2009 - 08:26 (atualizada em 17/03/2009 08:32)

## Especialista fala sobre os cuidados essenciais com a pele de acordo com cada idade

**Dermatologista apresenta os desgastes da pele a partir dos 20 anos e as necessidades básicas para mantê-la lisinha**

Da Redação

Tamanho do texto **A+A-**



Para entender o processo do envelhecimento da pele é preciso compreender a influência das alterações hormonais, o desgaste do sistema imunológico e a ação dos radicais livres com o passar dos anos. Assim como o corpo possui características específicas em cada fase da vida, a pele – o maior órgão do corpo humano – também apresenta aspectos típicos em cada faixa etária, que requerem cuidados essenciais.

“Quanto mais cedo a mulher começar a utilizar cosméticos e filtro solar, melhor será sua pele no futuro”, diz a dermatologista Ana Cristina Fasanella, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia

A especialista é enfática ao afirmar que limpar, hidratar e proteger-se do sol equivalem, hoje, a passar fio dental e escovar os dentes, ou tomar banho, lavar os cabelos e cortar as unhas.

“Cuidar de pele é um hábito essencial, que reflete significativamente no bem-estar e na saúde da mulher”, completa.

Para saber como a pele feminina se comporta a partir dos 20 anos e os cuidados que se dever ter a partir desse período, Ana Cristina, apresenta as principais características e necessidades de cada fase.

### **Aos 20 anos**

É uma pele de mista à oleosa, com tendência a acne e de aparência firme. “A partir dos 25 anos, entretanto, a pele começa a perder, em média, 1% da produção de colágeno que faz a sustentação da derme. Se houver intensa exposição solar, esse processo será acelerado”, alerta a dermatologista.

Necessidade: limpeza intensa, no mínimo duas vezes ao dia, com produtos que regulem a oleosidade e uso de protetor solar.

### **Aos 30 anos**

A herança genética, hábitos de vida saudável, como uma boa alimentação, pouca exposição solar, não fumar e fazer atividade física podem refletir numa pele semelhante a que se tinha aos 20 anos. Mas, como a maioria não é tão afortunada, é nessa idade que surgem as primeiras rugas finas ao redor dos olhos, na testa e no sulco que divide as bochechas dos lábios. “As manchas acastanhadas em forma de sardas ou maiores no rosto, como o melasma, podem começar a aparecer nas que têm tendência, principalmente, após a gestação.”

Necessidade: precisa de limpeza, proteção solar, hidratação com renovação celular suave e atenção especial à área dos olhos.

### **Aos 40 e 50 anos**

“Neste período o corpo começa uma fase de transição entre um período reprodutivo e o não reprodutivo, marcada pela diminuição de suas principais funções ovarianas: ovulação e síntese de hormônios (estrógenos e progesterona), o que acarreta algumas transformações físicas e até psíquicas”.

A dermatologia já estudou os efeitos desse hipoestrogenismo, pois a pele é um órgão altamente dependente dos estrógenos, comprovando o aceleração no envelhecimento cutâneo dessa fase. Basicamente, verifica-se uma diminuição do número de fibroblastos, responsáveis pela produção das fibras colágenas e elásticas e, conseqüentemente, a pele vai perdendo sua elasticidade, espessura e resistência.

A camada córnea mais superficial e a hipoderme também diminui em espessura. “As mais importantes alterações ocorrem no calibre dos pequenos vasos sanguíneos, que vai se estreitando e reduzindo o fluxo do sangue que nutre a pele para realização do metabolismo celular”, ressalta.

Essa mudança afeta a capacidade que as células da pele têm de reter a água, assim como desacelera a produção de sebum e suor pelas glândulas sebáceas e sudoríparas, respectivamente. Tudo isso na pele se traduz clinicamente em ressecamento, opacidade, rugas, flacidez, perda de turgor e rosado natural, maior sensibilidade a escoriações, efeitos da radiação UV solar, e menor poder de cicatrização e eliminação de manchas. O processo de perda do colágeno continua acelerado.

Necessidades: a pele precisa de limpeza, proteção solar, hidratação com renovação celular intensa e atenção especial à área dos olhos, contorno facial e pescoço.