

Cuidados com a pele

Da hidratação à proteção contra o câncer, é sempre tempo de cuidar da pele

No Brasil, os cuidados com o maior órgão do corpo humano devem acontecer em todas as estações do ano

Cuidar da pele é uma questão de saúde. Maior órgão do corpo humano, a pele tem como principal função proteger nosso corpo contra agressões externas. Ela funciona como uma espécie de escudo contra a ação de fungos, bactérias, produtos químicos, físicos e fatores ambientais, incluindo o sol.

Segundo a **Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)**, essa barreira especial é criada a partir das células da epiderme (camada mais externa da pele) e derme (camada intermediária da pele), secreção de sebo e suor. Mesmo assim, ela é permeável e absorve substâncias – é o que acontece, por exemplo, quando passamos pomada em sua superfície para que aja internamente.

Em idosos e crianças, as atenções devem ser redobradas, já que a pele de pessoas nessas faixas etárias é naturalmente mais fina e apresenta maior capacidade de absorção.

De acordo com a **Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC)**, para mantê-la saudável, especialistas apontam três passos de cuidados fundamentais: higienização, hidratação e fotoproteção. O primeiro cuidado ajuda na remoção de impurezas, excesso de oleosidade e resquícios de maquiagem, permitindo que a pele volte a respirar normalmente. O segundo evita o ressecamento e reforça a barreira de proteção, enquanto o uso do filtro solar protege dos raios ultravioleta, evitando o envelhecimento precoce, surgimento de manchas e até o câncer de pele.

O estudo 'Estimativa 2023 – Incidência de Câncer no Brasil', publicado pelo **Instituto Nacional de Câncer (INCA)**, aponta que 704 mil novos casos de câncer vão surgir por ano entre 2023 e 2025, com maior incidência nas regiões Sul e Sudeste do país. O tumor maligno com maior incidência no Brasil é o de pele não melanoma, que corresponde a 31,3% do total dos casos – na sequência, aparecem os cânceres de mama feminina (10,5%), próstata (10,2%), cólon e reto (6,5%), pulmão (4,6%) e estômago (3,1%).

Reforçando essa estatística alarmante, durante o primeiro dia da campanha Dezembro Laranja, realizado no último dia 2 de dezembro, foram atendidas gratuita-

mente 18,7 mil pessoas em todo o país, com participação de mais de 3,5 mil voluntários, entre dermatologistas associados à SBD, residentes e especializados de serviços credenciados e alunos de medicina. Nesse dia, foi observada uma incidência de mais de 10% de portadores de prováveis cânceres de pele entre as pessoas atendidas. Outra constatação foi que, dessas 18,7 mil pessoas, 63,11% delas afirmaram que se expõem ao sol sem proteção.

Por isso, a prevenção ao câncer de pele é fundamental. E, no Brasil, ela deve acontecer em todas as estações do ano. “Moramos em um país tropical, onde a incidência de raios ultravioletas (UVA e UVB) é sempre alta. Aliás, esses índices de incidência são altos o ano inteiro. Do ponto de vista de exposição ao sol, é verão quase que o ano todo. As estações não são tão bem definidas, como nos países da Europa e nos Estados Unidos”, afirma o vice-presidente da SBD, Carlos Barcaui.

Como a maioria dos cânceres de pele está relacionada justamente à exposição ao sol, é importante usar diariamente protetor solar com, no mínimo, Fator de Proteção Solar (FPS) 30. Nas áreas externas, recomenda-se buscar uma sombra, sobretudo das 10h às 16h, quando a radiação UVB é mais intensa.

O câncer de pele pode ser caracterizado por uma pinta que muda de cor, de tamanho, que cresce ou mesmo uma ferida que não cicatriza. Esses são os principais sinais para os quais é preciso ficar atento para reconhecê-lo. Por isso, é importante consultar um dermatologista, pelo menos, uma vez ao ano.

PRODUTOS REGULARIZADOS

Além da importância do uso de protetor solar e de se evitar a exposição excessiva ao sol, a rotina diária de cuidados com a pele inclui, ainda, uma boa hidratação, o que evita uma série de problemas como ressecamento, descamação, infecções e envelhecimento precoce.

Isso envolve não apenas utilizar hidratantes indicados para cada tipo de pele, no rosto e no corpo, como também beber, no mínimo, 2 litros de água por dia; manter uma dieta rica em frutas e verduras; e evitar fazer uso excessivo de esfoliações ou mesmo de buchas, e banhos muito quentes e prolongados, principalmente no inverno.

É recomendado também fazer a higiene da pele no dia a dia,



rdigraphe

mantendo-a livre de poluentes e de agentes infectantes. Especificamente para a pele do rosto, é indicada sua limpeza duas vezes por dia, de manhã e à noite, para evitar o acúmulo de oleosidade e de resíduos de maquiagem e outros produtos, poluentes e poeira. O sabonete – de preferência líquido para essa região – deve ser adequado aos diferentes tipos de pele.

Banhos muito quentes e a ingestão excessiva de comidas mais calóricas, por exemplo, também são alguns dos hábitos que podem impactar negativamente na saúde da nossa pele e também dos cabelos.

Inclusive, para manter os cabelos saudáveis é preciso cuidar do couro cabeludo tão bem quanto cuidamos dos nossos fios. No momento da higienização, é importante lavar os cabelos com suavidade, sem esfregar ou usar as unhas, sempre utilizando produtos adequados ao seu tipo de cabelo e optando pela água morna ou fria para evitar ressecamento e danos aos fios.

A ABIHPEC ressalta que é fundamental que os consumidores e profissionais que atuam na área da beleza utilizem apenas produtos regularizados junto à **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA)**, formulados de acordo com todas as normas regulatórias da agência, garantindo segurança, eficácia e qualidade do produto.

Isso garante a confiabilidade ao consumidor, pois demonstra que os produtos em questão passaram por testes de segurança, eficácia e qualidade antes de chegar aos pontos de venda. Outros aspectos fundamentais para garantir a segurança no uso dos produtos são: seguir as recomendações de uso do fabricante; garantir que o item esteja dentro do prazo de validade; e realizar a compra em locais confiáveis.

AMBIENTES FECHADOS

Em ambientes fechados, é comum a presença de luzes fluorescentes que emitem raios ultravioletas. Segundo o vice-presidente da SBD, Carlos Barcaui, essas luzes têm mais importância sob o ponto de vista 'cosmiátrico', referindo-se à área da dermatologia voltada ao tratamento e à prevenção de mudanças estéticas da pele.

“Elas são importantes na questão do agravamento de manchas solares, tipo melasma, por exemplo, que é uma condição que se caracteriza pelo surgimento de manchas escuras na pele, principalmente na face”, avalia Barcaui. “Então, se você está mais próximo dessa lâmpada ou diante da tela de computador, o uso de filtro solar é recomendável, sim, mas bem menos do que quando se está exposto ao sol.”



SAÚDE

Para cada idade, um tipo de cuidado

Rotina diária de autocuidado e prevenção são sempre as melhores alternativas para manter a pele saudável, em qualquer fase da vida

Seja qual for a sua idade, sexo ou tipo de pele, é essencial ter um cuidado nas diversas fases da vida. Além de aconselhável passar por uma consulta com um dermatologista uma vez por ano, fazer escolhas certas de quais produtos e hábitos tomar, também faz toda a diferença. Por sua vez, a indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos avança a passos largos, entendendo cada vez mais as necessidades e características dos consumidores, investindo em pesquisa e inovação e lançando produtos sempre seguros, eficazes e de qualidade, bem aderentes as mais diversas necessidades e bolsos.

ESCOLHA PRODUTOS ADEQUADOS

Ao contrário do que muita gente pensa, a acne não surge somente na adolescência, ela pode aparecer em diferentes fases da vida. A acne tardia, por exemplo, ocorre em adultos com mais de 25 anos e, geralmente, aparece ao redor do queixo e da mandíbula, bem como no pescoço e na parte superior do corpo. As mulheres são mais afetadas do que os homens em consequência dos hormônios relacionados a gravidez, interrupção no uso da pílula anticoncepcional e a menopausa. Para prevenir, é bom manter

uma higiene adequada com um sabonete indicado especialmente para pele acneica ou oleosa. A limpeza excessiva é prejudicial à pele como um todo (causando irritação) e pode piorar as lesões. Também se deve evitar produtos que aumentem a oleosidade.

- Um protetor solar adequado também é vital para evitar o aparecimento de uma doença muito frequente nos consultórios dermatológicos, o melasma. Junto dele, é recomendado o uso de chapéus, bonés, óculos escuros, sombrinhas e guarda-sóis.

- O melasma é comum de aparecer no rosto, ombros, braços e colo, e se caracteriza por manchas de pele escuras e inofensivas à saúde. Aparece mais em mulheres acima de 30 anos, sem causa conhecida, mas regularmente resultante do uso de anticoncepcionais, gravidez, predisposição genética e exposição solar.



Goodluz

AMIGOS DA PELE

- ÁGUA
- ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA
- LIMPEZA E HIDRATAÇÃO DIÁRIAS
- PROTETOR SOLAR
- EXERCÍCIOS FÍSICOS
- DORMIR BEM

INIMIGOS DA PELE

- SOL EM EXCESSO E SEM PROTEÇÃO
- POLUIÇÃO
- FALTA DE LIMPEZA DIÁRIA
- EXCESSO DE AÇÚCAR
- CIGARRO
- POUCO SONO

EMOÇÕES À FLOR DA PELE

Os cuidados também passam pelo estilo de vida, já que as nossas emoções exercem papel significativo na saúde da pele. O estresse, por exemplo, é uma das principais condições para disparar o gatilho de doenças de pele como a dermatite atópica e a psoríase.

- A dermatite atópica – que é inflamatória e causa lesões avermelhadas e muita coceira na pele – tem entre as suas causas o estresse e a tensão emocional. Não só isso: também está relacionada ao frio intenso, ambientes muito secos, tecidos de lã, calor e

transpiração. A prevenção pode ser feita com o uso de emolientes ou hidratantes mais suaves, sintéticos que respeitam o pH natural da pele, além de evitar banhos quentes.

- A psoríase é caracterizada por escamas e manchas secas que geralmente se formam nos cotovelos, joelhos e couro cabeludo. É agravada principalmente por estresse, exposição ao frio e álcool. Buscar uma vida saudável pode ajudar na diminuição da progressão ou melhora da doença, mas pessoas com histórico familiar da doença devem ter atenção redobrada a possíveis sintomas.

Herpes zoster: os mitos e verdades sobre a doença causada pelo vírus da catapora

Quem teve catapora ao longo da vida pode estar infectado com o vírus causador do herpes zoster.

Verdade. Conforme envelhecemos, nosso sistema imune naturalmente enfraquece, o que pode permitir a reativação do vírus, causando o herpes zoster.

O herpes zoster é uma doença reconhecida pela dor.

Verdade. A doença tem como um dos sintomas mais característico a dor provocada pelas lesões, que podem surgir em qualquer lugar do corpo. A sensação é de queimadura, dor latejante, cortante ou penetrante, geralmente de forma intensa. Outros sintomas são formigamento/agulhadas, ardor e coceira locais, além da erupção com pequenas bolhas agrupadas sobre a pele e as vezes sintomas como febre, dor de cabeça e mal-estar.

É possível prever quando o herpes zoster se manifestará.

Mito. Quem já teve catapora e tem mais de 50 anos fica mais vulnerável devido ao natural declínio da função do sistema imunológico, assim como os pacientes imunossuprimidos. Porém, independentemente do quão saudável a pessoa se sintá, é imprevisível o momento em que o vírus irá se manifestar.

O herpes zoster pode levar a complicações graves.

Verdade. O herpes zoster pode levar a complicações e outras formas clínicas graves, como neuralgia pós-herpética, complicação mais comum e que pode afetar até 30% dos pacientes com a doença e que é caracterizada pela dor que persiste por mais de 90 dias na área onde a erupção ocorreu e pode persistir por anos. Outras complicações são sequelas oculares temporárias ou

persistentes (crônicas), incluindo perda de visão; superinfecção bacteriana das lesões; paralisias de nervos cranianos e periféricos; e envolvimento visceral, como meningoencefalite, pneumonite, hepatite e necrose retiniana aguda.

Herpes simples e herpes zoster são a mesma doença.

Mito. Apesar de terem o nome semelhante, herpes zoster e o herpes simples são doenças diferentes, com causas, tratamentos e sintomas bem distintos. O herpes zoster é causado pelo vírus varicela zoster, o mesmo vírus que provoca a catapora e surge quando o varicela zoster é reativado no organismo em função do enfraquecimento do sistema imunológico. Já o herpes simples é uma infecção causada por um outro vírus, o Herpes simplex vírus. O contato com esse vírus ocorre geralmente na infância, mas muitas vezes a doença não se manifesta nesta época. O vírus atravessa a pele e as mucosas, percorrendo um nervo, se instalando no organismo de forma inativa, até que venha a ser reativado em algum momento.

* Dr. Jessé Reis Alves, infectologista e gerente médico de vacinas da GSK

POINT 30
COMUNICAÇÃO E MARKETING ANOS

ANUNCIE NOS NOSSOS
CADERNOS ESPECIAIS:

SAÚDE
TECNOLOGIA
COMPORTAMENTO
INFRAESTRUTURA
FINANÇAS
AGRO
NEGÓCIOS
BEM-ESTAR

CONSULTE NOSSA AGENDA



(11) 3167-0821

WWW.POINTCM.COM.BR
CADERNOESPECIAL@POINTCM.COM.BR

GSK

HERPES ZOSTER

SE VOCÊ JÁ TEVE
CATAPORA, O VÍRUS
QUE CAUSA O HERPES
ZOSTER PODE ESTAR
DENTRO DE VOCÊ.¹

O HERPES ZOSTER PODE CAUSAR PEQUENAS BOLHAS
EM QUALQUER PARTE DO CORPO E DORES AGUDAS,
DESCRITAS POR ALGUNS PACIENTES COMO UMA DOR
SEMELHANTE À DE UM CHOQUE ELÉTRICO.^{1,2}



94,2%

dos adultos brasileiros**, acima dos 20 anos,
podem estar infectados com o vírus que
causa o **HERPES ZOSTER**.^{3,5}



DOR HORRÍVEL E EXTREMA

Em alguns casos a dor
do **HERPES ZOSTER** foi
descrita como pior do
que a dor do parto.^{1,4}



ESTIMA-SE QUE

1 EM 3*

poderá desenvolver a doença.¹



IMPREVISÍVEL

Você nunca sabe quando
e quem será afetado
pelo **HERPES ZOSTER**!

50 ANOS OU MAIS¹ ?

Você pode estar em risco aumentado para a doença.
O HERPES ZOSTER pode ser tratado e prevenido!
Fale com o seu médico.

REFERÊNCIAS: 1. CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION. Prevention of herpes zoster: recommendations of the Advisory Committee on Immunization Practices (ACIP). MMWR, 57 (RR-5): 1-30, 2008.
2. YAWN, B.; GILDEN, D. The global epidemiology of herpes zoster. Neurology, 81 (10): 928-930, 2013.
3. SOUZA, V.; PANUTTI, C.; REIS, A. Prevalência de anticorpos para o vírus da varicela-zoster em adultos jovens de diferentes regiões climáticas brasileiras. Disponível em: <https://www.scielo.br/rj/rjrbmt/a/qZGCS59HfSz6GrDPDXGLpLR/?lang=pt>
4. KATZ, J.; MELZACK, R. Pain control in the perioperative period. measurement of pain. Surg Clin North Am, v. 79, n. 2, p. 231-52, 1999.
5. CLEMENS, S. et al. Soroprevalência da varicela no Brasil - resultados de um estudo prospectivo transversal. Journal da Pediatria, v. 75, n. 433-441, 1999.

*Dados referentes à população dos Estados Unidos; podem não ser representativos para a população global. **Adultos brasileiros acima de 20 anos.

VOCÊ NÃO PRECISA
SENTIR NA PELE
ESSA DOR.

Saiba mais sobre o
HERPES ZOSTER em
herpeszosterbr.com.br



C01065-WP-BR-FE2U-SMNF-230015 - JULHO 2023.

MATERIAL DESTINADO AO PÚBLICO EM GERAL. POR FAVOR, CONSULTE SEU MÉDICO.

ALERTA GLOBAL

Como as mudanças climáticas impactam na saúde da pele

Aumento da temperatura ou frio elevado interferem na forma de cuidar da pele

As mudanças climáticas já causam impactos contundentes no nosso dia a dia, fazendo com que tenhamos que enfrentar eventos extremos, como fortes ondas de calor, frios rigorosos e chuvas intensas. Fenômeno acelerado pelas ações humanas, como as emissões de gases de efeito estufa (que provocam o aquecimento global) e o desmatamento, esse desequilíbrio climático também tem efeito direto na saúde da pele.

Pessoas que vivem em locais mais ensolarados e poluídos, ou extremamente frios e secos, ou, ainda, muito úmidos estão mais expostas aos riscos de problemas metabólicos, cânceres, danos ao cabelo e disfunções cutâneas, devido aos efeitos como forte incidência de radiação UV, variações meteorológicas e poluição do ar. As evidências científicas apresentam efeitos isolados e combinados entre cada uma dessas variáveis.

Segundo o vice-presidente da **Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD)**, Carlos Barcaui, dependendo do clima, há aumento da taxa de ocorrências de várias doenças dermatológicas. “Na incidência dessas doenças, algumas têm menor gravidade no verão, como, por exemplo, a psoríase, uma doença da pele relativamente comum, crônica e não contagiosa”, afirma ele. “Mas outras se tornam mais frequentes, como as infecções bacterianas, as infecções fúngicas e até infestações, como **larva migrans** (popularmente conhecida como bicho geográfico), em função do lazer em dias de clima quente.”

Barcaui ressalta que o aumento da temperatura pode gerar mais produção do suor, provocando, por exemplo, a miliária (ou brotoeja), que é uma dermatite inflamatória caracterizada pelo surgimento de bolhas de água pequenas, que costumam causar coceira.

“Além disso, algumas doenças inflamatórias da pele pioram em altas temperaturas como a rosácea, uma doença vascular inflamatória crônica, que causa vermelhidão principalmente na região central do rosto”, diz ele. O frio elevado também pode alterar o comportamento de várias doenças dermatológicas, aumentando a vermelhidão na pele, além do que o frio gelado pode levar, inclusive, a queimaduras na pele.

REDUÇÃO DE IMPACTOS

Para lidar com essas variações extremas de clima, algumas práticas são fundamentais,

entre elas, usar protetor solar de roupas; optar por sapatos adequados de acordo com a temperatura, especialmente as mais frias; e manter a hidratação do corpo com o consumo de água em caso de temperaturas elevadas.

De acordo com a **Associação Brasileira da Indústria de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (ABIHPEC)**, produtos de qualidade, seguros e eficazes (regularizados junto à ANVISA), e com formulação adequada para o tipo de pele e cabelo desempenham um papel importante na redução dos impactos causados pelas mudanças climáticas na pele e nos cabelos.

O uso regular de protetor solar, por exemplo, protege a pele dos danos causados pela radiação UV, que podem levar ao envelhecimento precoce, queimaduras solares e aumento do risco de câncer de pele.

As mudanças extremas de clima podem ressecar a pele. Para evitar essa condição, dermatologistas recomendam reforçar o uso de cremes e loções hidratantes, além do protetor solar. Especialmente durante o verão, as pessoas podem tender a pular a etapa de hidratação devido à textura cremosa da maioria dos hidratantes. Caso seu tipo de pele não aceite bem os produtos em creme, a recomendação é buscar alternativas como loções, géis hidratantes e outras texturas com toque mais seco.

Consultar um médico dermatologista é sempre importante para que sejam feitas indicações mais específicas e precisas para cada tipo de pele.

BUSCA POR INOVAÇÕES

Segundo a ABIHPEC, com as mudanças constantes de temperaturas e dos padrões climáticos, há uma atenção cada vez maior da indústria com a influência dos fatores ambientais na saúde da pele e dos cabelos. “O setor está cada vez mais empenhado em aprender sobre o tema, desenvolvendo pesquisas como, por exemplo, os estudos sobre o ‘expossoma’, conjunto de fatores aos quais uma pessoa está exposta ao longo da vida, como poluição atmosférica e radiação ultravioleta, alteração do sono, má alimentação, sedentarismo e o estresse são alguns desses



Bom sinal: com o aumento das temperaturas, mais brasileiros têm utilizado protetores solares

fatores; em busca de inovações, na formulação de produtos sempre seguros e cada vez mais eficazes para atender às necessidades específicas da influência do clima no autocuidado do consumidor”, afirma a entidade.

Nos períodos em que foram observados picos de aumento das temperaturas do País, foi constatado que os brasileiros aumentaram as buscas por protetores solares. O crescimento do interesse dos brasileiros por esses itens é um indicativo importante de mudança nos hábitos dos consumidores, adotando a proteção solar cada vez mais em suas rotinas. “Os filtros solares são uma das principais armas na prevenção do câncer da pele. No entanto, devem ser usados corretamente e continuamente. O sucesso de medida de proteção depende do tipo de produto (que deve ser adequado à pele do paciente), mas também da maneira e frequência do uso”, alerta Carlos Barcaui, vice-presidente da SBD, que está atenta e orientando a população sobre o tema.

NOVAS GERAÇÕES DE PRODUTOS

O setor de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos tem demonstrado um compromisso prioritário com a inovação por meio de investimentos consistentes em pesquisa e desenvolvimento científico-tecnológico, de acordo com dados da ABIHPEC. Uma pesquisa recente, conduzida pelo **Valor Econômico** em 2023, que envolveu mais de 250 empresas de

25 setores distintos, constatou que o setor de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos se destaca como o que mais prioriza a inovação como a sua principal estratégia de negócios.

Essa priorização da inovação coloca o Brasil no 2º lugar no ranking global de países que mais lançam produtos anualmente, segundo dados da **Mintel/2022**. Isso demonstra a agilidade da nossa indústria em reconhecer as necessidades do consumidor e oferecer produtos que atendam às demandas de um mercado que se destaca como o 4º maior mercado consumidor mundial de produtos de Higiene Pessoal, Perfumaria e Cosméticos (Fonte: **Euromonitor**).

Segundo a ABIHPEC, pensando no mercado a longo prazo, não é possível falar sobre uma única nova geração de produtos. O que se pode projetar é sobre algumas tendências que já estão se tornando realidade, como, por exemplo, a aplicação da inteligência artificial contribuindo para impulsionar caminhos mais eficientes para o desenvolvimento de produtos e serviços mais bem direcionados.

Para a farmacêutica especialista em cosméticos Mariana Zaroni, esse olhar do mercado para as mudanças climáticas é imprescindível. “Nossa pele tem sistemas de defesa próprios e mecanismos de adaptação aos agentes externos. Porém, quando essas mudanças são extremas – e também se acontecem em um menor espaço de tempo –, exige-se mais da nossa pele.”

“Além disso, quanto mais extremas as condições, maiores podem ser os danos causados. E é aí que entra o cuidado cosmético, fornecendo proteção e ajudando essa pele a se defender de uma forma mais eficiente”, conclui Mariana.