



ESPECIAL  
ABCFARMA

# Especial Sênior

MAIO/2018



**A terceira  
idade da pele  
O mapa da  
maturidade**



# A terceira idade da pele

**C**om a chegada da terceira idade começamos a notar os sinais do processo natural do envelhecimento do corpo. A mais evidente dessas manifestações se dá na pele, que, de uma certa forma, com suas rugas, manchas e sardas, conta a história de nossas vidas. A chamada pele “madura” merece respeito e cuidado redobrado. Ela já sofreu com muita exposição ao sol, os efeitos da poluição, já perdeu boa parte das fibras de colágeno e elastina, ficou mais fina e mais suscetível a ferimentos. Mas não é possível tentar ou querer evitar os sinais de envelhecimento. Aos 60, a pele não pode ser tão firme e macia como era aos 15. Mas alguns cuidados básicos, se feitos com disciplina, podem restituir parte do viço da derme na terceira idade. É o que afirma **Dr<sup>a</sup> Anelisa Baungartner Lamberti**, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia.

De forma geral, quais os cuidados especiais são necessários com a pele do idoso?

Banhos devem ser rápidos, mornos e com sabonete delicado. Hidratante é importante, pois a pele do idoso costuma ser bem seca e com tendência à sensibilidade. Proteção solar utilizando protetores, chapéus, roupas adequadas e respeitando horários de exposição é essencial – mesmo sem sol. O idoso também deve adotar medidas preventivas contra picadas de insetos, pequenos ferimentos e arranhões, pois há maior facilidade de inflamação e infecção na pele envelhecida. Evitar também contato com produtos químicos fortes como inseticidas e



*Precisam utilizar diariamente hidratantes, filtro solar e evitar exposição nos horários de sol mais intenso.*

cloro, pois há maior propensão a alergias e intoxicações.

**Muitos idosos, sobretudo na zona rural, passaram boa parte da vida trabalhando expostos ao sol e sem acesso a protetores solares e hidratantes. Como tratar dessa pele agora?**

Manchas solares, incidência de câncer de pele, dentre outras doenças. Sem dúvida, a geração de idosos que trabalhou exposta ao sol, em profissões como lavoura, hoje sofre com os efeitos acumulativos do sol que se refletem em secura, aspereza, manchas, rugas, envelhecimento precoce e alto risco de câncer de pele. Precisam ser constantemente submetidos a avaliações dermatológicas e, com frequência, realizar procedimentos e pequenas cirurgias para retirada de lesões malignas e pré-malignas. Além disso, precisam utilizar diariamente hidratantes, filtro solar e evitar exposição nos horários de sol mais intenso.

**Por que a hidratação da pele é importante?**

Porque uma pele bem hidratada é mais protegida e menos vulnerável a processos alérgicos, irritações e infecções.

**Qual é o cuidado básico para a limpeza da pele de um idoso?**

Os banhos devem ser mais rápidos, mornos e com sabonete neutro ou infantil, evitando o uso de buchas e esponjas.

**Por que aparecem manchas na pele do idoso? Como cuidar delas? Há prevenção e tratamento?**

Geralmente, as manchas são fruto do efeito cumulativo do sol. Devem ser sempre acompanhadas por especialista, pois podem sofrer transformações e evoluir para um câncer de pele. A prevenção é usar hidratação e proteção solar e chapéus e roupas adequadas desde a juventude, sempre que houver exposição solar. O tratamento deverá ser definido pelo médico com uso de ácidos, clareadores, lasers ou pequenas cirurgias.

**Mais de 75% das lesões sofridas por pessoas com mais de 60 anos são causadas por acidentes domésticos. Quais são os primeiros socorros para cuidar do machucado?**

Quando se tratar de pequenos ferimentos, como cortes e arranhões, lavar o ferimento com água corrente e sabonete neutro, secar bem, usar antisséptico local e pomada antibiótica. Também é importante cobrir com curativo adesivo. Evitar remover as 'crostinhas' para uma cicatrização adequada.

**Mais dicas para a terceira idade**

✓ Protetor solar, mesmo em dias nublados. Ele age como um filtro contra os raios ultravioleta e inibe ou retarda os sinais do foto-envelhecimento, além de ser a principal arma contra o câncer de pele.

✓ Evite banhos quentes e demorados, que ressecam a pele em demasia. Depois do banho, use sempre creme hidratante, que impedirá a perda excessiva de água através do suor.

✓ Álcool e cigarro são bastante prejudiciais à saúde da pele, pois estimulam a formação de radicais livres.

✓ Não use qualquer produto que aparecer à sua frente. O que é bom para uma pessoa pode ter efeito contrário para outra. Deve-se procurar um médico dermatologista para a devida orientação. Ele fará recomendações específicas para cada tipo de pele e para o tipo de problema que está incomodando. □



# O mapa da maturidade

**S**ão 29,3 milhões de idosos (pessoas acima dos 60 anos), o que significa 14,3% da população. Estamos vivendo mais, mas isso não significa que chegamos à terceira idade com qualidade de vida. No Brasil, o processo de envelhecimento é um dos mais acelerados do mundo.

A França, por exemplo, demorou 150 anos para ter 20% da população idosa, o que alcançaremos em 25 anos. A idade diz muito pouco, pois o processo de envelhecimento é único, próprio de cada pessoa. Uma pessoa com 80 anos pode estar acamada, necessitando de ajuda para suas necessidades básicas, mas também pode ser um esportista, um professor, um trabalhador, um cuidador de crianças. Isso é resultado da



*A idade diz muito pouco, pois o processo de envelhecimento é único, próprio de cada pessoa.*

genética (25%), mas em maior parte são os fatores que controlamos diretamente (alimentação e atividade física, por exemplo) e o ambiente e sociedade em que vivemos.

Segundo o Ministério da Saúde, da população de idosos, 30% já têm alguma limitação para atividades diárias - como tomar remédios, cuidar das finanças, utilizar o telefone, o transporte ou fazer compras. Essas costumam ser as primeiras atividades a serem afetadas. A grande perda de autonomia ocorre, no entanto, quando se perde a capacidade para atividades básicas, como tomar banho, se vestir e comer. As capacidades são muito mais significativas para definir saúde e qualidade de vida

nessa fase da vida do que a presença ou ausência de diagnósticos de doenças. Uma pessoa pode ter vários diagnósticos de doenças e uma alta pontuação na escala de autonomia. Esse deve ser o aspecto mais valorizado no atendimento aos idosos no serviço de saúde, na comunidade e com a família. Os velhos não devem ser tratados apenas de acordo com suas doenças, mas segundo seu grau de dependência, vulnerabilidade e hábitos de vida.

### *Prevenção de quedas*

Você já mediu sua panturrilha? A nova caderneta do idoso do Ministério da Saúde traz essas e outras informações

para acompanhar a saúde do idoso. A medida do perímetro da panturrilha esquerda é um bom parâmetro de avaliação da massa muscular no idoso. Medidas menores que 31 cm são indicativas de redução da massa muscular (sarcopenia) e estão associadas ao maior risco de quedas, à diminuição da força muscular e dependência funcional. As quedas são eventos que podem ser devastadores para o idoso. Por isso, objetos que as predisõem, como tapetes soltos, passadeiras, degraus sem corrimãos e não sinalizados são inimigos. Antiderapantes, sinalizações e caminho livre de obstáculos e bem sinalizados, com uma luz de abajour à noite, por exemplo, fazem toda a diferença. □