

A importância do cuidado diário na saúde da pele

The importance of daily care in skin health

La importancia del cuidado diario de la piel

Recebido: 24/04/2023 | Revisado: 15/05/2023 | Aceitado: 17/05/2023 | Publicado: 21/05/2023

Júlia Caetano de Lima

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7750-3378>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: julia.c.lima@unirg.edu.br

Heloísa de Borba Martins

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-0691-7203>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: heloisadeborbamartins@gmail.com

Krystal Silva Pereira Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7368-6520>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: krystalsps@hotmail.com

Francicero Rocha Lopes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7206-3113>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: francicero@unirg.edu.br

Resumo

A pele é considerada um dos maiores órgãos do corpo e que protege de produtos químicos, físicos, bactérias, fungos e raios solares. O cuidado da pele é essencial para prevenção de doenças como câncer de pele. Além de vários produtos para limpeza e hidratação, outros cuidados como uma boa noite de sono, alimentação saudável e consumo de água pode contribuir para evitar o envelhecimento precoce. Existem vários tipos de peles como oleosa, normal, seca, mista e sensível, para descobrir o seu biotipo deve procurar um profissional habilitado para identificação. Ainda, para realizar os cuidados diários com a pele é fundamental escolher uma rotina adequada para sua pele, pois uma utilização inadequada de produtos pode agravar a saúde da pele. O objetivo da pesquisa é descrever sobre o que é a pele, informando suas camadas, quais tipos de peles e quais cuidados para cada tipo e o que pode causar com a falta de cuidados. A pesquisa foi realizada por meio da revisão sistemática da literatura em materiais publicados em bases de dados e os resultados serão apresentados por meio de tabela e textos com citações. O hábito de cuidar da pele deve fazer parte da rotina de homens e mulheres de todas as idades, não sendo apenas para fins estéticos, mas também por questões de uma vida saudável.

Palavras-chave: Pele; Hidratação; Cuidado.

Abstract

Skin is considered to be one of the largest organs in the body and protects against chemicals, physical products, bacteria, fungi, and the sun's rays. Skin care is essential for the prevention of diseases such as skin cancer. Besides several products for cleaning and moisturizing, other cares such as a good night's sleep, healthy eating, and water consumption can contribute to prevent premature aging. There are several types of skin, such as oily, normal, dry, mixed, and sensitive. Still, to perform the daily skin care it is essential to choose a suitable routine for your skin, because an inappropriate use of products can worsen skin health. The purpose of the research is to describe what skin is, informing its layers, what types of skin and what care for each type and what can be caused by a lack of care. The research was conducted through a systematic review of literature in materials published in databases, and the results will be presented in tables and texts with citations. The habit of taking care of the skin should be part of the routine of men and women of all ages, not only for aesthetic purposes, but also for the sake of a healthy life.

Keywords: Skin; Care; Moisturizing.

Resumen

La piel se considera uno de los órganos más grandes del cuerpo y protege de los rayos químicos, físicos, bacterianos, fúngicos y del sol. El cuidado de la piel es esencial para la prevención de enfermedades como el cáncer de piel. Además de diversos productos de limpieza e hidratación, otros cuidados como dormir bien por la noche, una alimentación sana y el consumo de agua pueden contribuir a prevenir el envejecimiento prematuro. Existen varios tipos de piel como grasa, normal, seca, mixta y sensible, para conocer tu biotipo debes buscar un profesional cualificado que lo identifique. Además, para realizar el cuidado diario de la piel es fundamental elegir una rutina adecuada para su piel, ya que un uso inadecuado de productos puede empeorar la salud de la piel. El objetivo de la investigación es describir qué es la piel, informando sus capas, cuáles son los tipos de piel y cuáles son los cuidados

para cada tipo y qué puede causar con la falta de cuidados. La investigación se llevó a cabo a través de la revisión sistemática de la literatura en los materiales publicados en bases de datos y los resultados se presentarán a través de tablas y textos con citas. El hábito de cuidar de la piel debe ser parte de la rutina de hombres y mujeres de todas las edades, no sólo con fines estéticos, sino también por razones de una vida sana.

Palabras clave: Piel; Hidratación; El cuidado.

1. Introdução

Com o passar dos anos, nosso corpo passa por uma série de mudanças – seja pela idade, seja por fatores externos como poluição, sol ou frio. Dito isso, todos esses elementos acabam deixando marcas em nossa pele. Por isso, é fundamental entender a importância dos cuidados diários com a pele e como essa prática pode proteger a área por mais tempo. Há algum tempo, muitas mulheres entenderam a relevância desse hábito e passaram a comprar cosméticos e outros produtos que tratam e protegem o rosto. É o caso dos hidratantes faciais, dos géis de limpeza e até de alguns suplementos desenvolvidos para esse fim (Bernardo; et al., 2019).

A pele é um órgão dinâmico e em constante mudança, composto por três camadas principais: epiderme, derme e tecido subcutâneo. Cada camada é composta por várias subcamadas. Apêndices da pele, como folículos pilosos, glândulas sebáceas e glândulas sudoríparas, também desempenham um papel na função geral da pele. A epiderme é a camada externa que você pode ver e tocar. Isso evita toxinas, bactérias e perda de fluidos. Consiste em 5 subcamadas de células chamadas queratinócitos. Essas células migram para a superfície da pele, sofrendo uma série de mudanças. A derme é a camada intermediária da pele que é espessa e elástica, mas firme. Consiste em uma camada espessa acima da área subcutânea e uma camada ondulada abaixo da epiderme. Assim, o tecido subcutâneo mais interno armazena energia e atua como uma almofada e isolante para o corpo. Além disso, contém adipócitos, fibras de colágeno e vasos sanguíneos (EBS, 2020).

Todas as pessoas têm a mesma estrutura de pele, mas cada tipo de pele pode ser seca, oleosa, mista ou normal. O tipo de pele é determinado geneticamente, mas sua condição pode variar dependendo de certos fatores internos e externos. Conhecer o seu tipo de pele é essencial para um cuidado diário decisivo. No entanto, é importante não confundir o tipo de pele com um problema dermatológico. As dermatoses são problemas que ocorrem em diferentes tipos de pele. Em alguns casos, pessoas com diferentes tipos de pele podem ter o mesmo problema. Por exemplo, a pele sensível ou seca é propensa a irritações (Ghellere & Brandão2020).

Para cada biotipo de pele requer um cuidado específico para manter a pele saudável que combina limpeza, hidratação, cosméticos, protetor solar, boa alimentação e consumo de água. Em relação aos produtos a serem utilizados, deve realizar a consulta com profissional para repassar os indicados para cada caso (Rebello, 2019).

A falta de cuidado necessário além de causar o envelhecimento precoce, pode expor a outros riscos de saúde como o câncer de pele. Desse modo, o ato de cuidar da pele não se trata apenas de estética e autoestima, mas questão de prevenção a saúde e evitar a exposição as enfermidades pela falta de cuidados com a pele (Negreiros, 2022).

Diante disso, a pesquisa tem como objetivo relatar sobre a importância dos cuidados diários com a pele, informando sobre as camadas e tipos de peles, quais cuidados necessários para cada tipo e quais são os riscos de saúde causados pela falta de cuidados da pele.

2. Metodologia

O estudo trata-se de uma revisão sistemática da literatura, sendo desenvolvida por meio de pesquisas já realizadas e publicadas por outros autores com intuito de obter novas informações sobre a seguinte questão norteadora: Quais são os cuidados diários par cada tipo de pele? Um método de revisão sistemática é usado para analisar um conjunto de dados de diferentes estudos. Destina-se a reunir provas factuais de cumprimento de critérios de elegibilidade predefinidos e visa

esclarecer questões específicas. A escolha de seus métodos torna os resultados imparciais, aumentando a confiabilidade das conclusões e a segurança do processo de tomada de decisão (Linde & Willich, 2003).

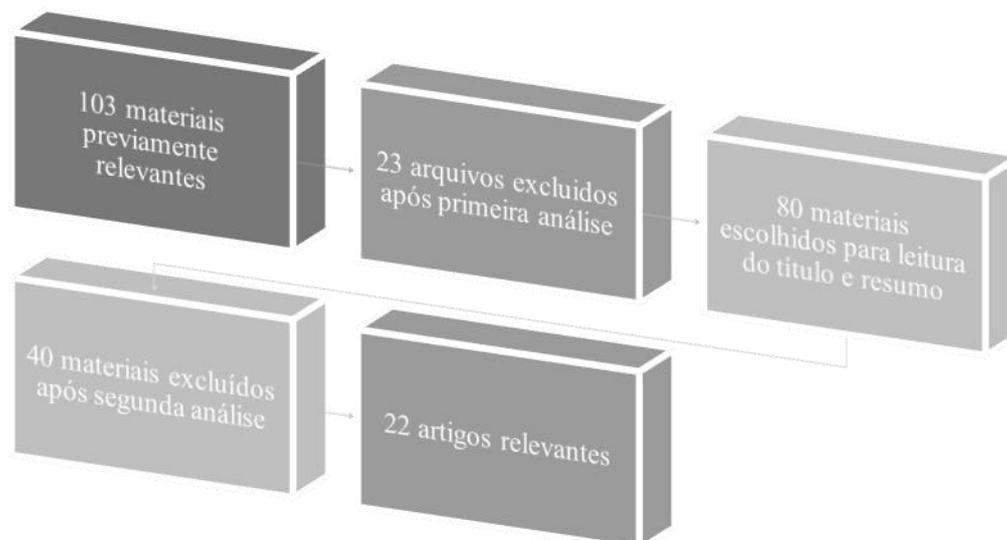
A seleção dos materiais ocorreu por meio de estudos publicados em bases de dados como Google Scholar, Medline, Lilacs, PubMed e Scielo, que por meio do problema de pesquisa sobre qual a importância dos cuidados diário com a pele, os resultados esperados serão apresentados por meio de tabelas e textos com o uso de citações sobre o que é a pele e quais rotinas de cuidados para cada biotipo.

Os critérios de inclusão utilizados foram pesquisas publicadas no período (2016-2022), e materiais de outros idiomas que foram traduzidos para a Língua Portuguesa, com descritores: “Pele”, “Cuidados” e “Importância do cuidado diário com a pele”, de fontes gratuitas, sendo excluídos quaisquer estudos que não enquadram nesses critérios.

Por se tratar de informações que já foram utilizadas em outros estudos sem a necessidade de aplicação de questionários e estudo de campo, a pesquisa não será submetida para aprovação junto ao Comitê de ética e Pesquisa, conforme a resolução CNS 466/2012.

Foram selecionados 103 artigos considerados relevantes e por meio da primeira análise, foram excluídos 23 desses materiais. Dos 80 materiais escolhidos para a leitura do título e resumo, 40 foram excluídos, que após a última análise de leitura na íntegra, foram considerados 22 artigos relevantes para elaboração da pesquisa, conforme o Fluxograma 1:

Figura 1 – Fluxograma de critérios de seleção de materiais para elaboração da pesquisa.



Fonte: Autoras (2023).

3. Resultados e Discussão

O Quadro 1, a seguir, apresenta sumariamente as pesquisas que fizeram parte da amostra selecionada para elaboração do estudo, sendo descritas por meio do título do artigo, autores/ano que foram publicados, tipo de estudo e objetivos.

Quadro 1 - Seleção de estudos para a Revisão Sistemática da Literatura.

AUTOR/ANO	TÍTULO	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO
Amaral, K. F. V., & Souza, R. B. A. (2019).	A importância da Hidratação Cutânea para melhor tratamento das disfunções estéticas.	Estudo Descritivo.	Apresentar informações acerca da importância de manter a pele hidratada.
Bernardo, A. F. C., Santos, K. D., & Silva, D. P. D. (2019).	Pele: alterações anatômicas e fisiológicas do nascimento à maturidade.	Pesquisa Bibliográfica.	Relatar sobre causas que atingem a saúde da pele.
Candellório, C. D. R., & Vidmantas, S. (2021).	Lesão por fricção, prevenção e tratamento: uma revisão integrativa.	Pesquisa Básica.	Abordar sobre possíveis causas que afetam a saúde da pele.
Canteiro, E. L. O., Weckerlin, E. R., & da Silva Oliveu, C. A. (2022).	Tratamentos Para Sinais De Envelhecimento Facial: Uma Revisão de Literatura.	Estudo Descritivo.	Informar possibilidades de tratamentos para evitar envelhecimento precoce da pele.
Ferraz, I. N., dos Reis, L. A., Assis, W. C., Rabelo, L. A. N., de Oliveira Guimarães, F. E., de Britto, I. T., & dos Reis, L. A. (2021).	Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: Uma reflexão teórica.	Pesquisa Bibliográfica.	Abordar sobre fatores que contribuem para o envelhecimento da pele.
Ghellere, I. C., & Brandão, B. J. F. (2020).	A pele e o melasma: prevenção e tratamento na gravidez.	Pesquisa Básica Pura.	Relatar sobre o que é a pele e como evitar o melasma no período gestacional.
Júnior, E. L. S., & Gonzalez, L. F. C. (2021).	Uso da fitoterapia no combate ao envelhecimento cutâneo.	Pesquisa Básica Pura.	Descrever as possibilidades de tratamento de cuidados com a pele com o uso de fitoterapia.
Hijazi, A. A. L., Sampaio, K. K. N., Vasconcelos, G. B., de Carvalho Oliveira, D. E., Marques, R. S. S. L., Pereira, D. R. M., & Calcagnotto, L. S. (2021).	Tipos de pele e skincare.	Pesquisa Básica.	Informar sobre os tipos de pele e qual skincare realizar para cada biotipo.
Kerber, V. L., Santos, N. Q., Garcia, R. C., Simões, N., Oliveira, D. V., & Bertolini, S. M. M. (2020).	Envelhecimento: hábitos dos idosos em relação à exposição solar e ao uso de fotoprotetor.	Estudo Descritivo.	Relatar sobre os efeitos da radiação do sol na pele e a importância de usar protetor solar.
Lima, F. P. P. (2018).	Envelhecimento cutâneo da pele: relação entre o excesso de carboidratos e a Reação de Maillard na formação de produtos de glicação avançada (AGES).	Pesquisa Bibliográfica.	Descrever fatores que contribuem para o envelhecimento precoce.
Lima, M. M., de Lima, M. R. R., de Souza, H. A., & Calcagnotto, L. S. (2021).	Importância dos cuidados com a pele.	Pesquisa Básica.	Abordar sobre a importância dos cuidados da pele para a saúde do órgão.
Negreiros, K. O. A. (2022).	<i>Exposição ao sol e envelhecimento cutâneo.</i>	Pesquisa Bibliográfica.	Apresentar as causas que os raios causam na pele pela falta do uso de protetor solar.
Niehues, I. (2019).	Estudo comparativo sobre os cuidados com a pele e prevenção da melanose solar de mulheres da zona rural e da zona urbana do município de São Ludgero-SC.	Pesquisa Básica Pura.	Abordar sobre a importância sobre realizar os cuidados necessários com a pele.
Oliveira, A. Z., Torquetti, C. B., & do Nascimento, L. P. R. (2020).	O tratamento da acne associado à limpeza de pele.	Estudo Descritivo.	Apresentar sobre os cuidados necessários para pele para o controle da acne.
Rangel, R. L. G. (2021).	A importância da hidratação cutânea para melhor tratamento das disfunções estéticas.	Pesquisa Básica Pura.	Descrever sobre a importância de manter a pele hidratada para a saúde do ser humano.
Rebello, T. (2019).	<i>Guia de produtos cosméticos.</i>	Pesquisa Bibliográfica.	Apresentar o tratamento de cuidados da pele para cada biotipo.
Santos, M. C. O., Elizeu, S. O., da Mota Matos, L., dos Santos Soares, G., da Silva Macri, S. P. C., & da Silva Nali, L. H. (2020).	Análise da exposição a fatores de risco extrínsecos associados ao envelhecimento da pele em universitários.	Pesquisa Básica.	Relatar sobre os principais fatores que atingem a saúde da pele de universitários.

Santos, T., Souza, J., Ayres, A. E., & Silva, S. (2022).	O envelhecimento cutâneo e o papel dos procedimentos estéticos para amenizar os sinais do envelhecimento facial.	Pesquisa Bibliográfica.	Relatar sobre o envelhecimento pela falta de cuidados com a pele e procedimentos para evitar os sinais de envelhecimento.
Saturno, J. D. S., & Martins, S. F. (2019).	Estudo comparativo das etnias italiana e negra de acordo com o fototipo cutâneo e os cuidados com a pele.	Pesquisa Básica Pura.	Descrever os tipos de peles e os cuidados necessários para cada biotipo.
Silva, A. C., de Socorro Alves, E. S. A., de Sousa Brito, A., de Freitas, J. G. A., Barros, L. F. L., & Barbosa, D. B. M. (2021).	Envelhecimento e ativos cosméticos antienvelhecimento.	Estudo Descritivo.	Apresentar métodos com o uso de cosméticos para os cuidados com a pele.
Silva, M. C. D. J. (2020).	Os benefícios da limpeza de pele e extração de comedões no tratamento da acne vulgar.	Pesquisa Básica.	Abordar a eficácia da limpeza de pele para a saúde do órgão e contra o combate a acne.
Soares, E. G. M., & Mascarenhas, M. Á. (2021).	Esfoliação Facial: efeito benéfico e reações adversas.	Pesquisa Bibliográfica.	Informar sobre métodos de manter a saúde da pele com os cuidados necessários.

Fonte: Autores (2023).

O aumento da expectativa de vida da população brasileira e o consequente aumento da idade trazem, entre outras questões, mudanças no corpo e a fragilidade da pele que precisam de atenção. A pele é o invólucro protetor do corpo humano e, portanto, de grande importância para a manutenção da boa saúde, pois é o nosso escudo contra fatores de toda a natureza (físicos, químicos, biológicos). Os cuidados com a pele são essenciais, principalmente na terceira idade, pois nessa fase da vida a pele torna-se frágil, principalmente devido à atrofia da derme (na terceira idade, perda de até 20% de sua espessura), aumento da renovação celular tempo, diminuição da função de barreira da pele e dos receptores sensoriais. Além da diminuição da produção de hormônios no organismo, os folículos pilosos e as glândulas sebáceas vão morrendo, resultando em uma pele menos peluda e oleosa, o que aumenta o risco de lesões (Kerber, 2020).

A pele é a primeira camada protetora do corpo humano para resistir às diversas agressões externas. Além de fatores físicos (como fricção) e fatores ambientais (como luz solar), também neutraliza os efeitos de, por exemplo, fungos, bactérias e produtos químicos. Alguns dos chamados apêndices cutâneos também têm funções importantes no corpo. As glândulas sudoríparas regulam a temperatura do corpo produzindo suor, enquanto as glândulas sebáceas são responsáveis por lubrificar e impermeabilizar a pele produzindo sebo. Sem contar que a vitamina D, vital para a saúde dos ossos e até do sistema imunológico, é sintetizada pela pele. Portanto, tomar banho de sol (de maneira segura) é importante, pois é essencial para o corpo absorver e aumentar essa vitamina (Hijazi, 2021).

A pele é dividida em três camadas, epiderme, derme e tecido subcutâneo. A epiderme é a camada mais externa da pele que está em contato com o meio ambiente. É formado por epitélio estratificado queratinizado e vascularizado. Sua textura e espessura variam de acordo com a parte do corpo, sendo mais fina nas palmas das mãos e mais grossa na sola dos pés. É composto por cinco camadas:

- Estrato córneo: formado por células mortas, sem núcleo, achatadas, contendo muita queratina, descamando constantemente.
- Translucidez: Consiste em uma camada plana e translúcida de células. Em algumas áreas do corpo, a pele é tão fina que é impossível notar sua presença.
- Camada granular: composta por 3 a 5 camadas de células poligonais achatadas e um acúmulo citoplasmático de grânulos translúcidos de queratina que produzem queratina.
- Estrato espinhoso: Composto por 5 a 10 camadas de células cuboides, ligeiramente achatadas, com um núcleo central. Possuem saliências citoplasmáticas com filamentos de queratina.

- Camada germinativa: a camada mais profunda e em contato com a derme. Os queratinócitos resultantes são empurrados para a camada superior (Saturno; Martins 2019).

A derme é a camada de tecido conjuntivo abaixo da epiderme na qual os apêndices da pele, vasos sanguíneos, vasos linfáticos e nervos estão submersos. A derme tem as chamadas papilas dérmicas, que são saliências da derme para a epiderme. Consiste em duas camadas: papilar e reticular.

- Camada papilar: composta por tecido conjuntivo frouxo, é a camada mais superficial da derme, em contato com a membrana basal, formada por fibras colágenas mais finas, dispostas mais verticalmente.
- Camada reticular: a camada mais profunda, composta por tecido conjuntivo denso, com feixes de colágeno mais espessos dispostos horizontalmente em ondas.
- Junção dermoepidérmica: é a zona de transição dermoepidérmica produzida por queratinócitos basais e fibroblastos dérmicos. Essa área é linear e eosinofílica, composta por glicoproteínas, colágeno e fibras elásticas (Niehues, 2019).

A hipoderme é a camada da pele, também conhecida como hipoderme. É a camada mais interna que não é considerada pele. Essa camada é formada por vasos sanguíneos, fibras de colágeno e células de gordura - cuja quantidade varia de acordo com a pessoa e a parte do corpo. A função do tecido subcutâneo é isolar o corpo das mudanças externas, além de fixar a pele a órgãos e outras estruturas (Canteiro; et al., 2022).

3.1 Tipos de pele

Além do tipo de pele, há também o estado da pele, que muda conforme a faixa etária, a ação das glândulas sebáceas e as condições naturais de hidratação. A relação entre esses dois aspectos reside no envelhecimento gradual da pele e sua exposição a fatores internos e externos. Os principais fatores incluem estresse, genética, ansiedade, clima, poluição, medicamentos e comportamento. Conhecer o seu tipo de pele e entender como esses medicamentos funcionam é fundamental antes de escolher produtos e tratamentos. Vale ressaltar que, quando falamos de pele, não nos referimos apenas ao rosto, mas a todo o corpo (Soares & Mascarenhas, 2021).

As pessoas podem ter vários tipos de pele: pele seca, pele oleosa, pele mista e pele normal ou equilibrada, com subcategorias como pele sensível, pele propensa a acne, pele propensa a alergias e muito mais. A pele normal não tem muitos problemas, não produz muita oleosidade e não é seca, não é exatamente acneica e nem muito sensível, mas ainda precisa de atenção para manter esse equilíbrio. A pele sensível é mais delicada e vulnerável, propensa a irritações porque sua barreira à umidade não funciona tão bem e pode reagir inesperadamente a certos tipos de produtos. Depois, há a pele mista com áreas oleosas e secas, diferentes problemas podem exigir produtos diferentes, a pele seca é a pele que não produz óleos naturais suficientes e não retém a umidade adequadamente, enquanto a pele oleosa produz muita gordura e às vezes pode compensar o ressecamento (Oliveira; et al., 2020).

3.2 Cuidados para cada tipo de pele

Para realizar o cuidado com a pele é necessário buscar uma rotina adequada para seu biotipo para evitar que os produtos utilizados possam causar mais danos a pele. Desse modo, (Lima; et al., (2021) relata sobre a rotina adequada para cada tipo de pele:

- Pele Normal: Trata-se de uma pele simples que necessita de tratamento. Pacientes com este tipo de pele devem limpar a pele do rosto com sabonete neutro de manhã e à noite. Use um hidratante sem óleo à noite e protetor solar

- todos os dias. Uma vez por semana, você pode usar uma máscara hidratante - use sempre um produto sem óleo. A esfoliação semanal não é recomendada para esse tipo de pele - pode até ser prejudicial.
- Pele oleosa: os pacientes com este tipo de pele devem limpar o rosto duas vezes ao dia (manhã e noite). Algumas pessoas tendem a lavar o rosto várias vezes ao dia para remover o óleo, mas lavar demais pode estimular mais produção de óleo. Você tem que ter cuidado. Também é muito importante nunca dormir com maquiagem para que seus poros possam ser desobstruídos durante a noite. Ao escolher o melhor hidratante e protetor solar, certifique-se de escolher produtos livres de óleo. Esfoliar a cada 2 semanas e usar uma máscara semanal de argila verde ajudará a controlar a oleosidade.
 - Pele seca: Pacientes com pele seca devem usar sabonetes que retirem o mínimo possível da barreira lipídica da pele e que hidratem. A barreira lipídica protege a pele e evita que ela fique mais seca. O paciente deve hidratar o rosto pela manhã e à noite após a limpeza duas vezes ao dia. É importante que o produto tenha uma fórmula mais espessa com óleos nos ingredientes. Em relação à maquiagem, invista em cremes, pois o pó compacto pode ter efeitos desagradáveis nesse tipo de pele. Pessoas com pele seca devem evitar água quente. O ideal é lavar o rosto com água fria antes do banho. Use uma máscara de ácido hialurônico semanalmente. Sempre consulte um profissional se a formulação da máscara contiver outras substâncias.
 - Pele Sensível: Para peles sensíveis, a água termal também é uma poderosa aliada, ajudando a aliviar o desconforto. Prefira hidratantes com menos ingredientes químicos, mas nunca deixe de hidratar a pele. Certifique-se de que sua maquiagem seja hipoalergênica e use um sabonete líquido hidratante para remover a maquiagem e limpar a área facial. Evite produtos à base de álcool, ácidos altamente concentrados e lavar o rosto com água quente.
 - Pele Mista: Pacientes com pele mista devem limpar a zona T com um sabonete próprio para pele oleosa e usar outro sabonete próprio para pele seca no restante do rosto. Use um hidratante mais espesso nas áreas mais secas do rosto. Vale a pena investir em um tônico da zona T para reduzir os poros dilatados. Já o protetor solar deve ter acabamento matte, pois controla o excesso de oleosidade da pele e garante resistência à oleosidade. Esfolie a zona T a cada 3 semanas. Ainda na zona T, use uma máscara com argila verde e própolis uma vez por semana. Esses ativos deixam a pele mais seca e reduzem os poros dilatados.

Outras dicas importantes de cuidados com a pele são: Mantenha a pele limpa todos os dias; hidrate a pele adequadamente de acordo com o seu tipo de pele; use protetor solar mesmo em dias nublados; é importante manter o corpo hidratado. Alguns pacientes têm a pele muito seca e mesmo usando o melhor hidratante e seguindo todas as orientações não vai adiantar porque não bebem água. Dessa forma, você não terá uma pele saudável se não beber água, cuide da alimentação. É importante ter uma dieta balanceada e alimentos integrais com vitaminas e nutrientes essenciais para uma pele bonita e saudável. (Lima; et al., 2021).

3.3 Riscos causados pela falta de cuidados com a pele

Mais do que estética e beleza, cuidar da pele é uma questão de saúde. Com o passar do tempo, sofremos mais à medida que envelhecemos, principalmente a partir dos 25 anos, idade em que começamos a perder pelo menos 1% do colágeno do nosso corpo. Assim como precisamos cuidar dos nossos outros órgãos, também precisamos cuidar muito bem da nossa pele, não só por questões estéticas, mas também por questões de saúde. Acne, ressecamento e manchas são sinais de que sua pele não está sendo bem cuidada. Geralmente erros simples que podem ter consequências indesejadas se não forem evitados. O cuidado inadequado da pele pode levar a muitas doenças, como eczema, psoríase, rosácea, impetigo, melanoma e o mais

perigoso câncer de pele, que ocorre em partes do corpo expostas ao sol por muito tempo, como rosto, pescoço e braço. É uma condição difícil de diagnosticar porque geralmente aparece por meio de alterações simples na pele, como feridas que não cicatrizam, pequenas manchas ou inchaço. Assim como outros tipos de câncer, se diagnosticado precocemente, as chances de cura são maiores (Santos, et al. 2020).

Com o passar dos anos, nossa pele perde células e suas substituições diminuem. A pele também começa a perder a hidratação celular, fazendo com que fique cada vez mais seca e fina. Existem também fatores que podem acelerar o envelhecimento ou desenvolver problemas de pele. Os mais comuns são a alta exposição ao sol e a poluição. Além destes, existem muitos mais comportamentos que podem levar à deterioração da saúde, textura e envelhecimento da pele, alguns dos quais são: tabagismo, consumo excessivo de álcool, má alimentação e falta de consumo de água (Silva, 2021).

4. Conclusão

Quando ferida, a pele pode se tornar uma porta de entrada para infecções, o que pode colocar o organismo em risco. Existe o risco de exposição a vírus, bactérias e fungos. Com o tempo, a pele degenera e perde sua umidade natural. Por isso, os cuidados diários com a pele são fundamentais para proteger o tecido. O cuidado com a pele é um assunto que merece atenção redobrada. Isso porque é muito fácil encontrar, principalmente na internet, dicas e receitas incríveis para aumentar a saúde e rejuvenescer o corpo. No entanto, apesar de seu fascínio por sua utilidade e supostos efeitos milagrosos, a maioria não é medicamente sancionada.

Existem diferentes tipos de peles, cada uma com características e necessidades diferentes. Portanto, sem levar isso em consideração, pode ser difícil observar mudanças positivas na pele. Em alguns casos, podem até ocorrer efeitos colaterais indesejados, que vão desde irritação alérgica até o desenvolvimento de doenças. Por **ser** a principal parte externa do corpo, muitas pessoas não consideram a pele um órgão humano (e o maior). É vital para as pessoas porque molda a aparência de todos e, portanto, sua autoestima. Sem falar que atua como uma barreira natural aos tecidos, sistemas e outros órgãos internos. Ela nos protege da radiação solar, da poluição tóxica, dos mais diversos microrganismos, das mudanças climáticas, das lesões e acidentes externos, e muito mais. Portanto, cuidar dela é garantir a nossa saúde.

Destarte, é essencial a realização de estudos científicos sobre a importância da busca profissional para a realização dos cuidados necessários para cada biotipo de pele, sendo a temática pouco desenvolvida por pesquisadores. A rotina de skincare vem tendo um grande reconhecimento na sociedade, porém há produtos específicos para cada tipo de pele. Desse modo, deve-se buscar ajuda ao especialista para a indicação da rotina e a utilização de produtos adequados para cada caso.

Referências

- Amaral, K. F. V., & Souza, R. B. A. (2019). A importância da Hidratação Cutânea para melhor tratamento das disfunções estéticas. *Rev. Mut. Psi*, 13, 48.
- Bernardo, A. F. C., Santos, K. D., & Silva, D. P. D. (2019). Pele: alterações anatômicas e fisiológicas do nascimento à maturidade. *Revista Saúde em foco*, 1(11), 1221-33.
- Candellório, C. D. R., & Vidmantas, S. (2021). Lesão por fricção, prevenção e tratamento: uma revisão integrativa. *Anais Do Enic*.
- Canteiro, E. L. O., Weckerlin, E. R., & da Silva Oliveu, C. A. (2022). Tratamentos Para Sinais De Envelhecimento Facial: Uma Revisão de Literatura. *Revista Magsul de Estética e Cosmética*, 1-26.
- Ferraz, I. N., dos Reis, L. A., Assis, W. C., Rabelo, L. A. N., de Oliveira Guimarães, F. E., de Brito, I. T., & dos Reis, L. A. (2021). Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: Uma reflexão teórica. *Research, Society and Development*, 10(6), e21210615761-e21210615761.
- Ghellere, I. C., & Brandão, B. J. F. (2020). A pele e o melasma: prevenção e tratamento na gravidez. *BWS Journal*, 3, 1-11.
- Júnior, E. L. S., & Gonzalez, L. F. C. (2021). Uso da fitoterapia no combate ao envelhecimento cutâneo. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 2(3), 14-14.
- Hijazi, A. A. L., Sampaio, K. K. N., Vasconcelos, G. B., de Carvalho Oliveira, D. E., Marques, R. S. S. L., Pereira, D. R. M., & Calcagnotto, L. S. (2021). Tipos de pele e skincare. *Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas (2763-5953)*, 1(2).

- Kerber, V. L., Santos, N. Q., Garcia, R. C., Simões, N., Oliveira, D. V., & Bertolini, S. M. M. (2020). Envelhecimento: hábitos dos idosos em relação à exposição solar e ao uso de fotoprotetor. *Revista Valore*, 5, 5026.
- Lima, F. P. P. (2018). Envelhecimento cutâneo da pele: relação entre o excesso de carboidratos e a Reação de Maillard na formação de produtos de glicação avançada (AGES). *Scire Salutis*, 8(1), 1-7.
- Lima, M. M., de Lima, M. R. R., de Souza, H. A., & Calcagnotto, L. S. (2021). Importância dos cuidados com a pele. *Mostra de Inovação e Tecnologia São Lucas* (2763-5953), 1(2).
- Negreiros, K. O. A. (2022). *Exposição ao sol e envelhecimento cutâneo*. (Doctoral dissertation, Universidade Iguazu).
- Niehues, I. (2019). Estudo comparativo sobre os cuidados com a pele e prevenção da melanose solar de mulheres da zona rural e da zona urbana do município de São Ludgero-SC. *Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Tubarão*.
- Oliveira, A. Z., Torquetti, C. B., & do Nascimento, L. P. R. (2020). O tratamento da acne associado à limpeza de pele. *Revista Brasileira Interdisciplinar de Saúde*.
- Rangel, R. L. G. (2021). A importância da hidratação cutânea para melhor tratamento das disfunções estéticas. *Revista de Empreendedorismo e Gestão de Micro e Pequenas Empresas*, 6(01), 165-179.
- Rebello, T. (2019). Guia de produtos cosméticos. *Editores Senac São Paulo*.
- Santos, M. C. O., Elizeu, S. O., da Mota Matos, L., dos Santos Soares, G., da Silva Macri, S. P. C., & da Silva Nali, L. H. (2020). Análise da exposição a fatores de risco extrínsecos associados ao envelhecimento da pele em universitários. *Temas em Educação e Saúde*, 16(2), 621-629.
- Santos, T., Souza, J., Ayres, A. E., & Silva, S. (2022). *O envelhecimento cutâneo e o papel dos procedimentos estéticos para amenizar os sinais do envelhecimento facial*. TCC de Graduação e Especialização- RUNA - Repositório Universitário da Ânima.
- Saturno, J. D. S., & Martins, S. F. (2019). Estudo comparativo das etnias italiana e negra de acordo com o fototipo cutâneo e os cuidados com a pele. *Tecnologia em Cosmetologia e Estética-Tubarão*.
- Silva, A. C., de Socorro Alves, E. S. A., de Sousa Brito, A., de Freitas, J. G. A., Barros, L. F. L., & Barbosa, D. B. M. (2021). Envelhecimento e ativos cosméticos antienvhecimento. *Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa*, 37(72), 113-127.
- Silva, M. C. D. J. (2020). *Os benefícios da limpeza de pele e extração de comedões no tratamento da acne vulgar*. TCC Ciências Biológicas - Modalidade Médica - Pontifícia Universidade Católica de Goiás.
- Soares, E. G. M., & Mascarenhas, M. Á. (2021). Esfoliação Facial: efeito benéfico e reações adversas. *Ciência em Movimento*, 23(47), 39-47.