

POR JÚLIA SIRQUEIRA\*

**E**nvelhecer é inevitável, mas a forma como cada pele responde ao tempo pode ser transformada por cuidados consistentes e avanços na estética. O envelhecimento cutâneo afeta homens e mulheres de formas distintas: eles têm pele naturalmente mais espessa e demoram a apresentar sinais visíveis; elas sofrem impacto mais cedo, sobretudo após a menopausa, com a queda acentuada de colágeno. As diferenças, no entanto, não diminuem a importância de uma rotina preventiva e, quando necessário, de tratamentos especializados.

Segundo a dermatologista Nathasha Crepaldi, as mudanças começam cedo: “Nas mulheres, os primeiros sinais podem surgir já no fim dos 20 anos, enquanto nos homens tendem a aparecer a partir dos 30. Mas fatores como exposição solar, genética e estilo de vida são determinantes”. Dados da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) mostram que o fotoenvelhecimento é responsável por até 80% das alterações visíveis na pele ao longo da vida, reforçando a importância da fotoproteção diária.

A rotina básica inclui limpeza suave, antioxidantes, como vitamina C, hidratação reforçada e protetor solar — esse último apontado como o “antiaging número 1”. Mas só isso não basta. O cuidado contínuo garante saúde cutânea, enquanto os procedimentos estéticos ajudam a amenizar marcas já instaladas. “O ideal é que prevenção e tratamento caminhem juntos. Pacientes disciplinados sempre têm resultados mais duradouros”, explica Crepaldi.

Os hormônios também desempenham papel crucial, sobretudo no caso das mulheres. Durante a menopausa, a queda de estrogênio acelera a perda de firmeza e elasticidade — estima-se que até 30% do colágeno seja perdido nos primeiros cinco anos após esse período. Já nos homens, a testosterona mantém a oleosidade por mais tempo, mas também aumenta o risco de rosácea e acne tardia.

Esse movimento também se reflete nas prateleiras. Segundo a Associação

# SEM IDADE PARA O AUTOCUIDADO



**Cuidados diários e procedimentos estéticos ganham espaço entre homens e mulheres que querem envelhecer com saúde, naturalidade e autoestima**

Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC), o segmento de produtos voltados para peles maduras cresceu mais de 30% nos últimos cinco anos. Sérums antioxidantes, cremes com ácido hialurônico e protetores solares com ação anti-idade estão entre os mais vendidos. A tendência acompanha um consumidor mais informado, que busca não apenas estética, mas também saúde e bem-estar em fórmulas específicas para as novas necessidades da pele.

## Procedimentos em alta

Além da rotina de cuidados, a procura por procedimentos também dispara. Clínicas de dermatologia e estética relatam que pacientes acima dos 45 anos são hoje grande parte do público, interessados tanto em prevenir quanto em suavizar sinais já instalados. Um levantamento da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS) mostra que, em 2023, os procedimentos não cirúrgicos — como toxina botulínica, preenchimentos e lasers — cresceram 23% em relação ao ano anterior, com destaque para pessoas de pele madura.

Na prática, mulheres continuam recorrendo mais a procedimentos faciais, como toxina botulínica, preenchimento com ácido hialurônico e tratamentos contra manchas. Já os homens, além da busca crescente por botox, têm priorizado soluções para calvície, olheiras e gordura localizada. Para o mercado masculino, também há procura. No país, cerca de 72% dos homens estão interessados em cosméticos e procedimentos estéticos.

Na visão da esteticista Amanda Capurro, os protocolos também ganharam sofisticação. Entre as novidades, estão tecnologias como ultrassom micro e macrofocado, lasers fracionados e injetáveis regenerativos, como PDRN e Exossomos, considerados inovações no rejuvenescimento global. “A pele madura precisa de estímulo celular, luminosidade e hidratação em profundidade. O segredo é personalizar os tratamentos para cada paciente”, defende.

A diferença entre peles femininas e masculinas também exige protocolos distintos. Enquanto as mulheres demandam maior aporte de ativos hidratantes e antioxidantes, os homens buscam controle de oleosidade, melhora de poros dilatados e manchas relacionadas à barba.

## Autocuidado e autoestima

Para além da ciência, o impacto é visível no dia a dia. A aposentada Regina Petrini, de 66 anos, diz que decidiu investir em estética não por vaidade, mas para alinhar aparência e vitalidade. “Sempre cuidei da saúde, mas percebi que minha pele não refletia a energia que eu sentia por dentro”, conta. O primeiro passo foi simples: uma limpeza de pele profunda. Hoje, mantém rotina com protetor solar, hidratante e vitamina C, além de sessões em clínicas.

O resultado, afirma, vai muito além do espelho: “Passei a me sentir mais confiante, mais leve. Até as pessoas comentam que pareço descansada”. Regina, no entanto, não enxerga o envelhecimento como algo a ser combatido. “Quero envelhecer bem, com saúde e autoestima. Não quero apagar minhas marcas, mas cuidar para que a pele continue refletindo minha alegria de viver.”

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**