

## **CUIDADOS BÁSICOS COM A PELE**

*As recomendações são baseadas na American Association of Dermatology.*

### **LIMPEZA DA PELE**

A forma como lava e seca sua pele pode fazer diferença em sua aparência. Siga as recomendações abaixo para ajudar a manter sua pele com aspecto saudável.



1. Use líquido de limpeza para pele não abrasivo e sem álcool;
2. Molhe o rosto com água morna e use as pontas dos dedos para aplicar o líquido para limpeza de pele. O uso de esponjas, toalhas ou qualquer outra coisa que não sejam as pontas dos dedos pode irritar a pele;
3. Resista à tentação de esfregar sua pele. A esfregação também irrita a pele;
4. Enxágue com água morna e seque sem esfregar com uma toalha macia e suave;
5. Aplique hidratante se tem pele seca ou coçando. Aplique com mais suavidade ao redor dos olhos onde a pele é mais fina e sensível;
6. Limite a limpeza a duas vezes ao dia e após suar. Lave o rosto uma vez de manhã e uma vez à noite ou após suar. Após o uso de capacete ou chapéu lave assim que possível.

## **OBTER O MELHOR DOS PRODUTOS PARA A PELE**

O uso de muitos produtos pode irritar a pele, em especial se estiver usando produto antienvelhecimento, e isto pode acentuar os sinais de envelhecimento da pele. A sequência de aplicação dos produtos afeta o resultado dos mesmos. Recomenda-se a aplicação na sequência descrita abaixo.

1. Lave o rosto;
2. Use um líquido para a limpeza da pele suave e seque suavemente;
3. Caso esteja usando algum medicamento ou outro tratamento para a pele, ele deve ser aplicado logo após a limpeza. Creme ao redor dos olhos deve ser aplicado com o dedo anular por ser o mais fraco e não pressionará a pele nessa região tão delicada;
4. Aplique hidratante ou protetor solar;
5. Aplique maquiagem, se desejar.

## **CUIDADOS COM A PELE NOS SEUS 40 E 50**

Creme antirrugas, colírios e produtos antienvelhecimento para a pele podem diminuir os sinais de envelhecimento. Para criar um plano verdadeiramente efetivo antienvelhecimento da pele os dermatologistas insistem para que se comece precocemente com hábitos saudáveis de cuidados com a pele. Os benefícios destes hábitos incluem:

- Prevenir manchas da pele
- Manter a firmeza da pele jovem por mais tempo
- Reduzir linhas finas e rugas
- Manter compleição mais jovem e mais brilhante
- Evitar pele com aspecto de couro
- Reduzir o risco de câncer de pele

Para ajudar a criar seu próprio plano antienvelhecimento da pele, você encontrará abaixo as recomendações de hábitos saudáveis de cuidados com a pele, que são suportadas por anos de pesquisa e desenvolvimento.

## **DICAS ANTIENVELHECIMENTO**

- 1. Proteja sua pele do sol.** Proteção contra o sol é a base fundamental de todo plano de cuidado antienvelhecimento da pele. Os raios solares fazem a pele envelhecer mais depressa o que é chamado foto envelhecimento. A fim de proteger a pele dos danosos raios ultravioleta (UV) oferecemos as seguintes dicas:
  - Procure as sombras. Em especial entre as 10 da manhã e as 2 da tarde (ou sempre que sua sombra parecer menor que você);
  - Cubra-se com estilo. Sempre que possível use chapéu de abas largas, calças, mangas longas, luvas, e óculos solares;
  - Passe protetor solar antes de sair de casa diariamente. Aplique protetor em toda superfície de pele que não ficará coberta pelas roupas. Use protetor de amplo espectro, SPF 30 ou mais, resistente à água.
- 2. Não faça bronzamento.** O Sol e os aparelhos bronzadores artificiais expõem a pele a UV prejudiciais. Esses raios aceleram o envelhecimento da pele.
- 3. Aplique hidratante diariamente.** Com a idade a pele vai ressecando. Hidratantes retêm água na pele proporcionando uma aparência mais jovem. Para melhores resultados use hidratantes faciais, corporais e protetores labiais.
- 4. Limpe a sujeira e a poeira do rosto duas vezes ao dia.** A forma como lava o rosto pode afetar sua aparência. Para um melhor resultado lave com água morna e líquido para limpeza de pele e não com sabonete. Também evite esfregar para limpar a pele.

5. Pare de fumar. Tabaco contém toxinas que podem causar a face de fumante. Isso inclui compleição seca e opaca, com perda da firmeza da pele, linhas e rugas prematuras, e pele como couro.
6. Coma alimentos saudáveis. Alimentação saudável promove uma pele saudável. Certifique-se de que sua alimentação contenha predominantemente: frutas, vegetais, proteínas vegetais e gorduras saudáveis.
7. Durma o suficiente. Chamamos de repouso para a beleza por uma razão. Bom sono proporciona bom descanso dando tempo ao corpo para se recuperar e se renovar.
8. Para incluir nos seus planos algum produto para cuidado antienvelhecimento da pele, consulte uma equipe assistencial.

## **COMO CUIDAR DA PELE NOS SEUS 60 E 70**

Ao longo dos seus 60 e 70 anos de idade, várias mudanças que transformam a pele podem parecer inevitáveis, mas isso não significa que você terá de viver com elas. Cuidados adequados e corretos podem melhorar a forma como sua pele se sente e aparenta.

## **COMO A PELE PODE MUDAR NOS SEUS 60 E 70**

Cada um envelhece de forma diversa, mas ao longo desse período da vida pode-se observar que a pele é: mais seca, mais fina, parecendo papel, tem coceira, aparecem pontos, manchas, rugas e rachaduras, se irrita mais facilmente, fica mais suscetível à infecções, se fere com mais facilidade, tem menos suor e cicatriza mais lentamente.

## **MUDANÇAS NOS CUIDADOS COM A PELE RECOMENDADAS**

Para os cuidados com a pele nos seus 60 e 70 os dermatologistas recomendam fazer as seguintes mudanças de estilo de vida caso ainda não tenham sido feitas:

1. **Banho (na banheira ou no chuveiro) para aliviar a pele seca.** Algumas mudanças simples no seu banho podem reduzir e aliviar a pele seca e a coceira e evitar que a secura e o prurido se tornem um problema mais sério. Vejamos o que pode ser feito:

- **Pare de usar sabonete de barra.** Troque por líquido para limpeza de pele ou emoliente suave, cremoso e sem perfume;
- **Use água morna e não quente.** Água quente retira os óleos e lubrificantes naturais da pele aumentando a secura da pele;
- **Use um pano macio para lavar a pele.** Esponja, bucha, tecido ou toalha áspera podem irritar sua pele;
- **Mantenha curto o tempo de banho na banheira ou no chuveiro.** Talvez sinta que não necessita de banho diário. Mantenha banhos ou duchas curtos em torno de 10 minutos;
- **Retire a água suavemente da pele** com as mãos, após o banho, deixando uma pequena quantidade de água sobre a pele. Ter alguma água sobre sua pele ajuda na hidratação ao aplicar hidratante de pele;
- **Aplique um hidratante** de pele cremoso, sem aroma, formulado especialmente para pele seca, até 3 minutos após sair do banho e ao longo do dia quando sentir necessidade. Isto ajuda a tolerar e diminuir a secura da pele e restaura as barreiras protetoras da pele;
- **O uso de óleo hidratante** no banho aumenta o risco de quedas e deve ser evitado.

2. **Use um umidificador quando sentir o ar seco.** Aquecedores e condicionadores de ar retiram a umidade do ar. O ar seco pode deixar sua pele seca e causar coceira. Manter a umidade do ar em torno de 45 a 60% pode melhorar a pele seca e a coceira.

3. **Use luvas para realizar trabalhos domésticos e jardinagem.** Trabalhos em sua casa, no entorno e nos jardins podem expor a pele a produtos químicos, luz solar, e outras coisas que podem irritar e causar secura na pele. Ao usar luvas, você pode ainda reduzir o risco de ferir suas mãos e sua pele.

4. **Proteja a pele do sol.** Se estiver notando rugas, manchas, pontos escuros e descoloração da pele, pode ser que pense que não necessita mais se proteger da luz do sol. Você necessita. Nesse estágio da vida, a proteção contra raios solares ainda oferece muitos benefícios, prevenindo manchas e pontos na pele, evitando secura, e afinamento da pele; e também diminuindo o risco de desenvolvimento de câncer de pele. Os dermatologistas recomendam:
- **Aplicação de protetor solar de amplo espectro, resistente à água com SPF 30 ou acima todos os dias.** Deve ser aplicado em toda a superfície da pele não coberta por roupas, quando estiver em ambiente externo;
  - **Procure as sombras em ambiente externo.** Protetores solares não bloqueiam 100% dos raios solares nocivos;
  - **Use roupas que protejam sua pele do sol.** As roupas que protegem sua pele contra o sol, não permitem a passagem de luz, o que pode ser visto colocando a roupa contra uma luz brilhante.
5. **Livre-se dos aromas.** Perfumes, colônias e produtos para cuidados da pele que tenham aromas, podem irritar a pele. Caso isso ocorra, pare de usar o produto para reduzir o risco de coceira e pele seca.
6. **Agende consulta com uma equipe assistencial para exame e pesquisa de câncer de pele.** Por volta dos 50 anos de idade a probabilidade de desenvolver câncer aumenta. Com o passar dos anos o risco é progressivamente maior. Lesões cancerosas descobertas precocemente e removidas, em geral são eliminadas e não se manifestam naquele local novamente. Caso o câncer se espalhe o tratamento pode ser mais difícil. Então, uma equipe assistencial deve ser procurada para diagnosticar e tratar as lesões cancerosas.
7. **Examine-se procurando sinais de câncer. Procure uma equipe assistencial para orientações e avaliação.**



## **CUIDADOS COM A PELE PARA OS HOMENS**

Quando se trata de cuidados com a pele, os homens tradicionalmente mantêm cuidados simples ou descuidado. Contudo, atualmente mais homens vêm prestando atenção aos cuidados com a pele. Há grandes diferenças entre pele de homens e mulheres, por exemplo, a pele dos homens é mais grossa que das mulheres. Alguns elementos básicos do plano de cuidados com a pele permanecem os mesmos.

Vamos inicialmente verificar os tipos de pele:

- **Pele sensível** pode pinicar, coçar ou queimar com o uso de alguns produtos;
- **Pele normal** é limpa e não sensível;
- **Pele seca** é quebradiça, coça ou é áspera;
- **Pele oleosa** é brilhante e gordurosa;
- **Combinação de peles:** é seca em algumas áreas e oleosa em outras.

Compreender o tipo de pele vai ajudar a aprender como cuidar e como escolher produtos adequados para ela.

A fim de auxiliar os homens a criarem uma rotina correta de cuidados com a pele, os dermatologistas recomendam:

1. **Observe as etiquetas dos produtos e os ingredientes.** O produto a ser escolhido depende do tipo de pele a ser cuidada. Se a pele tem tendência à acne, procure líquido para limpeza de pele sem óleo ou não comedogênico (que não obstrui os poros). Se a pele for sensível, use produtos sem aroma. As fragrâncias podem irritar e secar a pele. Atenção aos produtos sem perfume, que podem ter ingredientes que mascaram as fragrâncias, mas podem irritar a pele.
2. **Lave o rosto diariamente e após exercícios.** Lave o rosto com líquido para limpeza de pele suave e água morna e não água quente. Sabonete comum em barra costuma ter substâncias que ressecam a pele.
3. **Atenção à técnica de barbear.** Para alguns homens os barbeadores multi lâminas podem funcionar muito bem, enquanto para outros o corte fica muito rente à pele. Se ocorrem lesões, pelos encravados, irritação e ardência, será necessário mudar o tipo de lâmina ou a técnica de barbear, evitando esticar a pele, cortar contra o sentido da barba, molhar bem ou usar um creme antes e durante o barbear para amaciar os pelos. Enxágue a lâmina a cada passagem do barbeador sobre a pele e substitua a lâmina a cada cinco ou sete usos para evitar a irritação.
4. **Hidrate diariamente.** Os hidratantes agem prendendo a água na pele, o que pode reduzir o aparecimento de linhas finas ou rachaduras e também fazer a pele ter aspecto mais jovem e brilhante. Para obter melhor resultado, aplique o hidratante no rosto e corpo imediatamente após o banho, chuveiro e barbear, enquanto a pele ainda está úmida.
5. **Verifique a pele regularmente.** Novos pontos, manchas que coçam, sangram ou mudam de cor são frequentemente sinais precoces de câncer de pele. Ao observar marcas suspeitas procure uma equipe assistencial. Homens acima de 50 anos de idade têm maior probabilidade de desenvolver melanoma (que é a forma mais maligna e mortal de câncer de pele) do que a população em geral. Mas ao ser detectado precocemente, tem grande chance de ser tratado ou curado.
6. **Use protetor solar em ambiente externo.** Para prevenir lesão solar que pode levar ao aparecimento de rugas, pontos e manchas e até câncer de pele, antes



de sair para um ambiente externo, aplique protetor nas áreas expostas da pele, inclusive no couro cabeludo, orelhas, pescoço e lábios. Use protetor SPF 30 ou maior, resistente à água e de amplo espectro; reaplique a cada duas horas ou imediatamente após nadar ou suar. Procure ficar sob as sombras e usar roupas que protejam da luz solar inclusive usando óculos com filtro UV (ultravioleta) e chapéu com aba larga.

7. A pele de cada pessoa é diferente e as recomendações devem ser ajustadas a cada um. Se tiver dúvidas quanto a seu tipo de pele ou questões quanto aos cuidados e lesões que encontrar, procure a equipe assistencial.