

# Idade à flor da pele

Dos 20 aos 50 anos (e além): saiba quais são os tratamentos ideais para cada faixa etária

CAMILA MACCARI, ESPECIAL

**E**nvelhecer é um processo natural pelo qual todas nós vamos passar. E cada idade tem sua beleza e seus cuidados específicos. Manter uma pele saudável em cada faixa etária depende de bons hábitos. Alguns deles você já conhece bem: evitar muita exposição ao sol, retirar toda a maquiagem antes de dormir, ter uma alimentação saudável e boas noites de sono. Mas você pode contar também com uma ajuda da ciência: certos procedimentos e produtos ajudam a manter a pele firme e bonita e a atenuar sinais que se formam com o passar dos anos.

Para saber mais, conversamos com os dermatologistas Fernanda Casagrande, **Claudio Wulkan** e Dóris Hexsel, que trazem dicas de cuidados e tratamentos para cada fase da vida.

O importante é a prevenção – a pele é firme, rica em colágeno e com mais hidratação natural. A recomendação é ficar atenta à limpeza, usando sabonetes e cremes adequados para seu tipo de pele. A dica de Fernanda Casagrande são as opções em mousse, que controlam a oleosidade, fecham os poros e são secativas – ideais para a pele dos 20 anos, que produz muito sebo e geralmente é mais oleosa.

Uma vez por semana, você pode

ainda apostar em máscaras com fórmulas desenvolvidas em farmácias de manipulação, com ácido e antibióticos que podem ajudar a secar as espinhas, comuns nessa idade. Caso você tenha marcas de acne, os peelings químicos superficiais são uma alternativa. Já se o que incomoda são as sardas, os peelings de cristal renovam a superfície da pele suavizando as manchas.

## AOS 20

## AOS 30

Na casa dos 30, é possível ver os primeiros sinais de envelhecimento, mesmo que sutis. A espessura da pele começa a diminuir e ocorre uma pequena perda das fibras elásticas, o que causa uma leve flacidez. É quando começa a aparecer o “bigode chinês”, que é o aprofundamento dos sulcos nasolabiais.

Fernanda Casagrande recomenda, além do uso dos cremes anti-idade, cápsulas antioxidantes de colágeno e vitaminas, que ajudam a conservar o viço da pele.

Para quem quiser apostar em tratamentos mais efetivos, dermatologistas indicam o ácido retinoico, que pode ser encontrado em farmácias, mas exige prescrição médica.

– O retinoide é mais forte do que os cosméticos. É considerado um medicamento, ou seja, tem comprovação científica dos resultados, que vão desde o fechamento de poros até a suavização das linhas de expressão – afirma o

dermatologista **Claudio Wulkan**.

Se a pedida for optar por uma ação preventiva, uma alternativa é a aplicação de toxina botulínica, o botox. Mas atenção: é importante não exagerar na dose, já que o tratamento causa uma pequena paralisia nos músculos da expressão facial. Às interessadas, Dóris Hexsel recomenda começar aos poucos para, além de suavizar as linhas de expressão, prevenir o aparecimento das rugas estáticas – aquelas que ficam visíveis mesmo quando você está com o rosto completamente relaxado.

Sears Institute, DVG

28 DONNA ZH 17 E 18 DE SETEMBRO DE 2016

ZERO HORA

Mais que especialistas em aparelhos,  
somos especialistas em audição.

SECTUO



Distribuidor  
**Starkey**

Tecnologia de ponta  
que garante o melhor  
para sua audição.

A solução para uma disfunção auditiva está centrada na pessoa, e não no aparelho.

Por isso, além de dispormos da melhor tecnologia mundial, focamos na pessoa que vai usar, seus hábitos, sua condição cognitiva, suas necessidades individuais.

Só após conhecer a fundo uma pessoa e sua audição, que fazemos a recomendação de uma solução que garanta a melhor audição.

Santa Maria-RS  
Fone: (55) 3221.8490

Porto Alegre-RS  
Fone: (51) 3312.5454

Chapecó-SC  
Fone: (49) 3322.3341

Demais endereços em  
[www.ouvebem.com.br](http://www.ouvebem.com.br)

**OuveBem**  
Clínica e Aparelhos Auditivos

Atenção • Cuidado • Ciência

[f ouvebemaparelhosauditivos](https://www.facebook.com/ouvebemaparelhosauditivos)



## AOS 40

O colágeno está cada vez mais fragmentado, fazendo com que a pele fique menos firme e resistente. Pode ser que, além das rugas que começam a aparecer, você também tenha algumas manchas que não estavam aí alguns anos antes. A causa principal, explica Dóris Hexsel, é a exposição excessiva ao sol. Uma opção de tratamento são os cremes despigmentantes,

que ajudam a clarear e uniformizar o tom da pele, que fica com aspecto mais saudável.

Nessa idade, o uso do hidratante é fundamental porque a pele tende a ficar mais ressecada, já que a produção de óleos naturais diminui. Fernanda Casagrande recomenda que até o protetor solar também seja hidratante – em vez da opção secante.

Se você já faz uso dos produtos à base de ácido retinoico, siga com o tratamento. Caso não, esta é uma boa hora para começar, junto com outros ativos antienvhecimento, como cremes especifi-

cos. Esses produtos não só melhoram a textura da pele como estimulam a produção de colágeno que ajuda a firmá-la.

Já os tratamentos em consultório devem ser combinados para ter um resultado harmonioso. A toxina botulínica segue uma opção para suavizar as rugas que já existem e prevenir a formação de novas.

E sabe aquela impressão de que a pele “murchou”? O ácido hialurônico ajuda a repor o volume perdido. Já os peelings químicos de média profundidade renovam as camadas mais profundas, removendo as linhas estáticas mais finas.

## AOS 50

Alguns efeitos da idade se potencializam na virada para os 50 anos: a pele fica mais flácida, as rugas mais evidentes, e as manchas aumentam. Também é comum a perda do contorno facial. Dóris Hexsel explica que trata-se do efeito da gravidade agindo em seu rosto: com a flacidez, a gordura se redistribui e é reabsorvida em áreas como a região dos olhos e das bochechas. Como efeito combinado da queda hormonal da menopausa com a perda natural de colágeno, a pele tende a ficar mais seca e opaca, pedindo

hidratação frequente. A dica de Fernanda Casagrande é preferir um filtro solar hidratante com alto fator de proteção e que contenha ativos antissinais. Outra recomendação é a de tomar antioxidantes – o colágeno hidrolisado associado com vitamina C, além de melhorar a pele, tem poder regenerador para a cartilagem.

Os procedimentos indicados são os bioestimulantes, como o ácido polilático, também conhecido como Sculptra. Quando aplicado, estimula uma grande produção de colágeno, explica **Cláudio Wulkan**.

Dóris destaca ainda os lasers fracionados que, muito utilizados no tratamento de rugas e cicatrizes, melhoram o aspecto da pele.

## MAIS DE 50

Os dermatologistas afirmam que, depois dos 50 anos, os mesmos tratamentos das faixas etárias anteriores são indicados: a diferença, porém, está na frequência com a qual você pode repetir as sessões, definida em conjunto

com seu médico.

Além de cremes antienvhecimento e do ácido retinoico, os procedimentos como botox, ácido hialurônico, peelings e laser seguem como alternativas para amenizar os sinais.



ZERO HORA

17 E 18 DE SETEMBRO DE 2016 DONNA ZH 29

# saalem

Estacionamento gratuito na Caçapava, 251

Segunda a Sábado, das 9h às 19h

lojasalem.com.br

