

O GUIA DA PELE APÓS OS 60

Documento ensina a combater problemas que pintam com a idade

Avançar dos anos costuma imprimir suas marcas na pele. É comum que, após a quinta ou a sexta década de vida, surjam manchas, rugas e linhas de expressão, especialmente no rosto, no pescoço e nos braços. “As alterações ocorrem principalmente pela ação contínua dos raios solares. Daí a importância de usar protetor a vida toda”, explica o médico Luiz Gameiro, da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD). A entidade acaba de lançar, em parceria com o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, uma cartilha online com as informações de prevenção e tratamento das doenças que acometem essa parte do corpo (você pode conferir o material completo no link <http://bit.ly/2GAosEE>). “Todo mundo deve sempre ficar atento à pele e procurar um dermatologista se notar qualquer mudança para uma avaliação mais aprofundada. Assim, é possível diagnosticar doenças precocemente e iniciar tratamentos efetivos”, recomenda Gameiro. Confira, a seguir, alguns dos problemas e soluções listados no documento da SBD.



CÂNCER

O QUE É?
Há dois tipos: o melanoma e o câncer de pele não melanoma. O primeiro é menos frequente, mas mais agressivo. Pode aparecer em qualquer parte, até no couro cabeludo. O autoexame ajuda a flagrar.

O QUE FAZER
Modificações no tamanho e na coloração de pintas são sinal de alerta. Capriche no filtro solar.



MICOSE

O QUE É?
Provocada por fungos, que se instalam geralmente na virilha e entre os dedos ou nas unhas dos pés. Esses micro-organismos se proliferam na presença de calor, umidade e pouca luz.

O QUE FAZER
Seque bem o corpo após o banho. Os antifúngicos funcionam, mas levam semanas para fazer efeito.



RESSECAMENTO

O QUE É?
A queda da produção de suor e gordura pelas glândulas é um processo natural. O aspecto áspero e a coceira incomodam e ficam ainda mais intensos no contato com substâncias irritantes.

O QUE FAZER
Tome água com frequência e evite duchas muito quentes. Hidratantes ajudam bastante.



ALERGIAS

O QUE SÃO
Resultado do ressecamento, junto com a exposição a elementos químicos que suscitam alguma reação do corpo. Até sabonetes e cremes específicos podem dar esse efeito colateral em algumas pessoas.

O QUE FAZER
Procure sempre comprar produtos suaves ou neutros e não use buchas e esponjas abrasivas.



ÚLCERAS

O QUE SÃO
As feridas eclodem a partir de varizes não tratadas. São de difícil cicatrização e exigem longos períodos de repouso, bem como o uso de meias elásticas. Elas aumentam o risco de infecções sistêmicas.

O QUE FAZER
Se perceber a dilatação dos vasos nas pernas, procure um profissional de saúde.



PSORÍASE

O QUE É?
Doença de origem autoimune marcada pela descamação e pelo acúmulo de células da pele. Ocorre a formação de manchas secas avermelhadas que coçam e estão relacionadas a dores.

O QUE FAZER
Marque uma consulta com o dermatologista para que ele faça o diagnóstico e indique o tratamento.



MANCHAS

O QUE SÃO
Relacionadas à exposição ao sol. A radiação estimula demais a produção de melanina, pigmento que define a cor da pele. Por isso que essas marcas são recorrentes em locais expostos, como rosto e mãos.

O QUE FAZER
Protetor solar com FPS maior que 30 é o básico. Alguns ativos e procedimentos auxiliam um pouco.

