



Dr. Robson Ferrigno

*é membro titular do CBR,
presidente do Setor de
Radioterapia da SPR e médico
radioterapeuta em
São Paulo (SP).
rferrigno@uol.com.br*

Não poderia iniciar essa coluna escrevendo que devemos evitar exposição excessiva ao sol e utilizar filtro solar para proteger nossa pele do envelhecimento precoce e evitar o aparecimento de câncer. Essas medidas são muito óbvias e do conhecimento amplo de todos.

No entanto, algumas informações suplementares a essas são importantes, principalmente para as pessoas que praticam esporte. Há um mito de que correr envelhece devido ao enrugamento precoce da pele. Isso pode ser verdade se não houver algumas precauções.

Revisão das características da pele:

A pele é um tecido nobre e indispensável à vida, uma vez que isola os demais órgãos do corpo do meio ambiente. Possui as funções de proteção externa e imunológica; regulação da temperatura através da transpiração e participação dos vasos sanguíneos; percepção de calor, frio, dor e tato; e secreção sebácea para evitar perda de

Pele – como cuidar e protegê-la

água. Além disso, ela é responsável por boa parte da nossa estética, podendo disfarçar, entregar ou superestimar a nossa idade.

Ela representa mais de 15% do peso do corpo e apresenta grandes variações ao longo de sua extensão, sendo ora mais flexível e elástica, ora mais rígida. A espessura da epiderme, camada mais superficial, varia de 0,04 mm nas pálpebras até 1,6 mm nas palmas das mãos e plantas dos pés. A da derme, segunda camada, varia de 1 a 4 mm e é constituída de camadas de fibras formando um gel, responsável pela resistência mecânica às compressões e estiramentos. A hipoderme, camada mais profunda, é constituída de tecido adiposo e funciona como depósito nutritivo, isolante térmico e auxiliar na proteção aos traumas externos. Ainda na pele encontramos outras estruturas com glândulas sebáceas e sudoríparas, pêlos, unhas e vasos sanguíneos.

Hidratação

Fundamental para evitar o envelhecimento precoce. Deve ser realizada diariamente para corrigir a deficiência de lipídeos e a secura causada pela menor retenção de água. Pode ser realizada com cremes ou loções, porém, é fundamental que esses sejam à base de uréia ou lactato de amônia. Algumas medidas simples como evitar banhos quentes e demorados, vários banhos por dia e sabonetes adstringentes ajudam a evitar o ressecamento da pele.

Proteção do sol

Embora o sol deixe a pele mais bonita, pode ser um grande inimigo se a exposição for acima do recomendado. Para tanto, os protetores solares devem ser usados diariamente se a exposição for inevitável e reaplicados por volta do meio-dia. Na exposição prolongada, os filtros devem ser aplicados 30 minutos antes do início da exposição e reaplicados a cada duas horas ou menos, se houver transpiração excessiva ou banhos de mar

ou piscina. O número de fator recomendado é entre 15 e 30. Os acima de 30 são indicados para portadores de dermatoses.

Atividade física ao sol de acordo

com temperatura

< 24° C: Qualquer atividade é permitida.

24 – 25,9° C: Intervalos mais prolongados na sombra e estimular ingestão de líquidos a cada 15 minutos.

26 – 29° C: Interrupção para os que não estão aclimatados ao calor ou que apresentam algum fator de risco. Limitar as atividades para os demais.

> 29° C: Cancelar qualquer atividade física ao sol.

Fonte: American Academy of Pediatrics, 2000

Reparos estéticos

Todo cuidado é pouco quando se pretende realizar uma intervenção estética na pele. Vale o antigo ditado: “A emenda pode ficar pior do que o soneto”. Já conheci muitas pessoas vaidosas e que viviam bronzeadas. Depois de alguns anos se tornaram extremamente enrugadas e, numa tentativa heróica, recorreram ao botox ou a cirurgias plásticas, estragando ainda mais a aparência.

A escolha do profissional deve ser bem criteriosa, bem como a do procedimento. Um simples botox pode denunciar uma tentativa frustrada de rejuvenescer e expor o indivíduo ao ridículo. Com relação à cirurgia plástica, o perigo é ainda maior. Quem ainda não reparou em algumas atrizes ou atores de televisão que parecem verdadeiros andróides. Sem falar na moda atual de preenchimento labial. Em recente congresso de Dermatologia, um profissional chamou atenção quanto ao risco da boca parecer uma colostomia após esse procedimento.

Enfim, nossa pele representa fortemente nossa expressão. Portanto, todo cuidado é pouco.