

CUIDADOS COM A PELE - PARTE II

PROTEGENDO SUA PELE



CUIDADOS COM A PELE - PARTE II PROTEGENDO SUA PELE



A coisa mais importante a fazer para proteger a pele é reduzir a exposição ao sol. Isto significa usar protetor solar, usar roupas protetoras e limitar o tempo de exposição ao sol para gerenciar os problemas de envelhecimento da pele evitando a secura e as rugas. Para manter sua pele com a melhor aparência, trate-a gentilmente, mantenha hidratada, e informe as mudanças à equipe assistencial ou ao dermatologista.

Embora os raios UV solares possam ser o maior fator de dano à pele, vários outros fatores podem contribuir. Vejamos quais são e o que pode ser feito.

Dano solar (além do UV)

Responsável pelo fotoenvelhecimento, o Sol é o principal causador de lesão da pele. Para entusiastas da vida ao ar livre, a proteção solar não é uma tarefa fácil. Selecionar e aplicar um bom protetor solar pode significar um longo caminho e é importante para prevenir danos à pele.

É importante usar um chapéu que projete uma boa e ampla sombra para proteger o pescoço, o nariz e as orelhas, o que não se consegue com um boné, e roupas que protejam quando estiver exposto ao sol, com uma trama fechada, mangas longas e pernas longas.

Mas mesmo o mais cuidadoso uso de protetores solares e roupas protetivas pode não ser efetivo em minimizar a perigosa exposição à luz UV. Os raios solares costumam ser mais intensos entre as 10 e 14 horas, então procure realizar suas atividades ao ar livre no início da manhã ou no final da tarde.

Fique à sombra quando possível, e tome cuidado com a luz refletida na água, na areia e na neve. Especial atenção em proteger crianças e bebês, pois lesões que levam ao câncer são causadas desde cedo na vida.

Medicamentos

Se estiver tomando medicação, lembre-se que algumas podem causar dano adicional à pele.

Drogas chamadas de fotossensibilizantes aumentam a sensibilidade à radiação UV. Além de lesão na pele pode ocorrer catarata, lesão vascular e ao sistema imune.

Medicamentos fotossensibilizantes:

- **Para acne:** acitretina, isotretinoína, tazarotene, tretinoína.
- **Antibióticos:** ciprofloxacina, dapsona, doxiciclina, sulfametoxazol e trimetoprim, tetraciclina.
- **Antihistamínico:** difenhidramina.
- **Quimioterápicos:** fluorouracil, dacarbazina.
- **Para diabetes:** gliburida.
- **Diuréticos:** furosemida, hidroclorotiazida.
- **Para o coração:** amiodarona, diltiazem, nifedipina, quinidina.
- **Analgésicos:** naproxeno, piroxicam.
- **Psiquiátricos:** clorpromazina, desipramina.

Radiação infravermelha

Uma fonte menos comum de lesão tecidual é a exposição à radiação infravermelha (calor). Embora não cause grandes danos, se soma aos efeitos de raios UV. Pode ocorrer alguma exposição em alguns tipos de trabalho como na cozinha e na fisioterapia (luz infravermelha para dor e rigidez para osteoartrite).

Cigarro e álcool

Sabemos que fumar causa rugas. Exposição às substâncias contidas na fumaça do tabaco diminui o fluxo sanguíneo de pequenos vasos danificando o tecido conjuntivo (que é um dos responsáveis por manter a suavidade da pele), podendo levar à perda de elasticidade da pele.

Fumantes sofrem muito mais danos pela luz solar que o tabaco ou a radiação UV sozinhos. A pior coisa que pode fazer para sua pele é fumar tomando sol na praia.

Mesmo as rugas não estando visíveis por alguns anos após o primeiro cigarro fumado, o dano é causado por cada baforada de tabaco. As rugas relacionadas ao tabagismo podem

não aparecer por uma década, mas estão se formando. Foram estudados irmãos gêmeos em que um fumava e outro não. Diferenças brutais foram observadas nas faces, com bolsas nas pálpebras inferiores, dobras nasolabiais, rugas no lábio superior e nas bochechas. Mas não é apenas a pele que sofre danos com o cigarro, então o melhor é deixar de fumar. Adesivos e chicletes de nicotina, bupropiona e vareniclina podem ser úteis para ajudar a deixar o fumo.

Excesso de bebida alcoólica está associado a rugas por desidratação da pele e depleção de vitamina A. Comparação entre mulheres que tomaram 1 ou mais drinks por dia, mostrou a formação de mais linhas de rugas na face e ao redor dos lábios, maior volume na bolsa da pálpebra inferior, maior perda de volume e elasticidade na área central da face e aparecimento de mais vasos visíveis na pele, do que nas mulheres que não bebiam.

Irritantes

Com a idade a pele afina e cicatriza com mais dificuldade, então cuidado ao manipular ou trabalhar com irritantes. Substâncias ácidas ou alcalinas podem danificar a camada mais superficial da pele e tornar mais susceptível à infecção. Irritantes são encontrados no ambiente de trabalho industrial (solventes, poeira e fumaça por exemplo).

Esfregar ou lavar a pele com frequência em geral não causa danos à pele se for feito com os devidos cuidados e sem causar escoriações. Se a pele sofrer irritação química: lave, aplique um corticoide tópico, seguido de um creme hidratante e procure a equipe assistencial. Pode ser necessário usar antibióticos para combater a infecção da pele.

Expressões faciais

Rir pode ser um bom remédio e as expressões faciais são parte importante da comunicação, mas, ao sorrir, espremer os olhos, ou franzir a testa, os músculos contraem e causam vincos como uma sanfona na pele e podem aumentar rugas e acentuar linhas que se desenvolvem ao longo dos anos.

Enquanto jovens, a pele volta ao normal, mas com o tempo vai perdendo a elasticidade e firmeza, e aquelas linhas tendem a se estabelecer. Mesmo dormir com rosto comprimido contra um travesseiro pode causar rugas. Não estamos aconselhando a manter uma expressão inerte como pedra para resolver este problema, mas, como uma boa estratégia mantenha uma expressão agradável, relaxada, sem franzir a testa ou as sobrancelhas e durma em uma posição que não pressione o rosto sobre o travesseiro, cobertores ou lençóis.

Bronzeamento sem sol

Os raios UV usados nos equipamentos de bronzeamento artificial são mais intensos e causam

muito mais prejuízo à pele que os raios solares naturais, aumentando o risco de câncer de pele, inclusive melanoma, o mais perigoso tipo de câncer de pele.

Bronzeadores misturados a hidratantes, antioxidantes e ingredientes que respeitam a pele podem ser usados com menor risco, e como não geram proteção contra a luz do sol, exigem o uso concomitante de protetor solar, se for se expor ao sol, deve ser usado com parcimônia. Não deixe esses produtos entrarem em contato com seus olhos, nariz e boca e não use produtos de bronzeamento para ingerir, que podem causar sérios problemas de saúde

Vitamina D

Para manter o suprimento de vitamina D basta expor braços e pernas à luz solar por 5 minutos, 3 vezes por semana e pode obter de alimentos saudáveis ou suplementos, sem os riscos da exposição ao UV.

Protetor solar

Escolher um protetor solar e aplicar corretamente são os passos mais importantes para proteger sua pele dos raios solares prejudiciais.

Use protetor de amplo espectro com FPS de 30 a 50 não hidrossolúvel.

Aplique cerca de 5 colheres de chá no corpo e 1 na face.

Faça a aplicação cerca de 15 minutos antes de se expor ao sol e reaplique a cada 2 ou 3 horas.

Há 2 tipos de protetores: químicos (absorvem os raios solares) e minerais (bloqueiam fisicamente os raios).

Químicos contêm: avobenzeno, ensulizol, homosalato, octinoxato, octisalato, octicrileno ou oxibenzona.

Minerais contêm: óxido de zinco e/ou dióxido de titânio.

As sociedades de dermatologia aceitam e recomendam ambos, embora algumas pesquisas apontem alguma preocupação com os químicos pois em algumas circunstâncias podem ser absorvidos. Em contraste, os ingredientes dos minerais atendem todos os critérios de segurança e não são absorvidos.

O fator de proteção solar (FPS), aponta o tempo que o protetor protege a pele contra queimadura solar por UVB e varia de 2 a mais de 70. Em geral a pele sem proteção fica vermelha após

uma exposição de 10 minutos. FPS de 15 deve evitar que a pele fique vermelha por 150 minutos sob as mesmas condições e não há necessidade de FPS acima de 50 pois não há evidências de que ofereçam proteção adicional.

Para afirmar que protege contra queimaduras e câncer, um produto precisa passar por um teste de amplo espectro que demonstre que protege a pele contra UVA e UVB.

Autoexame da pele

Detecção precoce de câncer de pele pode ser feito por meio de um cuidadoso exame de toda a pele do corpo para ver mudanças ao longo do tempo. Examinar sua pele regularmente ensinará o que é normal para você. O melhor momento para isto é na hora do seu banho. Use um espelho de corpo inteiro e um espelho de mão para conseguir examinar todas as partes do corpo. Diante de qualquer suspeita de mudança procure a equipe assistencial. Para ser assertivo no exame siga esses passos:

1. Olhe face, pescoço, orelhas e couro cabeludo. Use uma escova ou um secador para afastar os cabelos. Ou peça ajuda a um familiar ou um amigo para observar as partes mais difíceis;
2. Olhe a frente e as costas no espelho. Levante os braços para olhar as laterais do tronco;
3. Dobre os cotovelos para esticar e examinar a pele, olhe cuidadosamente os dedos, as palmas, os antebraços e os braços;
4. Confira a frente. Atrás e as laterais das pernas, examine a área genital e a região glútea;
5. Sente-se e examine os pés, os artelhos e as unhas, as solas dos pés e os espaços entre os dedos dos pés;
6. Aprenda e lembre onde estão suas pintas e marcas da pele, o tamanho, aspecto, a superfície, verifique se há qualquer diferença como uma nova pinta, crescimento, mudança de cor, aspecto ou saliência. Fique atento às mudanças de tamanho, forma, cor, aspecto e superfície. Observe lesões que não cicatrizam. Atenção a saliências de coloração da carne. Faça anotações se acha que não vai se lembrar dos detalhes. Faça medidas e anote, se tiver dificuldade para avaliar crescimento. Tire fotos. Documente da forma mais completa que puder.

Três cuidados diários com a pele:

1. **Limpeza.** Escolha a forma de limpar sua pele de acordo com suas características

ou as características de cada área que for mais seca ou oleosa. Evite álcool na pele seca, use produtos mais suaves. Escolha sabão que retira o óleo para as áreas oleosas. O papel toalha absorvente é barato e efetivo para retirar o excesso de óleo na pele;

- 2. Proteja a pele do Sol.** Use protetor solar de amplo espectro com FPS acima de 30. Escolha uma marca que se ajuste bem a sua pele;
- 3. Trate das necessidades especiais de sua pele.** Hidratantes para pele seca e produtos específicos para tratar acne, rugas e manchas da pele.

Esses cuidados são de especial importância com o uso das máscaras de proteção. Escolha produtos para limpeza, hidratação e proteção para cada área específica da pele conforme as características do local.

Se tiver dúvidas, consulte uma equipe assistencial.