

# Como as mãos e as unhas mudam aos 20, 30 e 40 anos

*Saiba quais cuidados a região exige com o avançar da idade*

Por Caroline Randmer (Colaboradora)  
8 jun 2017, 18h42



(Mel Aitak/Thinkstock/Getty Images)

Cabelo branco e linhas de expressão com certeza estão no topo da lista dos sinais que a idade traz, mas você sabia que a região do corpo que mais se transforma durante a vida é a mão — e as unhas? Isso se deve à constante exposição ao sol, mudanças bruscas de temperaturas às quais elas são expostas e a frequência com que as lavamos. Confira a seguir como suas mãos e unhas mudam ao longo das décadas.

## **Aos 20 anos de idade**

Apesar da aparência saudável durante a juventude, é preciso prestar bastante atenção aos cuidados que você tem com suas mãos e unhas nessa idade, pois eles irão se refletir pela vida toda. Então, aposte em

esfoliantes suaves e hidratantes específicos para garantir maciez e brilho. Ah, e lembre-se de passar protetor solar regularmente para evitar que aquelas manchinhas apareçam ao longo dos anos – ou, se preferir, escolha um hidratante já com proteção UV.

### **Aos 30 anos de idade**

Muitas mulheres esperam para engravidar durante essa época. Acontece que a gravidez influencia diretamente na elasticidade da pele, já que há uma oscilação muito grande de hormônios durante esse período. Ao mesmo tempo, as unhas já começam a sofrer os primeiros efeitos da idade e ficam um pouco mais frágeis, podendo lascar com mais facilidade. Cremes enriquecidos com vitaminas e antioxidantes dão conta do recado quando o assunto é a manutenção da firmeza da pele. Já os óleos de cutícula podem ser usados para reforçar a saúde das unhas.

### **Aos 40 anos de idade**

Esse é o momento em que as manchas e sardas começam a aparecer como resultado da exposição acumulada ao sol. O colágeno também começa a ficar escasso e, aí, as veias das mãos se tornam mais aparentes. Já no quesito unhas, certos serviços bastante procurados nos salões começam a incomodar e até traumatizá-las, como é o caso do gel ou do acrílico. “Nessa idade, as unhas passam a apresentar um envelhecimento na matriz, região em que elas nascem”, conta **Claudio Wulkan**, dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia. Então, para evitar desgastes desnecessários, lance mão de produtos e técnicas mais naturais, sem químicos que agriçam a região.

Fonte: <http://boaforma.abril.com.br/beleza/como-as-maos-e-as-unhas-mudam-aos-20-30-e-40-anos/>



**Dr. Claudio Wulkan**

*Dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia e do Hospital Israelita Albert Einstein.*

[www.clinicawulkan.com.br](http://www.clinicawulkan.com.br)