

# Aliados e inimigos da pele perfeita

*A pele é nossa principal e primeira roupa.*

*Mas não temos dado a ela o mesmo tratamento dispensado, por exemplo, aos nossos trajes*

Claudia Izique  
e Tânia Fusco  
Da equipe do Correio

Não saímos por aí com roupa amassada, suja, desgastada. Mas fazemos isso tudo com nossa pele. Desinformação e desleixo têm conspirado contra a pele da mulher brasileira. Sol, cigarros, gorduras, frituras, álcool e es-

trese são os maiores inimigos da pele do corpo e, particularmente, do rosto. Sol demais maltrata a pele, envelhece e até dá câncer. Excesso de sol é a causa de 90% dos registros dessa doença. Sol de menos provoca carências e doenças graves como osteoporose e raquitismo.

Um pouco do sol certo — até as 10h da manhã e depois das 16h —, diariamente é fundamental para a

saúde do corpo e da pele. Boa alimentação e bom sono ajudam a complementar o caminho saudável. “Beleza e saúde são parceiras e vêm de dentro para fora. Não há creme ou tratamento que corrija a pele de quem tem vida desregrada — come e dorme mal, bebe, fuma e não faz exercício”, diz o médico Marcos Sandoval, especialista no tratamento ortomolecular — que dá energia e rejuvenesce.

O envelhecimento (principalmente precoce) da pele é resultado do efeito devastador dos radicais livres sobre as células. Eles afetam a produção de dois componentes da pele — colágeno e elastina —, dani-

ficam enzimas e causam deterioração geral dos tecidos, diz o dermatologista Roberto Azambuja.

“Descobertos” nos anos 60 e popularizados na última década, os radicais livres resultam da reação do oxigênio sobre o corpo e são potencializados por agressores como fumo, carnes, leite, frituras, bebidas alcoólicas e gaseificadas, por exemplo. A idade é a grande aliada dessa quadrilha de destruidores do organismo. Até a criança produzem radicais livres. Mas são os adultos as vítimas preferidas.

## DELICIOSOS VENENOS

Envenenados por diversas sub-

stâncias tóxicas — bebidas, cigarros, carnes, frituras, refrigerantes — produzimos uma quantidade maior desses radicais ao mesmo tempo em que perdemos a capacidade de anulá-los. São as substâncias antioxidantes (de uso interno e externo) que neutralizam a ação dos radicais e hoje são elementos básicos nos tratamentos de beleza — usados nos peelings (processos de descamação da pele), nos cremes e fórmulas cosméticas e dermatológicas e na terapêutica ortomolecular.

“A plástica corrige forma, mas não os defeitos da pele. Pequenos procedimentos podem produzir

grandes resultados”, ensina a dermatologista Shirlei Borelli.

O estado da pele reflete nossa situação geral de saúde. Ela precisa ser tratada desde a mais tenra idade. Num país tropical, médicos e esteticistas recomendam uso de filtros solares desde os primeiros meses de vida. As mulheres devem começar a usar hidratantes adequados à pele desde 20 anos. Adultos não podem dispensar três cuidados diários com a pele — limpar (dormir com maquiagem, por exemplo, é pecado mortal), tonificar e hidratar. “Isso é fundamental”, diz Concita Santos, esteticista.

## A MAGIA DA PLÁSTICA SEM BISTURI

### AS NOVIDADES

Os ácidos glicólico, retinóico e o cógico são a grande e última novidade no tratamento de rugas, opacidade e ressecamento da pele, conseguindo adiar, reduzir a extensão das plásticas ou complementar o trabalho do cirurgião.

O tratamento, conhecido como peeling de efeito médio, é indicado para as peles “apagadas”, sem viço, envelhecidas, por culpa, principalmente, da ação nefasta dos radicais livres. É feito com soluções anti-oxidantes à base de ácido glicólico, ácido retinóico e ácido cógico, que atuam sobre a pele destruindo a primeira camada de células desidratadas.

Os ácidos também desobstruem glândulas sebáceas, equilibrando a oleosidade da pele e regenerando derme e epiderme. Segundo médicos, mostram-se eficaz ainda no tratamento e prevenção da acne e de combate às estrias.

Os peelings de efeitos médios são feitos em consultórios por cirurgiões plásticos. Em dois meses os sinais de rejuvenescimento aparecem, garantem os médicos.

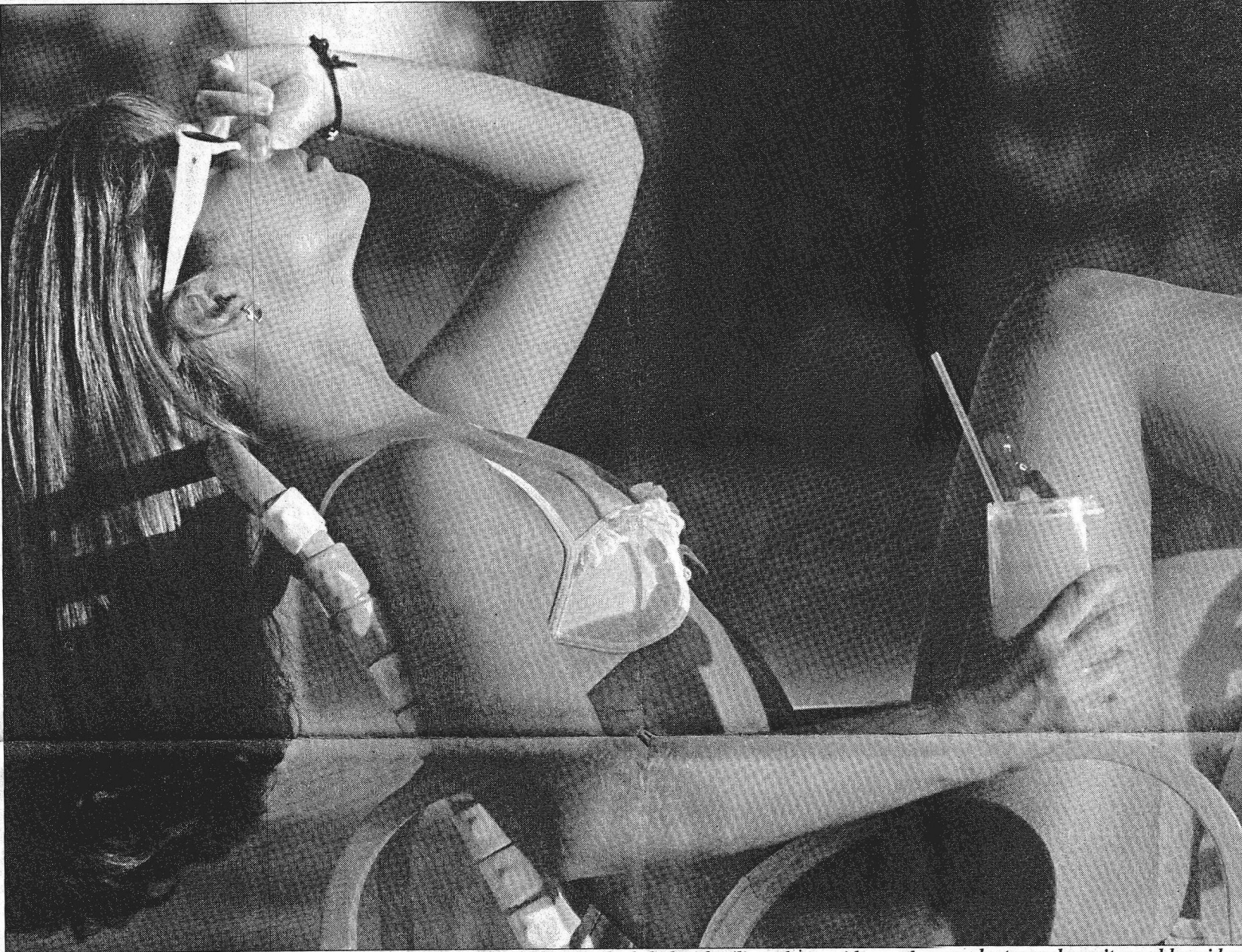
O ácido retinóico é mais usado em tratamentos domiciliares, geralmente associado ao glicólico. O ácido cógico, apontado como “excelente clareador” de peles manchadas ou marcadas pela acne, é usado em associação com o glicólico. Esses ácidos, em pequenas proporções, já estão presentes em cosméticos à venda no mercado.

### PEELINGS PROFUNDOS

Os peelings mais profundos são feitos com ajuda do ácido tricloroacético (ATA), recomendados para peles com aspecto de pergaminho e rugas profundas. O ATA mata as células superficiais, remove toda a camada da epiderme, chegando à derme mais profunda. Só deve ser usado em consultórios médicos, onde é aplicado com anestesia local e por um período de no máximo 3 minutos.

Logo após a aplicação, a pele

Carlos Silva



O sol no horário de 10h às 16h é o maior inimigo da pele, seguido do cigarro, das bebidas alcoólicas, das comidas gordurosas, do stress e das noites maldormidas

branqueia para em seguida formar uma casaca marrom escura que se solta aos poucos, ao longo de uma semana. A nova pele, dizem os médicos, vai aparecer lisa, rosada, sem os sinais do tempo. O tratamento continua em casa com o ácido glicólico e retinóico e exige muito cuidado com a exposição ao sol. A dermatologista Verônica Tarrak acha o peeling com o ATA mais eficaz que cirurgia plástica. “A plástica estica a pele sem renová-

la. O ácido renova”.

### DÚVIDAS DO LASER

O raio laser concorre com o ácido tricloroacético nos tratamentos de rejuvenescimento da face pelo peeling profundo. Os defensores dessa técnica, ainda controversa, garantem que o laser tira manchas e tatuagens e é eficaz na eliminação de rugas e sinais de expressão. E também tem sido usado para a

depilação definitiva.

O laser é um foco de luz intensa e direcionada, de meio centímetro de diâmetro, que queima a superfície da pele. A “queimadura” causada pela aplicação forma uma casca sobre o rosto que se solta uma semana depois da cirurgia, deixando à mostra a nova pele.

O raio laser é também utilizado para eliminar verrugas (superficiais e profundas), microvarizes e

rejuvenescer peles manchadas. Seus defensores garantem que ele não queima a pele, mas interage com a água das células, quebrando as suas moléculas. Nesse processo, mais recomendado para peles morenas, as células do colágeno, estimuladas, encolhem, melhorando a aparência.

“A agressão da lesão térmica ainda é maior do que o benefício”, avalia a dermatologista Simone Soares, 37 anos, 12 de profissão,

## Os perigos do ultra-violeta

O bronzeamento artificial é condenado pela maioria dos especialistas. Mas essa não é a opinião de Roberto Cressoni, especialista em dermatologia e cirurgia estética. “Se o bronzeamento é feito sob orientação médica, num equipamento com bons filtros, que liberem apenas os raios ultra-violeta A (UVA), pode até fazer bem”, afirma. O UVB, ao contrário, pode causar câncer.

O principal argumento dele é que a fototerapia é usada há 50 anos com sucesso no tratamento de doenças como vitiligo e psoríase. Ele lembra que certa quantidade de raios ultra-violeta é necessária para evitar doenças como raquitismo, já que o UV ajuda a produzir vitaminas D na pele.

Para Cressoni, se não se pode evitar o sol, não há por que evitar o bronzeamento artificial, desde que se tenha cuidado com os excessos. “Eu não recomendo”, opõe-se a dermatologista candanga Simone Soares, reforçando: “Queimadura nunca faz bem à pele e o bronzeamento artificial é uma agressão.”

Certo é que, como o sol, o bronzeamento artificial oferece riscos à pele. Para minimizá-los é bom seguir algumas regras básicas: escolher clínicas onde haja um médico responsável e que seja equipada com camas de bons filtros; nunca fazer mais de duas aplicações por semana e jamais ultrapassar o limite de 30 minutos por sessão.

### PECADOS MORTAIS

**1** Sol — Nos horários em que os raios ultra-violeta estão agindo — de 10 às 16 horas — o astro-rei devora a pele. E tem efeito cumulativo. O sol exagerado que você toma na juventude, por exemplo, vai apresentar a conta na idade madura, quando a pele estará ressecada e envelhecida.

**2** Fumar — O cigarro bloqueia o oxigênio dos glóbulos vermelhos, fazendo com que os tecidos respirem de forma deficiente, além de liberar os venenosos radicais livres, hoje apontados como o grande vilão do envelhecimento precoce. Os médicos, por exemplo, reconhecem um fumante pela pele opaca.

**3** Alimentação geradora de radicais livres — Carnes, leite (e todos os seus derivados, ricos em gorduras), ovos, chocolate, bebidas alcoólicas e as com gás — refrigerantes, água etc.

**4** Banhos com água muito quente e sabonetes alcalinos — Retiram a queratina, que é

uma camada natural de proteção da pele, tornando-a ressecada e áspera.

**5** Dormir pouco e muito tarde — Segundo o dermatologista Roberto Azambuja, o melhor horário para dormir é de 10h da noite às 6h da manhã. Porque de 10h às 2h da madrugada é quando o corpo humano fabrica a melatonina (hormônio anti-radicais livres), que astua no processo de rejuvenescimento.

**6** Dormir de estômago cheio — O ideal é comer coisas leves (frutas, chás de ervas, pão integral sem gordura) e pelo menos duras horas antes de dormir, porque a digestão não se processa durante o sono. Sem a boa digestão, não há nutrição. A pele registra esse estrago.

**7** Vida sedentária — Os exercícios regulares e constantes (pelo menos três vezes por semana, de 40 minutos a uma hora) são fundamentais para a oxigenação das células e dos tecidos do corpo. Não é preciso muito esforço.

Quarenta minutos de caminhadass ritmadas, três a quatro vezes por semana, são suficientes.

**8** Uso indiscriminado (e pouco seletivo em relação à qualidade) de produtos de beleza sem qualquer orientação profissional. Existem três tipos de pele: seca, oleosa e mista. O que é bom para uma pode ser um verdadeiro desastre para outra. Cada pele exige um determinado tipo de produto. É fundamental a informação correta sobre o tipo de pele para o uso do cosmético mais indicado.

**9** Estresse — Nada é pior para a saúde do que o esgotamento físico e emocional. O corpo humano é movido por quatro funções fundamentais — circulatória, respiratória, excretora, nutricional e digestiva. O estresse desestabiliza e cria desarmonia no corpo, prejudicando as funções básicas e desnutrindo a pele, que perde a vivacidade e envelhece.

Marcos Fernandes



Helô, a garota de ipanema: vida regrada conserva beleza da musa de Vinícius

## Musa preservou o charme

Aos 53 anos, Helô Pinheiro, a Garota de Ipanema da música de Tom Jobim e Vinícius de Moraes, continua linda. Passados 32 anos, a musa de Ipanema só ganhou dois quilos — com seus 1m72 pesava 56 quilos, hoje pesa 58. Jura: só fez plástica nos seios, maltratados pela gravidez e amamentação de quatro filhos. A pele continua bonita e viçosa.

A natureza ajuda, mas Helô também colabora. “Levo uma vida extremamente regrada: não fumo, nunca consumo bebida alcoólica, durmo cedo e só uso produtos adequados à minha pele”, diz a musa de Ipanema, que só comete um pecado contra a pele: “Por causa do trabalho minha alimentação é irregular”.

Helô trocou mesmo o Rio por São Paulo, mas não abre mão de manter a pele morena. “Posso não ser mais garota, mas continuo ‘bronzead’”. Pelo menos duas vezes por semana, enfrenta sessões de bronzeamento artificial, mas não sai de casa sem um filtro solar 30. Só lava o rosto com sabonetes neutros e desde garota não dispensa cremes especiais para a pele e a região dos olhos.

Helô tem uma agência de modelos, um programa diário na TV e, há seis anos, organiza no Rio o concurso anual da Garota de Ipanema. No livro autobiográfico *Por causa do amor*, lançado em julho, conta histórias da vida de musa, mazelas da vida real e, claro, segredos da beleza eterna.