

POR RAQUEL RIBEIRO

Para quem valoriza a aparência, pode ser frustrante se olhar no espelho e ver linhas finas, olheiras e rugas começando a se delinear na pele. “Algumas pessoas podem ter um envelhecimento da pele mais acelerado, que não condiz com a idade, e isso mexe muito com a autoestima, pois, querendo ou não, a nossa aparência influencia muito o modo como as pessoas nos enxergam”, acredita a médica dermatologista da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) Nayane Braga.

Por mais que o envelhecimento seja um processo natural, alguns cuidados de rotina podem ser tomados desde a juventude para garantir um amadurecimento saudável. “Não é possível parar o envelhecimento, mas envelhecer com um aspecto saudável, ter uma pele boa e mais resistente”, destaca.

Baixa ingestão hídrica, dietas restritivas que aceleram a perda de colágeno, perda de peso acentuada, sono não reparador e, principalmente, excesso de exposição ao sol são as principais causas do envelhecimento. Contudo, fatores genéticos também podem influenciar. “Pessoas com a pele escura têm fototipos mais altos e, por isso, tendem a envelhecer mais lentamente. Esses indivíduos apresentam uma pele geneticamente mais firme”, diz Patrícia Mafra, médica dermatologista e membro da SBD.

Uma pele jovem é rica em colágeno, que, segundo a médica, é o principal componente que confere firmeza, viço e hidratação. Com o passar dos anos, a presença dessa substância no organismo vai diminuindo, o que desencadeia o envelhecimento. “O nosso organismo tem uma produção fisiológica dessa proteína que já começa a diminuir lentamente a partir da segunda década de vida”, aponta Patrícia.

Mas é apenas por volta dos 35 anos que o organismo deixa de repor o colágeno, dando início a um processo mais acentuado de envelhecimento. “A partir dos 40, podemos perder cerca de 1% do colágeno ao ano, sendo que, nos primeiros anos da menopausa, essa perda pode chegar a 30%. A partir daí, a velocidade e o grau de envelhecimento aumentam muito”, completa a especialista.

PELE REJUVENESCIDA

Como prevenir

O maior aliado de um processo de envelhecimento saudável é o protetor solar. Para Nayane, o quanto antes ele começar a ser utilizado, melhor: “Se existe um produto que é mais anti-idade, eu desconheço.”

O ideal é que hábitos preventivos comecem a ser incorporados no dia a dia a partir dos 20 anos de idade. Nessa fase, pode ser iniciado o uso de antioxidantes, vitamina C tópica e hidratantes, preferencialmente em sérum e gel. Já a partir dos 30 anos, Patrícia indica a aplicação de clareadores e renovadores celulares, como os alfa hidroxilácido e os retinoides. Aos 40, por sua vez, ela acrescenta a indicação de produtos que estimulam o colágeno. No caso da mulher, após a menopausa, também é possível associar hormônios tópicos.

Apesar de os produtos rejuvenescedores serem de grande ajuda, Nayane alerta para a necessidade de eles estarem associados ao uso de protetor solar, além de uma boa alimentação e sono.

Patrícia aconselha o cultivo de uma vida equilibrada, com o mínimo de fatores estressores possíveis, além da utilização de protetores e cremes. Quando o creme já não está mais sendo suficiente, a dermatologista indica que se recorra aos procedimentos estéticos.

Rugas e papadas

As rugas podem ser classificadas em estáticas e dinâmicas. A cirurgia plástica Milena Carvalho, da clínica Lapidat, explica que as estáticas são as que marcam a pele de forma permanente, enquanto as dinâmicas aparecem em determinados momentos, como quando a pessoa fala ou sorri. “Se a ruga dinâmica não for prevenida por meio do botox, ela pode ser tornar estática”, explica.

Outro sinal comum com o avançar da idade é a papada. “Ela se explica com a perda de colágeno, das estruturas e fibras musculares. A papada pode ocorrer pelo acúmulo de pele, que está ficando mais flácida e caída, ou até de gordura. Mas, com relação ao envelhecimento, é mais ligada à perda de colágeno”, define Milena.

*Estagiária sob a supervisão de Sibebe Negromonte



Renew Power Sérum Renovador, da Avon (R\$ 139,90)



Collagen Colo e Pescoço, da Adcos (R\$ 219)



Gel Creme Facial Firmador Ácido Hialurônico Botik, de O Boticário (R\$ 124,90)



Derm Deep C, da Be Belle (R\$ 215)