

**Cliente:** Clínica Helena Costa

**Veículo:** Revista Venâncio

**Data:** Dez -Jan -  
Fev -2014 /2015

**Colunas/Editoria:** Cantinho da maturidade

**Pág(s):** Capa

REVISTA **VENANCIO**  
*saúde, beleza e bem-estar*

Nº 2 - de dezembro/janeiro/fevereiro - 2014/15  
Distribuição gratuita - Venda proibida

ENTREVISTA  
**DIOGO NOGUEIRA**  
Sambista de talento e ginga carioca

**moda**  
os biquínis que vão fazer bonito no verão

**SANTA TERESA**  
UM BAIRRO CHEIO DE ENCANTOS E LUGARES PARA SE DESCOBRIR

SAÚDE  
**ESPERANÇA CONTRA HEPATITE C**  
Novo tratamento vem para trazer boas perspectivas

<b>Cliente:</b> Clínica Helena Costa	
<b>Veículo:</b> Revista Venâncio	<b>Data:</b> Dez -Jan - Fev -2014 /2015
<b>Colunas/Editoria:</b> Cantinho da maturidade	<b>Pág(s):</b> 12



Foto: Aníbal

## Prevenir é o melhor tratamento

Texto • Denis Kuck

Proteger-se do sol é uma dica que vale para todas as idades. Mas os idosos, especialmente no verão, precisam redobrar os cuidados com a saúde do maior órgão do corpo, a pele. Usar o filtro solar e roupas adequadas, hidratar-se muito e ir ao médico frequentemente são medidas necessárias para se viver uma terceira idade saudável. "A pele vai afinando com o passar do tempo, as fibras colágenas se desestruturam e o órgão perde sustentação e firmeza. Por isso, a pele do idoso é mais frágil, mais fácil de romper e ressecada. Logo, nesta fase da vida é essencial se proteger do sol e se hidratar muito bem", diz a dermatologista Helena Costa, que é proprietária de uma clínica no Leblon. O envelhecimento é algo natural, mas alguns fatores, como sol e o cigarro, aceleram esse processo. A radiação pode provocar câncer, manchas, redução da elasticidade e rugas, que são formadas a partir da fratura da pele.

"O fator FPS — medida de proteção contra os raios UVB, que causam a queimação — e o câncer deve ser a partir de 30. Mas é preciso também ficar atento ao fator PPD, medida de proteção contra os raios UVA, que penetram mais fundo na pele e causam o envelhecimento", explica Clarice Caixeta, farmacêutica do grupo La Roche-Posay. O FPS (fator de proteção solar) indica quanto tempo a pessoa pode ficar exposta ao sol sem ficar vermelha. Por exemplo: um indivíduo que apresente vermelhidão após 15 minutos, ao usar protetor 10, poderia ficar 150 minutos ao sol sem apresentar o problema. Já a padronização que indica o grau de proteção contra os raios UVA é o PPD (persistent pigment darkening). Geralmente o fator PPD é um terço do FPS, mas em alguns produtos esse índice é maior, por isso vale ficar atento ao rótulo. Vale ressaltar que a proteção da pele não se restringe apenas aos filtros solar, é importante utilizar roupas adequadas, chapéus e bonés. "Hoje em dia existem tecidos e até barracas de

praia com proteção contra radiação. Um estudo feito recentemente constatou que pessoas expostas ao sol mesmo com filtro solar e debaixo de guarda-sóis sem proteção especial se queimaram mais que pessoas com filtro sob as barracas com barreira à radiação", revela Helena.

Outro ponto que os idosos devem estar atentos é em relação à desidratação da pele, que na velhice produz menos glândulas sudoríparas e sebáceas e, por isso, é mais ressecada. É essencial beber muita água e usar hidratantes. "Uma recomendação para os idosos é utilizar produtos hipoalergênicos e sem fragrâncias. Existem ainda cremes e filtros com vitamina E, um antioxidante que evita a formação de rugas e amplifica o grau de proteção da pele", afirma Clarice. A farmacêutica indica também produtos antienvhecimento que aumentam a densidade cutânea a partir da produção de colágeno. Já a dermatologista Helena Costa frisa que idosos devem evitar fazer esfoliação e tomar banhos quentes, que deixam a pele ainda mais seca. Já os sabonetes devem ser neutros. Boas dicas são o uso de águas termais — extraídas das rochas e ricas em minerais, ideais para acalmar e limpar a pele — e de geleia de vasenol, que evita a perda de hidratação. Além disso, é muito importante observar o aparecimento de manchas e lesões que descamam ou que venham a surgir e crescer rapidamente. Ao menor sinal, é indicado uma visita ao dermatologista. Pessoas sem histórico de câncer na família devem ir ao especialista uma vez ao ano. Já pessoas que possuem parentes próximos diagnosticados com a doença precisam fazer uma visita ao médico de seis em seis meses. "O mais importante é prevenir, este é o melhor tratamento", conclui Helena.

**Aplique corretamente o protetor solar**

- Passe o protetor solar 30 minutos antes de tomar sol.
- Reaplique a cada 2 horas ou sempre que sair da água.
- Seque sempre a pele antes de aplicar o protetor.
- Não se proteja do sol no mar, água salgada potencializa a ação do sol.
- Divida seu corpo em 9 regiões imaginárias e, para cada uma, aplique dois dedos de protetor.
- Utilize as duas quantidades dos dedos para parte traseira, e frontal de cada região.