



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

A nova onda é envelhecer com naturalidade

Especialistas ensinam como manter a beleza aliada à saúde ao longo dos anos

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 em agosto, 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.

Autoestima e o bom humor também são pontos fundamentais na cartilha da longevidade, segundo os médicos.

VEJA AS DICAS DO MAQUIADOR FERNANDO TORQUATTO

■ Não use excesso de maquiagem em qualquer idade, mas principalmente numa pele mais madura, que tem mais linhas de expressão

■ A base pesada combinada com pó cria uma espécie de mumificação. Prefira base e corretivos líquidos

■ Evite produtos cremosos, que engrossam a pele e realçam as rugas

■ Invista nos BB creams ou balm hidratantes, que oferecem uma cobertura leve e fina para a pele. São produtos com pouca durabilidade, mas que podem ser reaplicados durante o dia

■ Outra boa opção são os CC creams, que incluem em sua composição ativos antioxidantes. Eles vão cuidando da pele a médio prazo

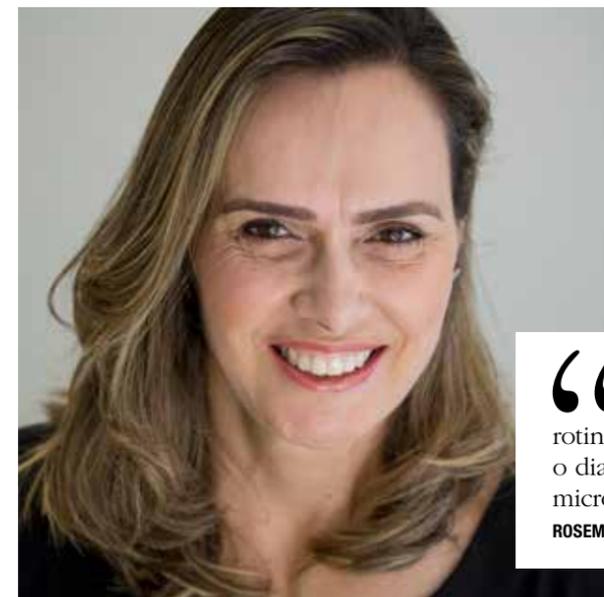
■ Seja mais generosa e menos crítica.



TRATAMENTOS INDICADOS POR FAIXA DE IDADE

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
- radiofrequência



“Comecei a me cuidar muito jovem. 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.”

ROSEMEIRE PENA, DE 51 ANOS

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



“Sempre tive o hábito de fazer ginástica e cuidar da pele. Lavo o rosto e uso creme antienvelhecimento e protetor solar. 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.”

ANA CRISTINA BRAGA, DE 64 ANOS

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



“Não saio de casa sem protetor solar, chapéu, rímel e batom e não dispenso as visitas à dermatologista. 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, faço curso de pintura e mantenho a vida social ativa.”

ANA MARIA LAMELLAS, DE 71 ANOS