

ALTERAÇÕES DA PELE INERENTES AO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

André Ricardo Bezerra Bonzi (1); Edécio Bona Neto (2); Renata Soares Ferreira (3); Daniel Sarmiento Bezerra (4); Waléria Bastos de Andrade Gomes Nogueira (5)

(1) Faculdade Maurício de Nassau, bonzipb@gmail.com;

(2) Faculdade de Medicina Nova Esperança, edecio_bona@hotmail.com;

(3) Faculdade de Medicina Nova Esperança, renatinhasoares93@gmail.com;

(4) Faculdade de Medicina Nova Esperança, sarmentomeddaniel@gmail.com;

(5) Faculdade de Medicina Nova Esperança, waleriastostos@hotmail.com

Resumo:

O envelhecimento pode ser entendido como uma evolução pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida. O termo envelhecimento não é um estado e sim um processo de degradação progressivo e diferencial que afeta todos os seres vivos. Esse processo depende de três classes de fatores principais: biológico, psíquicos e sociais. O envelhecimento da pele é um processo inevitável e que todos irão sofrer ao longo da vida, entretanto alguns irão sofrer mais rapidamente do que outros dependendo do estilo de vida e da quantidade sol que cada um se submete ao longo dos anos. Trata-se de uma revisão de literatura, cuja fonte de pesquisa considera artigos publicados na base de dados científicos, no período compreendido de 2002 a 2015, sendo que a busca de artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas CINAHL, LILACS, MEDLINE e SCIELO e teve como objetivo discutir os efeitos do envelhecimento da pele humana. O envelhecimento normal da pele, ou seja, o envelhecimento fisiológico seria um processo inevitável, que todos estão sujeitos a sofrer, ocorre devido a uma série de fatores: diminuição da espessura epiderme e derme; redução da elasticidade e da secreção de sebo pelas glândulas sebáceas; resposta imunológica comprometida dentre outros. Além do envelhecimento fisiológico temos também o envelhecimento patológico em que o processo de envelhecimento já é considerado uma patologia que pode trazer prejuízo para o indivíduo. Como exemplo primordial temos o envelhecimento devido à exposição ao sol é conhecido como "foto envelhecimento" e conduz à degeneração das fibras elásticas e colágenas, ao aparecimento de manchas pigmentadas e à ocorrência de lesões pré-malignas ou malignas. Por outro lado, sabemos que existem diversas medidas para o retardo do envelhecimento, desde medidas dietéticas, medidas educativas e cosméticas. E por este motivo todos os profissionais de saúde, não apenas o médico dermatologista, mas todos os outros profissionais devem estar capacitados no que diz a respeito do cuidado da pele. Todos têm sua importância nesses cuidados: Enfermeiros, fisioterapeutas e médicos devem trabalhar em conjunto em uma equipe multidisciplinar em que a troca de informações deve existir. O trabalho mostrou as principais alterações da pele no processo de envelhecimento, sendo de suma importância o conhecimento desse processo pelos profissionais de saúde, para que os mesmos possam identificar essas alterações e saibam diferenciar quais delas, são patológicas e quais são fisiológicas. Tem de haver uma equipe multidisciplinar para que exista uma boa adesão no combate do processo de envelhecimento, todos tem um papel fundamental e deve existir uma conexão entre eles. Viu-se que o envelhecimento da pele é um processo inevitável, mas este pode ser atenuado se evitar os fatores extrínsecos, então é importante o conhecimento desses fatores com a finalidade de evita-los. Logo, são necessárias campanhas contínuas para informação da população além de mais pesquisas no intuito de se obter uma maior qualidade de vida ao longo da vida.

Palavras-Chave: Envelhecimento da pele. Qualidade de vida. Profissionais de saúde. Fatores de risco.

Introdução:

O envelhecimento pode ser entendido como uma evolução pessoal, natural, indiscutível e inevitável para qualquer ser humano na evolução da vida. O termo envelhecimento não é um estado e sim um processo de degradação progressivo e diferencial que afeta todos os seres vivos. Esse processo depende de três classes de fatores principais: biológico, psíquicos e sociais. Do ponto de vista biológico o envelhecimento compreende uma série de alterações orgânicas, fazendo com o que o mesmo perca a capacidade de manter o equilíbrio homeostático e que todas suas funções fisiológicas começam a declinar. Essas alterações fisiológicas acontecem de forma progressiva, mas dependem do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância podendo acelerar ou não esse processo (CANCELA, 2007).

O envelhecimento da pele é um processo inevitável e que todos irão sofrer ao longo da vida, entretanto alguns irão sofrer mais rapidamente do que outros dependendo do estilo de vida e da quantidade sol que cada um se submete ao longo dos anos (ORÍÁ et al. 2013).

O envelhecimento pode ser classificado como intrínseco e extrínseco. O envelhecimento intrínseco pode também ser chamado de verdadeiro ou cronológico, sendo aquele já esperado e inevitável. Já o extrínseco pode ser denominado também de foto envelhecimento, no qual as alterações surgem em longo prazo e se sobrepõe ao envelhecimento intrínseco (KEDE; SABATOVICH, 2004).

A etnia faz parte de processo intrínseco e deve ser levado em consideração visto que o processo de envelhecer é diferente dependendo da etnia e a pele é o principal órgão do corpo que a etnia age sobre seu processo de envelhecer. Atualmente, são considerados três grupos raciais: caucasianos, que apresentam a pele clara ou ligeiramente morena, e o nariz estreito; negroides, que apresentam a pele escura, cabelo encaracolado, nariz largo e geralmente achatado; mongoloides, que possuem a pele mais clara, olhos puxados, cabelo liso, escuro e grosso (BATISTELA; CHORILLI; LEONARDI, 2007).

O que difere a pele dessas raças é a pigmentação que é devido a quantidade de melanossomas presentes na pele que são responsáveis pela produção de melanina. Em indivíduos de pele branca a quantidade de melanossomas é menor e em indivíduos de pele mais escura são maiores. Esses melanossomas são responsáveis pela produção de melanina e essa por sua vez tem uma função de fotoproteção, visto que o sol, mais especificamente os raios ultravioletas emitidos por ele é um agente que causa envelhecimento, então indivíduos que têm menos melanina estão sujeitos a envelhecer mais rapidamente (BATISTELA; CHORILLI; LEONARDI, 2007).

Assim, vimos a necessidade de avaliar os efeitos deletérios causados pelo envelhecimento da pele no intuito de informar e alertar tanto a população quanto aos profissionais de saúde para que saibam diferenciar alterações benignas das patológicas e assim poder tomar uma melhor conduta que irá resultar em maior qualidade de vida.

Metodologia:

Trata-se de uma revisão de literatura, cuja fonte de pesquisa considera artigos publicados na base de dados científicos, no período compreendido de 2002 a 2015, sendo que a busca de artigos foi realizada nas bases de dados eletrônicas CINAHL, LILACS, MEDLINE e SCIELO e teve como objetivo discutir os efeitos do envelhecimento da pele humana.

Resultados e discussão:

Segundo Oriá et al. (2003) e Brandão e Brandão (2006), o envelhecimento normal da pele, ou seja, o envelhecimento fisiológico seria um processo inevitável, que todos estão sujeitos a sofrer, ocorre devido a uma série de fatores: diminuição da espessura epiderme e derme; redução da elasticidade e da secreção de sebo pelas glândulas sebáceas; resposta imunológica comprometida; decréscimo do número de glândulas sudoríparas; diminuição do leito vascular com fragilidade dos vasos sanguíneos. Visualmente, o envelhecimento da pele pode ser observado através das rugas, hiperpigmentações, pele seca, perda de luminosidade e ptose tissular. São estes achados que indicam que a pele está passando pelo processo de envelhecimento (BUCHIL, 2002).

Esses achados são consequência principalmente ao declínio das funções do tecido conjuntivo no qual o colágeno vai tornando-se mais rígido, com uma porcentagem perdida anualmente e uma diminuição no número de ancoragem de fibrilas; as fibras elásticas perdem força pela diminuição da elasticidade; há uma diminuição das glicosaminoglicanas, associada a uma redução da água, que por sua vez, diminui a adesão, migração, desenvolvimento e diferenciação celular (SADICK, 2002).

Destaca-se a ruga como um dos sinais mais importantes no processo de envelhecimento da pele, pois é um sinal que mais incomoda principalmente as mulheres e podem trazer até mesmo um impacto social, essa ruga é causada pelo processo descrito anteriormente com a decadência do tecido conjuntivo, impossibilitando a manutenção de uma camada de gordura uniforme sobre a pele, e a degeneração das fibras elásticas, somada à menor velocidade de troca e oxigenação dos tecidos, leva a uma desidratação da pele, resultando em rugas, essas ainda podem ser divididas clinicamente em superficiais e profundas, diferem entre se, pelo fato que as superficiais se modificam com o estiramento da pele, já as profundas não (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Além do envelhecimento fisiológico que já foi citado anteriormente, temos também o envelhecimento patológico em que o processo de envelhecimento já é considerado uma patologia

que pode trazer prejuízo para o indivíduo. Como exemplo primordial temos o envelhecimento devido à exposição ao sol é conhecido como "foto envelhecimento" e conduz à degeneração das fibras elásticas e colágenas, ao aparecimento de manchas pigmentadas e à ocorrência de lesões pré-malignas ou malignas. Isso ocorre devido à radiação ultravioleta (UV) propicia a formação dos radicais livres produzidos e, com isso, eleva o número de lesões oxidativas não reparadas, que alteram o metabolismo e são responsáveis pelo envelhecimento precoce, e elevam o risco de aparecimento de lesões malignas que possam se tornar câncer com o passar do tempo (VELACO,2004).

O tabagismo também pode influenciar no envelhecimento da pele A fumaça do cigarro contém mais de 4.000 substâncias tóxicas, mas é a nicotina o composto mais nocivo. Ela é responsável pela vasoconstrição, que gera diminuição do fluxo sanguíneo. Além disso, o fumo atua no sistema nervoso simpático, que também causa vasoconstrição. Esses fatores, em conjunto, geram hipóxia tissular significativa, ou seja, um único cigarro determina vasoconstrição cutânea por mais de 90 minutos. A isquemia crônica dos tecidos gera lesão das fibras elásticas e diminuição da síntese do colágeno levando ao envelhecimento da pele (SUEHARA; SIMONE; MAIA, 2006).

Existem diversas medidas para o retardo do envelhecimento, desde medidas dietéticas, medidas educativas e cosméticas. Os profissionais de saúde, não apenas o médico dermatologista, mas todos os outros profissionais devem estar capacitados no que diz a respeito do cuidado da pele. Todos têm sua importância nesses cuidados: Enfermeiros, fisioterapeutas e médicos devem trabalhar em conjunto em uma equipe multidisciplinar em que a troca de informações deve existir (SOUZA,2007).

O peeling é uma técnica muito utilizada pelo médico dermatologista no combate do envelhecimento da pele, para o clareamento da pele, em rugas, hiperpigmentação, tratamento de acne, cicatrizes, lentigos actínicos e queratoses solares. Existem várias técnicas, mas a mais utilizada é a de fenol em que ocorre a aplicação do fenol na área desejada, o fenol induz a uma queimadura química, que ao longo do tempo resulta no rejuvenescimento da pele. A aplicação por período de tempo maior ocasiona sua penetração na derme superior, resultando na formação de uma nova camada de colágeno estratificado. A regeneração epidérmica inicia-se 48 horas após a aplicação da formulação e se completa no intervalo de sete a 10 dias. É uma técnica bastante difícil de realizar por ter grandes riscos de toxicidade, devendo seu emprego ser mais indicado ao médico do que aos outros profissionais de saúde (VELACO,2004).

O fisioterapeuta se dispõe de diversos recursos para o tratamento da pele para melhorar a aparência das linhas de expressão e das rugas. E boa parte deles são recursos não invasivos:

galvanopuntura, iontoforese, microcorrentes, corrente russa, laser, ginástica facial, drenagem linfática manual, hidratação (SOUZA, 2007).

O enfermeiro entra no requisito de cuidador, nas medidas higiênicas. Tomando o cuidado de sempre manter o paciente higienizado, visto que a má qualidade de higiene pode predispor alterações maléficas da pele inclusive seu envelhecimento (MEIRELES et al., 2005).

Entretanto a principal ferramenta que todos os profissionais de saúde devem ter conhecimento são as orientações, o envelhecimento intrínseco não pode ser alterado, mas o extrínseco pode ser evitado e cabe aos profissionais passar esse conhecimento aos seus pacientes com o intuito de conscientizar sobre medidas educacionais e comportamentais quanto ao cuidado da pele evitando assim seu envelhecimento. Sendo a principal orientação o uso de foto protetores. Os filtros solares são substâncias químicas de uso tópico que têm a capacidade de refletir ou de absorver as radiações ultravioletas que atingem a pele, minimizando desta forma os efeitos deletérios dessas radiações (SOUZA, 2007).

Considerações finais:

O trabalho mostrou as principais alterações da pele no processo de envelhecimento, sendo de suma importância o conhecimento desse processo pelos profissionais de saúde, para que os mesmos possam identificar essas alterações e saibam diferenciar quais delas, são patológicas e quais são fisiológicas. Tem de haver uma equipe multidisciplinar para que exista uma boa adesão no combate do processo de envelhecimento, todos tem um papel fundamental e deve existir uma conexão entre eles. Viu-se que o envelhecimento da pele é um processo inevitável, mas este pode ser atenuado se evitar os fatores extrínsecos, então é importante o conhecimento desses fatores com a finalidade de evita-los. Logo, são necessárias campanhas contínuas para informação da população além de mais pesquisas no intuito de se obter uma maior qualidade de vida ao longo da vida.

REFERÊNCIAS

BATISTELA, M. A.; CHORILLI, M.; LEONARDI, G. R.. Abordagens no estudo do envelhecimento cutâneo em diferentes etnias. **Rev. Bras. Farm.**, São Paulo, v. 88, n. 2, p. 59-62. 2007.

BRANDÃO, Ambrósio Rodrigues; BRANDÃO, Telma Cristiane Rodrigues. **Envelhecimento Cutâneo**. In: FREITAS, Elizabete Viana de; et al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. p. 1049-1055

BUCHIL, L. Radicais livres e antioxidantes. *Cosmetics e Toiletries*, v.14 (2): p. 54-57, 2002.

CANCELA, D. M. G. O processo de envelhecimento 2007. 15 f. **Trabalho realizado no Estágio de Complemento o Diploma de Licenciatura em psicologia**– Universidade Lusíada do Porto, Portugal, 2007.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. **Fisioterapia Dermato-Funcional**. Barueri-SP: Manole, 2004.

KEDE, M.P.V.; SABATOVICH, O. **Dermatologia Estética**. São Paulo: Atheneu; 2004.

MEIRELES, Viviani Camboin; et al. Diagnósticos e ações de enfermagem a portadores de doenças crônicas assistidos no domicílio. *Revista Cogitare Enfermagem*, Curitiba, v. 10, n. 3, p. 37-43, set./dez. 2005

ORIÁ, Reinaldo Barreto et al. Estudo das alterações relacionadas com a idade na pele humana, utilizando métodos de histo-morfometria e autofluorescência. **Anais Brasileiros de Dermatologia**, Rio de Janeiro, v. 78, n. 4, p. 425-434, jul./ago. 2003.

SOUZA, Soraya I. G. et al.. Recursos Fisioterapêuticos Utilizados no Tratamento do Envelhecimento Facial. **Revista Fafibe**, São Paulo, n. 3, Agosto 2007.

SUEHARA, Letícia Yumi; SIMONE, Karine; MAIA, Marcus. Avaliação do envelhecimento facial relacionado ao tabagismo. **An. Bras. Dermatol.**, Rio de Janeiro , v. 81, n. 1, p. 34-39, Feb. 2006 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-05962006000100004&lng=en&nrm=iso>. access on 15 Aug. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962006000100004>.

VELASCO, Maria Valéria Robles et al . Rejuvenescimento da pele por peeling químico: enfoque no peeling de fenol. **An. Bras. Dermatol.**, Rio de Janeiro , v. 79, n. 1, p. 91-99, Feb. 2004 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0365-05962004000100011&lng=en&nrm=iso>. access on 05 Aug. 2016. <http://dx.doi.org/10.1590/S0365-05962004000100011>.