

Envelhecimento com saúde

Seminário alerta para a necessidade de o país se preparar para o crescimento da população idosa

A população brasileira está envelhecendo em uma velocidade impressionante, o que é confirmado pelos dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE). As medidas necessárias para se proporcionar qualidade de vida e saúde à população idosa foram discutidas durante o seminário “Envelhecimento Além das Rugas”, realizado na última terça-feira, no auditório do GLOBO, no Rio, em parceria com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

O evento foi dividido em três mesas de debates formadas por especialistas que trocaram ideias e experiências sobre o processo de envelhecimento, políticas públicas, fenômenos demográficos, hábitos saudáveis, tratamentos, dança, arte e maquiagem.

– A questão fundamental é envelhecer com o máximo de graça e saúde possível – destaca o presidente da SBD, José Antonio Sanches.

A constatação é de que as pessoas terão que cuidar da saúde por muito mais tempo. E nada melhor que, além de se manter saudável, permanecer belo. Os cuidados necessários com a pele e também os tratamentos da dermatologia adequados para cada idade foram destacados pelos participantes:

– Hoje, com procedimentos muito menos invasivos, conseguimos manter um aspecto jovial – afirmou Sanches. **Páginas 4 e 5**



Luiz Fernando Correia, Márcia Gerbara, Ana Lúcia Azevedo, Antonio Tadeu e José Antonio Sanches



Carlinhos de Jesus ensina como a dança pode trazer uma vida melhor



Torquato destaca o poder da maquiagem para a autoestima



Atriz Rosamaria Murtinho leva alto astral ao seminário



PÁGINA 2
DERMATOLOGIA
E A POPULAÇÃO
IDOSA



PÁGINA 3
PELE SE
TRANSFORMA
COM O TEMPO



PÁGINA 6
NOVAS FORMAS
DE OLHAR
O MUNDO



PÁGINA 8
FASES:
A BELEZA DE
ENVELHECER



Atriz Selma Egrei brinca que, em breve, será a única atriz enrugada do planeta

Dermatologia evolui com crescimento da população idosa

Médicos se preparam para orientar pacientes com problemas de pele específicos da idade

O Brasil dobrará a taxa de idosos em 23 anos, alcançando 20% da população em 2033, numa velocidade impressionante, de acordo com estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS). A França levou 145 anos para alcançar essa mesma proporção de pessoas idosas. Os Estados Unidos, 75 anos. Em 2030, o número de brasileiros com mais de 60 anos ultrapassará o de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos. As mudanças na sociedade e os impactos desse fenômeno no avanço da dermatologia foram tema do seminário Envelhecimento Além das Rugas, realizado no último dia 21, no auditório do GLOBO, no Rio. O evento foi uma parceria entre o jornal e a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

Além de viver mais, os brasileiros estão tendo menos filhos. Há 50 anos, a média era de seis filhos por mulher.

– A queda na taxa de fecundidade aconteceu no Brasil de forma muito mais rápida do que em outros países. Estamos mais velhos e vivendo mais tempo na velhice – analisa Izabel Marri, pesquisadora do IBGE.

Em paralelo a essas mudanças, ocorreu ao longo do último século um avanço jamais visto na compreensão das causas do envelhecimento. A medicina evoluiu, nos deu anos a mais de vida e dividiu a categoria ‘idoso’ em três: idosos, superidosos e hiperidosos, para aqueles com mais de 90 anos.

– O envelhecimento da população traz um universo novo para a medicina e para a dermatologia. O avanço da cosmia-tria (tratamento e prevenção de problemas estéticos na pele) foi importante para melhorar o aspecto do paciente e é fruto de um amadurecimento da dermatologia. No entanto, nesse novo cenário, o diagnóstico preciso torna-se ainda mais importante – diz José Antônio Sanches, presidente da SBD.

Sanches frisa que, cada vez mais, idosos estarão chegando aos consultórios, com demandas específicas:

– Precisamos estar preparados, tanto para o diagnóstico e tratamento de doenças como para orientá-los no sentido de envelhecer com beleza e de forma natural.

PREVENÇÃO

O salto que a ciência proporcionou aos tratamentos dermatológicos também se refletiu na prevenção. Pesquisa da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, mostrou que o processo de envelhecimento nas camadas mais profundas da pele começa bem antes dos 35 anos. Aos 20, já há declínio da produção natural de antioxidantes. E quem investiu desde cedo em hábitos de vida saudável e pouca exposição ao sol saiu na frente.

A atriz Selma Egrei, que arrebatou o país com a centenária Encarnação, personagem da na novela da TV Globo ‘Velho Chico’ e, mais recentemente, viveu a poderosa Verônica de ‘Apocalipse’, na Record, acredita que essa receita esteja agindo em seu favor:

– Tenho uma vida muito saudável. Sou vegetariana há muitos anos e, há pouco tempo, me tornei vegana. Sempre fiz exercício físico, trabalhei com dança e não alimento mágoas e frustrações. Procuo viver amando ao próximo e a mim mesma.

Musa da pornochanchada brasileira nos anos 1970 e 1980, ela chega aos 69 anos com beleza, elegância e, principalmente, naturalidade:

– Eu tenho rugas! Serei uma das únicas atrizes velhas no planeta! E isso não me incomoda.

Sobre o futuro, ela prefere não fazer planos:

– Quero apenas continuar a ter saúde para seguir vivendo de forma plena.

Para garantir o bem-estar até o fim da vida, no entanto, planejamento é a palavra-chave, segundo Márcia Gebara, coordenadora de Políticas de Envelhecimento Ativo e Saudável da Secretaria Nacional da Pessoa Idosa, do Ministério dos Direitos Humanos.

– O IBGE previa algo em torno de 13% a 14% de idosos em 2020, e chegamos a esse patamar em 2014. A grande maioria dos idosos depende do SUS (Sistema Único de Saúde). O poder público precisa estar preparado para essa demanda – afirma Márcia.

POPULAÇÃO IDOSA NO BRASIL E NO MUNDO



O Brasil tem **29,3** milhões de idosos = **14,3%** da população



Expectativa de vida aumentou 30 anos:

45,4 anos (1940) **75,4** anos (2015)



Em 2030, o número de idosos no Brasil será superior ao de crianças e adolescentes de 0 a 14 anos:

18% de idosos (41,5 milhões)

17% de crianças e adolescentes (39,2 milhões)

Exemplos de países que dobraram o percentual da população de idosos:



França
(145 anos)
10% 1850
20% 1995



Estados Unidos
(75 anos)
10% 1940
20% 2015



Índia
(35 anos)
10% 2020
20% 2055



Brasil
(23 anos)
10% 2010
20% 2033



No Brasil, **69,9%** dos idosos são independentes para o autocuidado **30,1%** têm alguma dificuldade para realizar atividades da vida diária

Rio Grande do Sul e Rio de Janeiro têm a maior proporção da população idosa do país:



Estado	%
RS	17,71
RJ	17,55
SP	15,31
SC	15,24
MG	15,07
CE	14,91
ES	14,88
PE	14,79
PR	14,63
PB	13,46
MS	13,35
BA	13,35
TO	12,97
AL	12,80
RN	12,67

Estado	%
GO	12,43
PI	12,13
SE	11,74
MT	11,45
DF	11,35
MA	11,29
PA	10,64
RO	10,15
AC	8,93
AM	8,83
RR	8,06
AP	8,04

FONTE: PESQUISA NACIONAL POR AMOSTRA DE DOMICÍLIOS (PNAD 2015)/IBGE; TÁBUA COMPLETA DE MORTALIDADE PARA O BRASIL – 2015 / IBGE; PROJEÇÃO IBGE 2000-2030; OMS - INFORME MUNDIAL SOBRE EL ENVEJECIMIENTO Y LA SALUD - 2015; LIMA-COSTA, MF ET AL, 2017 COM BASE EM DADOS DA PESQUISA NACIONAL DE SAÚDE (PNS/IBGE) 2013



Ciência busca elixir da longevidade

Preservação da telomerase é capaz de desacelerar o envelhecimento



Envelhecimento está conectado à maneira como as pessoas levam a vida

Rugas, flacidez, cabelos brancos, unhas quebradiças ou extremamente grossas. Os sinais visíveis do envelhecimento são apenas um espelho do que acontece dentro das células. Cientistas já descobriram uma espécie de relógio da longevidade. São os telômeros, nome dado às extremidades dos cromossomos, as estruturas das nossas células onde fica empacotado o DNA. Com os anos, os “pezinhos” dos cromossomos ficam mais curtos e esse fenômeno tem sido vinculado a problemas relacionados à idade, como diabetes, câncer e cirrose hepática.

As descobertas nesse campo — bem como a identificação da enzima que protege os telômeros, a telomerase — renderam à bióloga americana Elizabeth Blackburn o prêmio Nobel de Medicina de 2009. A cientista descreveu como as estruturas, que garantem a replicação do DNA, vão se desgastando com o tempo: a cada divisão da célula, elas encurtam. Mas o uso da telomerase, a enzima que recupera os telômeros ao longo da vida, ainda não é um processo dominado. Quando é ativada em excesso, a telomerase pode desencadear tumores e processos inflamatórios.

— A pele do idoso é um espelho de tudo o que acontece por dentro do organismo. O que existe além das rugas? Telômeros encurtando. E, conforme isso vai acontecendo ao longo dos anos, a espessura da pele também vai diminuindo. Outros fatores que se unem nesse processo

são a exposição ao sol e a redução da produção de hormônios sexuais. O maior impacto é percebido nas mulheres — explica a dermatologista Marcelle Nogueira, que desenvolve na USP sua tese de doutorado sobre envelhecimento da pele.

Esse envelhecimento celular leva ainda à redução do calibre dos vasos sanguíneos, o que provoca, entre outras coisas, o enfraquecimento dos cabelos.

— Outra consequência é a diminuição da temperatura da pele, o que pode causar dificuldade de cicatrização — diz Marcelle.

A reposição hormonal poderia melhorar a qualidade da pele. Mas a dermatologista alerta que a indicação desse tratamento deve ser analisada caso a caso.

BONS HÁBITOS

Enquanto não se descobre como transformar, com segurança, a enzima telomerase num elixir da juventude, a pesquisadora Elizabeth Blackburn se baseia em estudos científicos para dar sua fórmula da longevidade, que é alimentação balanceada e mente tranquila.

A professora, que atua na Universidade da Califórnia, em São Francisco, nos Estados Unidos, se juntou à psicóloga Elissa Epel, da mesma instituição, para compartilhar os achados científicos que conectam a integridade dos telômeros aos nossos hábitos e à maneira de encarar a vida. O

resultado é o livro “O segredo está nos telômeros”, lançado no ano passado no Brasil pela editora Planeta.

Na obra, a pesquisadora alerta que tanto a ansiedade como a depressão estão ligadas a telômeros mais curtos. Essas condições extremas do estado emocional têm um efeito no maquinário de envelhecimento das células, que envolve os telômeros, a mitocôndria (estrutura celular) e processos inflamatórios. Doenças do coração, pressão alta, diabetes e outras doenças crônicas tendem a aparecer mais cedo e mais rapidamente em pessoas ansiosas ou deprimidas.

Tão importante quanto manter a saúde mental é escolher o que vai para a mesa. Alimentos frescos são sempre bem-vindos. E aquela máxima de “desempacotar menos, descascar mais” nunca fez tanto sentido. De acordo com Elizabeth, evitar os carboidratos refinados, refrigerantes açucarados, alimentos processados e carne vermelha pode resguardar os telômeros.

Veja cinco dicas do livro ‘O segredo está nos telômeros’

- 1) Dormir no mínimo sete horas por noite;
- 2) Exercitar-se moderadamente;
- 3) Diminuir o consumo de açúcar;
- 4) Adotar dieta rica em ômega 3;
- 5) Meditar.

Pele se transforma ao longo dos anos

Redução da renovação celular resulta em baixa hidratação e menor capacidade de defesa



O rosto é a parte do corpo que mais evidencia o envelhecimento

A expectativa de vida do brasileiro mais do que duplicou nos últimos 100 anos. Se em 1900 vivíamos em média 33,7 anos, em 2016, esse índice saltou para 75,8 anos, de acordo com o IBGE. A parte mais evidente desse processo está no rosto da população. A radiação ultravioleta, o tabagismo, o excesso de consumo de álcool e a poluição ambiental são fatores que aceleram o envelhecimento da pele.

— É verificada a perda da hidratação, diminuição da oleosidade, da defesa imunológica contra agressores

— afirma Silvia Marcondes Pereira, coordenadora do Departamento de Dermatologia Geriátrica da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

O envelhecimento é o resultado de um processo inevitável: as células somáticas começam a morrer e são cada vez menos substituídas por novas. A partir daí, ocorre perda de tecido fibroso e redução da rede vascular e glandular. Dependendo da genética e do estilo de vida, as funções fisiológicas normais da pele podem diminuir em 50% até a meia-idade.

— Com o aumento da expectativa de vida, cada vez mais idosos vão chegar aos consultórios dermatológicos. Queixas de problemas na pele estão em 80% das consultas clínicas. Precisamos estar preparados, e isso inclui desde as instalações do consultório a manter uma boa relação com familiares e cuidadores, além de estabelecer contato com o clínico ou o geriatra que acompanha o paciente — diz a dermatologista Maria Carolina Corsi Ferreira, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

A pele do idoso apresenta uma menor atividade das glândulas produtoras de sebo e de suor, ficando mais ressecada e desidratada. Além disso, a menor atividade de células produtoras de colágeno e elastina, que dão firmeza e sustentação, deixa a pele mais fina, flácida e com sulcos, linhas de expressão e rugas. Uma pele fina e ressecada costuma causar coceira, abrindo caminho para feridas. Outro fator que pode piorar esse quadro é a aplicação inadequada de produtos na pele, o hábito de banhos quentes e com buchas, e o uso de algumas medicações.

A diminuição da imunidade, somada aos efeitos do sol tomado a vida toda, aumenta também o risco de câncer da pele.

— Entre os cuidados diários, recomendamos banhos mornos, com sabonetes delicados que não façam tanta espuma e hidratação com cremes emolientes — recomenda Silvia.

A Sociedade Brasileira de Dermatologia recomenda que a pele do idoso seja examinada uma vez por ano para identificar possíveis lesões malignas e pré-malignas. Diagnóstico e tratamento precoces evitam cirurgias, sempre mais traumáticas.



Carlinhos de Jesus, Ana Lúcia Azevedo, Rosamaria Murtinho e Sérgio Palma

© FABIO CORDEIRO / THINKSTOCK

Longevidade da população

Seminário discute meios para se chegar a um envelhecimento saudável

“A vida era uma corrida de cem metros. Agora, é uma maratona”, resumiu o médico Alexandre Kalache sobre o processo de envelhecimento da população brasileira durante o seminário “Envelhecimento Além das Rugas”, que aconteceu na última terça-feira, no auditório do GLOBO. Encontrar maneiras de permitir que a população idosa tenha qualidade de vida e saúde foi o tema do encontro, realizado em parceria com a Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). Dividido em três mesas de debates, os especialistas trocaram ideias e experiências sobre o processo de envelhecimento, políticas públicas, fenômenos demográficos, hábitos saudáveis, tratamentos, dança, arte e maquiagem.

Ao abrir o seminário, o presidente da SBD, José Antonio Sanches, ressaltou a importância de se aprender a envelhecer além das rugas:

- A questão fundamental é envelhecer com o

máximo de graça e saúde possível. A gente vai se tornando um repositório de saber, de histórias. Algumas rugas são até interessantes, pois demonstram tudo pelo que passamos, nossa história.

O dermatologista Luiz Gameiro, da SBD, falou sobre a importância da proteção solar desde a infância para manter a pele bonita até a maturidade. Os excessos praticados pela indústria da beleza foram abordados pelo vice-presidente da SBD, Sérgio Palma. Com os dados trazidos por Antonio Tadeu, pesquisador do IBGE, o público ficou sabendo que o Brasil, um país obcecado pela juventude, está prestes a se tornar uma nação de idosos.

Em meio a dermatologistas e especialistas em políticas para os idosos, a atriz Rosamaria Murtinho, de 82 anos, levou bom humor e autoestima ao encontro, e o coreógrafo Carlinhos de Jesus, suas lições para viver bem por meio da dança. Ao final, ele fez a plateia inteira dançar a Macarena.

José Antonio Sanches Presidente da SBD

“A Dermatologia evoluiu muito no sentido de minimizar os efeitos do envelhecimento, através da cosmiaatria. Hoje, com procedimentos muito menos invasivos, conseguimos manter um aspecto jovial. Mas a pele é um órgão que nos defende o tempo todo das agressões do meio ambiente. Por isso, temos que cuidar da saúde desse órgão. O brasileiro costuma culpar muito o governo, mas cada um de nós precisa ter a consciência de que vamos envelhecer e temos que nos cuidar desde já.”



Luiz Gameiro Dermatologista da SBD

“A pele começa a envelhecer quando nascemos, e o sol é o principal agente externo que interfere nesse processo. Manchas, rugas e sinais de aspereza são mais relacionados ao envelhecimento causado por cigarro, radiação ultravioleta e poluição atmosférica. Um dos principais problemas de pele em idosos é o ressecamento. O primeiro cuidado deve ser beber bastante de água. No banho, usar sabonetes à base de glicerina e evitar bucha. Em seguida, passar hidratante, repetindo a ação duas a três vezes ao dia.”



APRESENTADO POR



Fernando Torquatto
Maquiador

“A beleza está em como você se olha no espelho e faz uma avaliação generosa sobre a sua autoimagem. Percebi desde garoto o poder da maquiagem sobre a alma feminina, vendo minha mãe se arrumar. Aprendi também a perceber a beleza nas diferentes fases da vida da mulher. A história e a energia que a pessoa consegue passar através da maturidade podem fazer com que ela fique mais interessante e muito mais bela. O excesso de produtos é ruim em qualquer idade.”



Antonio Tadeu
Pesquisador do IBGE

“O envelhecimento populacional é irreversível. Em 2060, teremos 58 milhões de idosos. E isso impacta na saúde, na previdência social, mas pouco se fala dos cuidados com essas pessoas. Não apenas quanto à saúde, mas também da interação social. O país perdeu o bonde da história, não investiu em educação para colocar essa força de trabalho no mercado formal, gerando riqueza individual e poupança nacional. O Brasil envelheceu sem enriquecer.”



Sérgio Palma
Vice-presidente da SBD

“A indústria da beleza, com muitos profissionais não habilitados e mesmo alguns médicos que não têm postura ética, pode levar a exageros e à busca desenfreada pela juventude. Podemos trabalhar de forma correta na recuperação da autoestima. Para isso, há cuidados básicos com hidratação, uso de cosmecêuticos e medicamentos com ativos respaldados na literatura médica e um grande arsenal, que vai da toxina botulínica aos preenchedores, dos peelings aos lasers e outras tecnologias.”



Rosamaria Murtinho
Atriz

“Comecei a cuidar da minha pele aos 60 anos. Eu chegava em casa tarde da noite e só lavava o rosto no outro dia de manhã. Uma loucura. Tenho uma boa alimentação, e acho que isso é o que mais ajuda. Além da autoestima. Há uma frase em Rei Lear, de Shakespeare, que diz: ‘Que pena que você se tornou velho antes de se tornar sábio’. Você tem que ter consciência de que ficou velho, que algumas coisas você não vai mais fazer e que não tem importância você não fazer.”



Carlinhos de Jesus
Dançarino

“Não sou velho. Estou há mais tempo jovem. Tenho 65 anos, nasci no subúrbio, cresci querendo ser médico, fiz vestibular para Direito, me formei em Pedagogia e acabei dançando. Só com a dança eu me senti realizado. Dançar queima calorias, libera endorfina e serotonina, melhora a hidratação da pele, a respiração, a circulação e o equilíbrio e previne doenças articulares. A dança reúne tudo: saúde, bem-estar e autoestima. Além disso, socializa, porque as pessoas não dançam sozinhas.”



Márcia Gebara
Coordenadora da Secretaria Nacional da Pessoa Idosa do Ministério de Direitos Humanos

“Nossa grande preocupação é com promoção e a defesa da população idosa, que vem sendo vítima de violência psicológica e abuso financeiro. Mas também precisamos buscar e compreender como envelhecer de forma ativa e saudável. Queremos a parceria da sociedade civil para reescrever a política nacional do idoso. Estamos começando a trabalhar no Ministério com uma política de cuidados intermediários, para atuar quando a família não tiver condições de cuidar do idoso.”



Renato Veras
Médico e diretor da Universidade Aberta da Terceira Idade (Unati), da Uerj

“Existe um desgaste natural do organismo ao longo da vida. Apesar disso, precisamos ter a capacidade de comemorar a grande conquista que é viver mais. Mas temos que ter os meios para isso. Hoje, há no país 304 faculdades de Medicina e apenas 16 têm na sua grade curricular a disciplina de geriatria como obrigatória. Ainda pensamos de forma antiga: que o Brasil é um país jovem, do futuro, quando desde a década de 1980, dados demográficos já apontavam para essa mudança do perfil.”



Alexandre Kalache
Médico e presidente do Centro Internacional de Longevidade Brasil

“Há um mantra que diz ‘quanto mais cedo, melhor, mas nunca é tarde demais’. Não se cuidou aos 20? Começa aos 30. Não se cuidou aos 30, começa aos 50. Não foi aos 50, começa aos 80. Porque sempre haverá ganhos, mas quanto mais cedo começar, melhor. Isso vale para nós individualmente e também para o governo e o Congresso. Se não começaram a se preparar para o envelhecimento da população, que comecem agora.”



Luis Fernando Correia
Médico, comentarista da rádio CBN e da TV Globo

“É preciso se preparar para envelhecer. Temos que nos prover de saúde. A sua saúde é sua. É preciso ter consciência de que se eu não me movimentar desde cedo, vou chegar ao fim da vida sem massa muscular. Vou sair da cama para a cadeira de balanço e voltar para cama, e não será porque eu gosto da cadeira de balanço, mas porque não consigo fazer nada. A musculação é importante, não para ficar um idoso sarado, mas para ser um idoso ativo.”

APRESENTADO POR



LUIZA PRÁTICA ATIVIDADE FÍSICA DESDE CEDO E NÃO ABRE MÃO DA ACADEMIA. COM APARÊNCIA JOVEM, RECEBE OLHARES ATRAVESSADOS QUANDO ESTÁ NA FILA PREFERENCIAL

Não é raro Luiza receber olhares atravessados e até convites malcriados para se retirar da fila preferencial para idosos em bancos ou mercados. Com corpo e jeito de garota, ela não se intimida.

– Esses dias, um senhor que estava na fila do supermercado olhou para mim e apontou para a placa de caixa preferencial, aquele desenho de um senhor com uma bengala. Eu fiz com as mãos para ele o seis e o quatro. Ele, com cara de surpresa, me devolveu sorridente um legal, com o polegar.

Mãe de cinco filhos, Luiza lembra dos tempos em que morava em Barra Mansa, no interior do estado, deixava as crianças na escola, ia trabalhar e, na volta, entre 18h e 21h, seguia para seu ritual sagrado na academia.

– Comecei com ioga, porque descobri uma escoliose e sentia muita dor na adolescência. Fazia vôlei e natação no colégio e na faculdade. A ioga me ajudou a ter três filhos de parto normal e me ensinou como respirar durante os exercícios – conta Luiza.

Mas o foco mudou e ela partiu para academia, onde faz até hoje exercícios envolvendo força.

Para o futuro, seu maior projeto é viver com saúde e feliz. – Beleza é a pessoa se sentir bem com ela mesma – conclui.



Luiza dos Santos,
64 anos



Rachel Szczerb,
61 anos

RACHEL FAZ DUAS HORAS DE GINÁSTICA POR DIA, INCLUSIVE AOS FINAIS DE SEMANA. SEMPRE APLICA PROTETOR SOLAR E CUIDA DO ROSTO USANDO CREME COM VITAMINA C E ÁCIDO GLICÓLICO

Todos os dias, de domingo a domingo, Rachel está na academia às 6h45. Acorda uma hora antes, lava o rosto, passa protetor solar e um creme com vitamina C e ácido glicólico. As duas horas diárias de ginástica são sagradas. E quando relaxa a mente.

– Essas duas horas de ginástica são um tempo que reservo para mim. Os exercícios me dão força e disposição para correr atrás do meu neto – conta a engenheira aposentada, avó do Rafael, de 1 ano.

Mãe de três filhos, Rachel conta que já esteve acima do peso, mas pratica atividades físicas desde os 15 anos. Por volta dos 20 anos, tomou gosto pela corrida. Chegou a correr a meia maratona. Parou por problemas na coluna. Hoje, pratica spinning e caminha em ritmo forte na esteira.

– Sou regrada na alimentação – afirma ela, que come um ovo uma hora depois de malhar, carne vermelha uma vez por semana e até macarrão. O pão saiu do cardápio. Rachel usa suplementação de vitaminas C e E, cálcio, condroitina, glucosamina e um polivitamínico para pele, cabelo e unha. No consultório dermatológico, já fez tratamento com luz pulsada para combater a flacidez e este ano recorreu pela segunda vez à toxina botulínica.





© THINSTOCK

A beleza de envelhecer

Conheça as fases da pele e os tratamentos mais indicados para cada faixa etária a partir dos 50 anos

Uma breve pesquisa ao termo “anti-aging” ou “age reverse” na internet nos leva a definições como “ciência do prolongamento da vida”. Embora pesquisadores no mundo todo busquem por essa fórmula, o elixir da juventude ainda está bem longe das prateleiras. A boa notícia é que a medicina sabe cada vez mais como é possível envelhecer bem. Esse arsenal de produtos e tratamentos pode ser um bom aliado. Mas é preciso saber como e quando usá-los.

– Beleza é um planejamento de longo prazo e um processo permanente. Cada faixa etária tem uma abordagem diferente, dependendo de como a pessoa envelheceu. Devem ser considerados fatores como a anatomia da face, o deslocamento dos compartimentos de gordura e a reabsorção óssea. O objetivo principal deve ser sempre uma beleza natural – afirma a dermatologista Patrícia Ormiga.

Mais do que a idade cronológica, é preciso avaliar os efeitos do somatório da genética e dos fatores ambientais e comportamentais, como exposição ao sol, fumo e poluição, na hora de decidir o momento de começar os tratamentos:

– A hora certa é quando começarem a surgir sinais de envelhecimento – diz ela.

A médica explica que a função do preenchimento é restabelecer as estruturas da face. Já os bioestimuladores são substâncias injetáveis que não dão volume imediato, mas estimulam a produção de colágeno e o efeito surge depois de dois a três meses:

– Eles têm efeitos diferentes de acordo com a pele. Vale mais a pena assumir uma ou outra ruga em prol de uma aparência natural e manter a expressão do rosto.

Presidente eleito da Sociedade Brasileira de Dermatologia, Sérgio Palma destaca que o envelhecimento da pele se traduz principalmente por perda da hidratação, diminuição da oleosidade e da defesa imunológica

“BELEZA É UM PLANEJAMENTO DE LONGO PRAZO E UM PROCESSO PERMANENTE. CADA FAIXA ETÁRIA TEM UMA ABORDAGEM DIFERENTE, DEPENDENDO DE COMO A PESSOA ENVELHECEU.”

PATRICIA ORMIGA
DERMATOLOGISTA

contra agressores. Por essa razão, torna-se mais frágil, perdendo a capacidade de atuar como barreira protetora. Medidas simples diárias como limpeza, uso de protetor solar e hidratação eficaz podem garantir o envelhecimento com uma pele mais saudável.

– Não deixe de lado medidas simples como a hidratação, já que a pele do idoso apresenta uma menor atividade das glândulas produtoras de sebo e de suor, sendo uma pele mais ressecada e desidratada. Entre os cuidados diários da pele envelhecida, recomendamos banhos mornos, com sabonetes delicados, que não façam tanta espuma, e hidratação com cremes emolientes. Esses cremes devem ser passados, de preferência, na pele ainda úmida, logo após o banho – recomenda Palma.

Ele divide as etapas do envelhecimento da pele em três grupos. Entre 50 e 60 anos, recomenda a aplicação de bioestimuladores de colágeno, como ácido polilático ou hidroxiapatita de cálcio, capazes de melhorar a firmeza e a elasticidade. Já entre os 60 e 70, a menor atividade de células produtoras de colágeno e elastina, fibras que dão firmeza e sustentação, deixam a pele mais fina e flácida.

– O ácido hialurônico repõe o volume perdido – diz o médico.

Para quem passou dos 70 anos, Palma defende que seja bem explicado que a maioria dos métodos não cirúrgicos tem respostas limitadas. A finalidade será suavizar as rugas e não reverter os sinais de envelhecimento.

ponto de partida para garantir a segurança do tratamento e bons resultados. O alerta é da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) que, entre maio e dezembro de 2017, encaminhou cerca de 370 denúncias de exercício irregular da medicina a órgãos de fiscalização, como Ministério Público e Vigilância Sanitária.

– O médico é o profissional habilitado legalmente para a realização de diagnóstico clínico de doenças, indicação e execução de cirurgias, prescrição de cuidados médicos e procedimentos invasivos, sejam diagnósticos, terapêuticos ou estéticos – afirma o vice-presidente da SBD, Sérgio Palma.

SEGURANÇA É FUNDAMENTAL NOS PROCEDIMENTOS

“Fiz no impulso.” “Achei que era confiável.” “Nunca imaginei que alguma coisa pudesse dar errado.” Frases como essas são comuns em relatos de pacientes que tiveram complicações em procedimentos estéticos. Procurar um profissional capacitado e bem treinado é o

TRATAMENTOS INDICADOS POR FAIXA DE IDADE



© MARGIA TOLETTI

50 a 60 anos

- Cremes faciais com ácido retinóico, vitamina C e ácido hialurônico
- Peelings químicos
- Luz intensa pulsada e lasers ablativos
- Skinbooster
- Bioestimuladores de colágeno
- Toxina botulínica
- Preenchedores à base de ácido hialurônico
- Laser de CO₂ fracionado, laser érbio 2940, ultrassom microfocado e radiofrequência

Rosemeire Pena, de 51 anos

“Comecei a me cuidar muito jovem, inspirada por minha mãe. Ela sempre me dizia que a gente não espera a pele envelhecer para começar a cuidar. Eu me consulto com dermatologista desde cedo e, aos 30, já tinha uma rotina de passar creme no rosto à noite e filtro solar durante o dia. Aos 38 anos, comecei a aplicar toxina botulínica. Já fiz microagulhamento e preenchimento com ácido hialurônico.”



60 a 70 anos

- Toxina botulínica, com doses ajustadas
- Preenchedores à base de ácido hialurônico
- Bioestimuladores do colágeno
- Skinbooster
- Laser de CO₂, laser érbio 2940 e ultrassom microfocado

Ana Cristina Braga, de 64 anos

“Sempre tive o hábito de fazer ginástica e cuidar da pele. Quando nova, eu usava muito creme. Aprendi que não precisa de tanta coisa. Ao acordar, lavo o rosto e uso creme antienvelhecimento e protetor solar com cor. À noite, passo creme para estímulo de colágeno, clareador e aumento de renovação celular. Já apliquei toxina botulínica, mas não gostei. Estou assumindo as rugas. É duro assumir uma testa enrugada, mas é pior olhar no espelho e não se reconhecer.”



Mais de 70 anos

- Peelings químicos, laser e luz intensa pulsada
- Preenchedores
- Toxina botulínica deve ser avaliada
- Ácido hialurônico suave
- Skinbooster e laser de CO₂

Ana Maria Lamellas, de 71 anos

“Não saio de casa sem protetor solar, chapéu, rímel e batom e não dispensei as visitas à dermatologista. Não gosto de cirurgia. Com a tecnologia de hoje, os tratamentos dermatológicos resolvem muita coisa. Faço limpeza de pele, passo creme no rosto à noite e pela manhã. Há um ano, lancei mão de preenchimento com ácido hialurônico. Além disso, pratico hidroginástica cinco vezes por semana, faço curso de pintura e mantenho a vida social ativa.”