



GERENCIAMENTO DO ENVELHECIMENTO DA PELE: REVISÃO DE LITERATURA

SKIN AGING MANAGEMENT: A LITERATURE REVIEW

Julia Grathiewa Gonçalves GOMES

Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)

E-mail: Juliagrathiewa123gomes@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/009-0009-4160-5368>

Ana Laura Facundes ARANHA

Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)

E-mail: Alfacundes73@icloud.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0008-2340-1903>

Patrícia Arantes e SILVA

Centro Universitário Tocantinense Presidente Antônio Carlos (UNITPAC)

E-mail: Patriciaarantes.odontologia@gmail.com:

ORCID: <http://orcid.org/0009-0001-6636-2106>

336

RESUMO

Ser jovem, ou permanecer jovem nos dias atuais, é considerado uma das maiores ou se não a maior conquista buscada por todos atualmente, o cuidado com a pele facial vem sendo colocado em evidência em várias pautas sobre juventude, as mídias sociais hoje em dia nos trazem conteúdos de influenciadores realizando rotinas de cuidados com a pele chamadas também de “skincare” mostrando maneiras e produtos que podem trazer benefícios para preservar a pele e se obter um gerenciamento de envelhecimento facial saudável, porém é de grande importância o acompanhamento profissional para saber exatamente os componentes vitamínicos ou outros elementos que outros produtos podem trazer para se envelhecer melhor. A procura por profissionais que realizam procedimentos estéticos faciais cresceram abundantemente nos dias atuais, procedimentos esses como aplicação de toxina botulínica para a harmonização facial e peeling químico, que se trata de um procedimento estético mais evasivo, mas com uma porcentagem significativa de sucesso.

Palavras-chaves: Gerenciamento. Envelhecimento. Saúde. Pele. Cuidados.

ABSTRACT

Being young, or staying young nowadays, is considered one of the greatest—if not the greatest—achievements pursued by many today. Facial skin care has become a prominent topic in various discussions about youth. Social media platforms currently present content from influencers performing skin care routines, also known as "skincare," showcasing methods and products that may offer benefits for preserving the skin and achieving healthy facial aging management. However, professional guidance is extremely important in order to understand the exact vitamin components or other elements that products may contain to promote better aging. The demand for professionals who perform facial aesthetic procedures has increased significantly in recent times. These procedures include the application of botulinum toxin for facial harmonization and chemical peels, which are more invasive aesthetic treatments but have shown a significant success rate.

Keywords: Management. Aging. Skin. Care. health.

INTRODUÇÃO

O corpo humano com o passar do tempo sofre mudanças significativas, tanto externas quanto internas, que acabam mexendo não apenas com fatores hormonais, mas também com fatores físicos do corpo. A idade é considerada um dos vários influenciadores de alterações fisiológicas e físicas no corpo humano, todas as alterações são de fácil percepção, dentre elas há a perda da força dos músculos em geral, e a perda de fibras elásticas e espessura da derme e da epiderme, a idade também é colocada como um fator de envelhecimento intrínseco por ser algo já esperado e programado que aconteça, porém, existem outros fatores que diferentes da idade são influenciados por elementos externos, sendo esses mais danosos ao corpo humano, por se tratar de vetores que acabam criando alterações e desequilíbrios mais significativos, chamados também de fatores de envelhecimento extrínsecos (Costa, 2021).

A pele é nomeada o maior órgão do corpo humano que reveste todo o organismo, é considerada também complexa por possuir 3 grandes camadas de tecidos diferenciados, sendo eles a epiderme, a derme e a hipoderme, é ela quem

desempenha o papel de proteção do organismo, não deixando que microrganismos entrem e causem qualquer tipo de dano ao corpo (Moi 2004).

Dermatologistas, esteticistas, médicos e cirurgiões dentistas especializados em realizar procedimentos estéticos, devem realizar um estudo totalmente aprofundado sobre a anatomia facial, para que o plano de tratamento e a execução de todas as etapas dos procedimentos estéticos saiam de acordo com a avaliação da necessidade individual de cada paciente. A busca por esses profissionais sofreu um aumento abundante nos últimos anos, isso se deve ao fato do grande interesse que os pacientes começaram a ter em cuidar de sua pele, principalmente da pele facial (Sumodjo, 2023).

O objetivo deste artigo científico em forma de revisão de literatura é apresentar pesquisas buscadas em bancos de dados e na literatura sendo ambos de perfil científico, enfatizando a importância do gerenciamento e cuidados de forma saudável que devem ser tomados não somente sobre a pele facial, mas sim a pele como um todo, explorando assim tópicos como abordagens de prevenção e terapêutica para retardar o envelhecimento, além de entender os fatores biológicos de um envelhecimento facial, e o impacto psicológico e social em relação ao envelhecimento, e apresentar intervenções estéticas disponíveis para o citado tema.

METODOLOGIA

Foi desenvolvido uma revisão de literatura. O referencial teórico é constituído de livros e artigos científicos postados em áreas de pesquisa como: SciElo, google acadêmico e ResearchGate. Para o desenvolvimento da pesquisa dos materiais publicados sobre o tema, será utilizado os tópicos, harmonização facial, envelhecimento saudável, cuidados com a pele, gerenciamento de envelhecimento. Para examinar os materiais (livros e artigos científicos digitais) será realizado uma leitura meticulosa com destaques de tópicos significativos que podem contribuir com a criação do artigo sobre o tema “Gerenciamento do envelhecimento facial”; posteriormente, foi feita uma classificação dos artigos e livros em que realmente poderão contribuir com o tema sempre citando como referência a identificação do nome dos autores desses artigos, fonte de localização e análise de conteúdo.

REFERENCIAL TEÓRICO

Fatores de Envelhecimento Intrínsecos e Extrínsecos

Bernard Strehler foi um pesquisador americano empenhado em estudar sobre o envelhecimento biológico, o mesmo afirmava que o envelhecimento deveria seguir algumas condições, sendo elas:

- O comprometimento do funcionamento do organismo ter origem interna, ou seja, de forma intrínseca.
- Devem ser levadas como comuns em indivíduos de uma mesma espécie, no caso em questão se trata da espécie humana.

O envelhecimento não deve ser considerado cronológico, já que dependerá também de fatores físicos e psicológicos do indivíduo. Os fatores de envelhecimento intrínsecos são aqueles nos quais não podem ser evitados já que ocorrerão desgastes naturais do organismo, juntamente com os fatores genéticos presentes, já o envelhecimento extrínseco (considerado o mais agressivo) é causado por uma série de fatores externos/exógenos ou seja, fatores de fora do corpo humano que conseguem causar alterações internas e principalmente externas. A idade pode ser considerada o principal e quase único fator de envelhecimento intrínseco, já em relação aos fatores extrínsecos tem-se alguns principais:

- Radiação UV: O sol é o principal liberador de raios ultravioletas para a terra. As peles mais claras, por possuírem uma quantidade de melanina inferior às peles mais escuras, acabam recebendo uma danificação maior, já que a melanina tem o papel principal de proteger a pele do fotoenvelhecimento.
- Tabagismo: O ato de fumar causa a vasoconstrição, ou seja, a diminuição da passagem do sangue, o que quer dizer menos oxigênio liberado, além de causar a perda de colágeno, aumentando assim a presença de rugas.
- Má alimentação: alimentos ricos em vitaminas A, C e E possuem efeitos antioxidantes e antiglicação, retardando assim o envelhecimento, diferente de alimentos ricos em carboidratos e calorias que causam maiores danos oxidativos (Ferraz Et al 2021).

EXTRATÉGIAS PREVENTIVAS AO ENVELHECIMENTO FACIAL PRECOCE

Sempre foi passado de geração para geração que se deve ter um cuidado maior com a pele, livrando-a de queimaduras solares ou outros tipos de danos como a poluição. Existem diversas formas de proteção para com a pele sendo com o uso de acessórios, como roupas mais longas que cubra totalmente braços e pernas, e produtos químicos com efeito de proteção ao sol, como o protetor solar. O protetor solar hoje é o fotoprotetor mais comum usado para proteção contra os raios UV. Possui em sua composição os filtros ultravioletas que agem com efeito de reflexão, dispersão e absorção, que também podem ser separados em dois grupos, sendo eles os filtros inorgânicos que agem como proteção física que reflete e dispersa radiação recebida, tendo como seus principais representantes o óxido de zinco e o dióxido de titânio.

As principais propriedades dos filtros inorgânicos incluem sua baixa absorção pela pele e alta resistência à luz, ou seja, a habilidade de preservar sua função de proteção solar mesmo após exposição prolongada à radiação solar, e, o outro grupo são os orgânicos que agem como proteção química, onde protegem a pele com a absorção da radiação solar com a ajuda de sua molécula fóton, e após ficar excitada, essa energia é liberada em forma de luz visível (Schalka 2011).

Além do protetor solar, existem outros produtos antioxidantes de uso tópicos que podem ajudar no impedimento do envelhecimento precoce, a vitamina C, também conhecida como ácido ascórbico é o antioxidante hidrossolúvel com maior quantidade na pele, o uso desse tópico é permitido devido a sua capacidade de eliminar as moléculas radicais livres, que são um dos principais causadores do envelhecimento precoce e a síntese de colágeno. A vitamina E (alfa tocoferol) também age como um agente antioxidante que entra também na função de fortalecimento da membrana das células. Essas duas vitaminas (C e E) trabalham em conjunto, uma das funções da vitamina C, é regenerar a vitamina E (White 2013).

A pele, por ser a camada mais externa do corpo humano absorverá todos os danos causados pelos fatores extrínsecos, principalmente a pele facial, já que se encontra em uma região mais alta do corpo humano e conseqüentemente está mais exposta aos raios ultravioletas ou raios solares, juntamente com a região de pescoço e palmas das mãos (Ruivo, 2014).

Além de protetores solares e outros produtos tópicos usados para a proteção da pele contra raios UV, surgiram também as camisas de manga longa com proteção contra esses raios (ultravioletas). O INMETRO (instituto nacional de metrologia, qualidade e tecnologia) tem como uma de suas obrigações esclarecer ao consumidor brasileiro se os produtos e serviços atendem aos critérios definidos por normas e regulamentos técnicos, ajudando-o a tomar decisões de compra mais conscientes, levando em conta características além do preço. Com isso, busca-se torná-lo um agente ativo na valorização e no aperfeiçoamento da indústria nacional, já foram realizados diversos testes com diferentes marcas de camisas com proteção UV, porém, até hoje não se pode afirmar que exista uma com maior índice de proteção, mas, com ao comprar uma camisa desse tipo, deve-se observar se há um símbolo de “+”, que indica produtos aprovados pelo INMETRO classificados acima do UPF 50 (UPF: fator de proteção ultravioleta) (Alves 2016).

INTERVENÇÕES ESTÉTICAS NÃO INVASIVAS

As intervenções estéticas não invasivas são procedimentos realizados para melhorar a aparência da pele, sendo ela do corpo ou principalmente da face. Como o próprio nome sugere, são procedimentos que não exigem cortes ou perfurações na pele, geralmente são feitos através de produtos químicos/cosméticos com o intuito de rejuvenescimento. São indolores, podendo causar apenas leves desconfortos como ardência. A prática do “skincare”, que é uma técnica muito famosa nos dias atuais, onde vários influenciadores digitais mostram suas rotinas de cuidados faciais, e apresentam produtos que são recomendados para a pele, é sim considerada uma intervenção não invasiva, já que intervém no envelhecimento precoce. Como exemplo de procedimentos estéticos não invasivos pode-se citar a limpeza de pele, drenagem linfática, a bambu terapia e a massagem com óleos essenciais (Barros, 2023).

PROCEDIMENTOS MINIMAMENTE INVASIVOS

As abordagens minimamente invasivas são procedimentos realizados com o intuito de reduzir os sintomas de dor ou incomodo no pós operatório dos pacientes, conseqüentemente, essas abordagens trarão menores riscos de complicações não esperadas. A procura por procedimentos minimamente invasivos aumentou

drasticamente nos últimos tempos, isso se deve ao fato de que em comparação aos procedimentos cirúrgicos tradicionais, a recuperação e a redução de cicatrizes nos pós procedimentos são altíssimas, o que faz com que jovens ou adultos procurem cada vez mais esse tipo de intervenção, mesmo embora os procedimentos cirúrgicos tradicionais possam trazer resultados estéticos mais duradouros a longo prazo.

Existem vários procedimentos não invasivos quando se fala de cirurgia plástica facial, tem-se o preenchimento dérmico, lifting com fios e a mais popular entre as outras, a aplicação de toxina botulínica, popularmente chamada de Botox, utilizada para eliminar ou suavizar linhas de expressão facial. O lifting facial utiliza fios absorvíveis que ajudam a elevar a pele, trazendo uma aparência rejuvenescedora para o paciente com um tempo de recuperação menor ou reduzido (Olivério 2024).

Os bioestimuladores de colágeno também foram considerados grandes agentes na atuação do retardamento do envelhecimento facial, já que suas funções agem em camadas mais profundas da pele, melhorando assim o aspecto cutâneo, isso tudo através da liberação/produção de colágeno. Os bioestimuladores são divididos em dois grupos, sendo eles os biodegradáveis e os semipermanentes.

Os materiais biodegradáveis são aqueles que são absorvidos pelo próprio corpo, por meio de processos naturais de defesa, como a fagocitose realizada pelas células do sistema imunológico, já os semipermanentes possuem um tempo mínimo de duração de aproximadamente 18 meses, e um tempo máximo de duração de aproximadamente 5 anos. O ácido poli-L-láctico (produto imunologicamente inerte), a hidroxipatina de cálcio (injetável sintética) e a policaprolactona (quando ejetada há o efeito de correção imediata) são exemplos de agentes considerados semipermanentes, todas essas citadas contribuem com o aumento de fibras colágenas (Lima, 2020).

ASPECTOS PSICOLÓGICOS E SOCIAIS RELACIONADOS AO ENVELHECIMENTO

A velhice além de afetar fatores físicos, acabam afetando também fatores sociais e psicológicos, muitos hoje em dia consideram o ato de envelhecer como uma forma negativa, mesmo com tantas formas e recursos de retardá-la, o medo de ver o corpo se deteriorando por conta da idade ainda é destaque, a perda da independência

e da aparência jovem com o passar dos anos são os motivos que mais abalam a sociedade atual.

As ideias sobre a velhice são fruto de uma construção histórica e social, desenvolvida dentro de uma determinada sociedade com seus próprios valores e normas, influenciadas por múltiplos fatores, muitas vezes diversos e até conflitantes entre si, a autonomia, a juventude, a independência e principalmente a estética e a beleza, são as características mais valorizadas hoje em dia. Ser velho nos dias atuais é visto como uma forma conotativa negativa, inclusive pelos próprios idosos, que não valorizam sua classe e se diminuem como se não tivessem seus devidos valores (Irigaray 2008). Skopinski (2015) diz que muitos fatores socioculturais, incluindo a mídia, podem afetar o padrão das pessoas com relação a sua imagem corporal e Fin (2017) diz que a beleza na velhice é tão atrelada à saúde e aos cuidados quanto o amor é atrelado à alegria dois pensamentos diferentes que fazem com que seja possível enxergar que a velhice é interpretada individualmente, porém existem influências maiores como a mídia que induz à interpretar o envelhecimento como uma forma negativa.

RESULTADOS E DISCURSSÃO

Com a definição dos objetivos desse trabalho de demonstrar o quão importante é tratar e cuidar da pele durante seu processo de senescência, entendendo que existem fatores intrínsecos e extrínsecos que contribuem com esse padrão de envelhecimento, foi possível notar e enfatizar por meio dessa análise de literatura com o tema definido “gerenciamento do envelhecimento da pele: revisão de literatura”, que existem diversos meios ou formas de cuidados que ajudarão no retardamento do envelhecimento da pele, impedindo assim um envelhecimento precoce por meio de fatores extrínsecos, onde se destacam como agentes integrantes desse grupo os raios ultravioletas, o tabagismo e a má alimentação. Assim como Bernard stheler foi um pesquisador empenhado em estudar as causas biológicas do envelhecimento juntamente com os fatores intrínsecos, Skopinski (2015) estudava os fatores sociais e psicológicos relacionados a imagem corporal e a auto estima, enfatizando a insegurança apresentada pelas pessoas em relação à sua velhice.

Fin (2017) aborda sobre a beleza na velhice trazendo consigo a frase “a beleza na velhice é tão atrelada à saúde e aos cuidados quanto o amor é atrelado à alegria”, esses três citados autores trazem consigo três estudos e pensamentos diferentes sobre a velhice, apresentando aspectos psicológicos e sociais e também biológicos, o que pode-se concluir que a velhice é interpretada de forma individualizada, deixando com que cada um entenda-a de forma negativa ou positiva, mas entendendo que meios de retardamento e tratamento existem, sendo eles usos de cosméticos com vitaminas (antioxidantes) indicadas justamente para esses casos e outros procedimentos estéticos que ajudarão pessoas a não serem afetadas por problemas de estima baixa ou outros fatores psicológicos relacionados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a revisão de literatura realizada utilizando livros didáticos e artigos científicos disponíveis em bancos de artigos, foi possível concluir que o envelhecimento é um processo natural, inevitável, individual. Levando em consideração os dias atuais, em uma sociedade influenciada por padrões estéticos e juvenis, o envelhecimento é interpretado ou transmitido como um problema, afetando assim não apenas nos aspectos físicos, mas também sociais e psicológicos do ser humano. O gerenciamento do envelhecimento estético e psicológico, surge como um meio de valorização do cuidado não apenas físico, mas também do bem-estar, social e emocional do indivíduo. Com a realização desse trabalho de conclusão de curso em formato de revisão de literatura, foi possível perceber e compreender que existem meios estéticos, sendo eles não invasivos, minimamente invasivos e invasivos, que permitem a prevenção de um gerenciamento de envelhecimento saudável, diminuindo assim o aspecto do envelhecimento (não considerado negativo) e aumentando a autoconfiança do paciente.

REFERÊNCIAS

ALVES, Isabela. **Relatório da análise em roupas com proteção UV de uso adulto e infantil**. Ministério do desenvolvimento, indústria e comércio exterior. Rio de Janeiro 2016.

BARROS, Laryssa Madeiros Barros. **Procedimentos estéticos invasivos e não invasivos: riscos e benefícios**. Research Society and Development v. 12, n. 5, 2023.

GERENCIAMENTO DO ENVELHECIMENTO DA PELE: REVISÃO DE LITERATURA. Julia Grathiewa Gonçalves GOMES; Ana Laura Facundes ARANHA; Patrícia Arantes e SILVA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 – MÊS DE MAIO - Ed. 62. VOL. 02. Págs. 336-345. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

CANTEIRO, Erika Larissa Ogeda Canteiro. **Tratamentos para sinais de envelhecimento facial**. Faculdade magsul.2022.

COSTA, Erika de Souza Moreira da. **Rejuvenescimento**: as alterações da pele na terceira idade / Erika de Souza Moreira da Costa, Micherlane Ramos de Melo Mühlbauer. - Recife: O Autor,2021.

FERRAZ, Isabela Nascimento. **Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: uma reflexão teórica**. Research, Society and Development, v. 10, n. 6. 2021.

HADLER, W. A.; SILVEIRA, S. R. **Histofisiologia dos epitélios**: correlação entre a morfologia e a função dos epitélios. Campinas: Ed. Da UNICAMP, 1993. pp. 13, 15. Healthy human aging: intrinsic and environmental factors. Braz. J. Food Technol., v. 20, e2017007, 2017.

IRIGARAY, Tatiana Quarti. **O envelhecimento na atualidade**: Aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. ResearchGate. Campinas. Dezembro 2008.

LIMA, Natália Barbosa de. **Utilização dos bioestimuladores de colágeno na harmonização orofacial**. Departamento de odontologia, universidade Mauricio de Nassau. Recife 2020.

MOI, Regiane Cristina. **Envelhecimento do sistema tegumentar**: revisão sistemática de literatura. Ribeirão preto, 2004.

OLIVÉRIO, Giovanna Carolina. **Abordagens minimamente invasivas na cirurgia plástica facial**: técnicas, avaliação de riscos e benefícios comparativos. Brazilian journal of implantology and health sciences. Brasil 2024.

RUIVO, Adriana, Pessoa. **Envelhecimento cutâneo**: fatores influentes, ingredientes ativos e estratégias de veiculação. Universidade Fernando Pessoa. Porto, 2014.

SCHALKA, Sergio. **Fator de proteção solar**: significado e controvérsias. An Bras Dermatol 2011. São Paulo 2010.

SUMODJO, Paulo Roberto Achitti et al. **O envelhecimento facial e a harmonização orofacial** – uma revisão narrativa de literatura. Faculdade de odontologia da APCD, Brasil 2023.

WHITE, Mercedes Florez. **Antioxidantes tópicos**: su papel en el manejo del fotoenvejecimiento. Editorial Glosa 2013.

FIN, T.C., Portella, M.R., Scortegagna, S.A., & Frighetto, J. (2015, outubro-dezembro). Estética e expectativas sociais: o posicionamento da mulher idosa sobre os recursos estéticos. **Revista Kairós Gerontologia**, 18(4), pp. 133-149. ISSN: 2176-901X. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP.

GERENCIAMENTO DO ENVELHECIMENTO DA PELE: REVISÃO DE LITERATURA. Julia Grathiewa Gonçalves GOMES; Ana Laura Facundes ARANHA; Patrícia Arantes e SILVA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 – MÊS DE MAIO - Ed. 62. VOL. 02. Págs. 336-345. <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculadefacit.edu.br.