

FOTOENVELHECIMENTO: CUIDADOS COM O COLO E AS MÃOS

Gracieli Medina¹
Maiara Ramos Bez²
Fátima Cecília Poletto Piazza³

Resumo: O envelhecimento cutâneo é desencadeado por fatores naturais ou genéticos associados aos fatores ambientais ou fotoenvelhecimento. Os primeiros efeitos a serem notados em relação ao fotoenvelhecimento cutâneo é a falta de elasticidade da pele, surgimento de rugas e manchas. Isso ocorre principalmente nas regiões mais expostas as agressões solares como a face, o colo e as mãos. A literatura apresenta muitas informações sobre o fenômeno do envelhecimento, principalmente nos cuidados necessários para a face, porém, pode-se perceber a deficiência de informações que apontem quais os cuidados que devem ser tomados em regiões como o colo e as mãos. O objetivo geral desse estudo é identificar se mulheres com idade até os 60 anos, se preocupam em tomar os devidos cuidados com a finalidade de minimizar os efeitos causados pelo envelhecimento nessas áreas. A metodologia utilizada foi classificada como uma pesquisa exploratória e descritiva com abordagem qualitativa. Esta pesquisa foi realizada no laboratório de Cosmetologia e Estética com 100 (cem) mulheres que colaboraram com este estudo respondendo 13 perguntas abertas e fechadas. Entre elas estão professoras, alunas, funcionárias e clientes que estiveram presentes no laboratório durante a realização da pesquisa. Após tabulação dos dados e análise concluiu-se que o percentual de mulheres que já percebem alterações do fotoenvelhecimento na pele e que usam cosméticos de maneira adequada não é satisfatório. Diante desses resultados é de fundamental importância alertar sobre os efeitos deletérios que o sol causa ao decorrer dos anos na pele. Por isso faz-se necessário o uso constante de hidratantes e protetores solares a fim de minimizar os efeitos causados pelo fotoenvelhecimento. Nesse sentido sugere-se que, os profissionais tecnólogos em Cosmetologia e Estética promovam ações com o objetivo de orientar e conscientizar seus clientes sobre as formas de prevenção e cuidados necessários para manter a pele saudável e bonita.

Palavras-chaves: Envelhecimento cutâneo. Fotoenvelhecimento. Colo. Mãos.

¹Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. gracielimedina@yahoo.com.br

²Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. maiara_bez@hotmail.com

³Orientadora, Professora do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. fapiazza@univali.br

1 INTRODUÇÃO

Uma das principais funções da pele é proteger o corpo contra tantos riscos ambientais, impedindo a penetração de substâncias e perda de água do corpo. No entanto, o tecido epitelial, provavelmente, nunca teve de enfrentar tantos riscos químicos e físicos que a tecnologia moderna impõe diariamente no lar e no trabalho.

A pele é o órgão que mostra os sinais visíveis da passagem do tempo. Sabe-se que o envelhecimento acontece de forma natural, gradual e atinge todos os tecidos e órgãos do corpo, o chamado envelhecimento intrínseco, entretanto esse é intensificado por fatores relacionados ao estilo de vida, e os fatores ambientais aos quais a pele fica constantemente exposta, entre eles o mais agravante é o excesso de exposição solar.

Entre as alterações mais visíveis do envelhecimento cutâneo estão as rugas, a flacidez e as hiperpigmentações.

As rugas são resultado de mudanças estruturais que ocorrem em áreas específicas do subcutâneo e da derme (KEDE; PONTES, 2009). As rugas podem ser classificadas em superficiais ou profundas. As superficiais são visíveis pelos movimentos repetitivos, e as profundas podem ser percebidas mesmo quando a pele não é estirada.

A diminuição das funções do tecido conjuntivo faz com que as camadas de gordura sob a pele não consigam manter-se uniformes, pois a degeneração das fibras elásticas aliadas à menor velocidade de troca de oxigenação dos tecidos provoca a desidratação resultando em uma pele com flacidez e com rugas (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Outra alteração relacionada ao envelhecimento extrínseco são as hiperpigmentações e seu aparecimento está relacionado principalmente por fatores hormonais como distúrbios endócrinos, uso de anticoncepcionais, estresse entre outros. Associado a estes fatores, Nascimento (2009) menciona ainda a exposição inadequada e exagerada ao sol. Essa exposição resulta no estímulo aos melanócitos, que são as células responsáveis por produzir melanina o principal pigmento da pele. Essas manchas surgem principalmente no rosto, colo, braços e mãos, que são regiões mais expostas.

Objetivou-se com este estudo identificar quais os cuidados que mulheres até os 60 anos têm com a pele de regiões como a do colo e das mãos, e se estas

possuem preocupação em proteger estas regiões, pois são as mais expostas aos raios ultravioletas, ocasionando diversas alterações inestéticas.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Esta pesquisa aborda os cuidados que mulheres tomam com o envelhecimento da pele do colo e das mãos. Para dar embasamento a este estudo a fundamentação teórica conceitua temas relacionados ao envelhecimento cutâneo, principalmente as alterações relacionadas ao fotoenvelhecimento que ocorrem no colo e nas mãos, como as rugas, a flacidez e as hiperpigmentações.

2.1 Fotoenvelhecimento

A pele é o órgão do corpo humano que mais revela seu envelhecimento. Ela está continuamente exposta a inúmeros fatores que a alteram, como a poluição atmosférica, fumaça de cigarro, instabilidade climática, e principalmente as radiações ultravioletas (RUV). Resende (2009) defende que com isso o tecido cutâneo perde gradualmente suas propriedades defensivas e já não pode contar com uma barreira eficiente, alterando assim suas funções. Somando a esses fatores o envelhecimento intrínseco ocorre gradualmente, pois de acordo com Guirro e Guirro (2004) envelhecer é um processo natural que ocorre desde que o indivíduo nasce.

Embora o envelhecimento seja muito estudado, ainda não se sabe qual a exata natureza das alterações anatômicas, histológicas e funcionais que ocorrem assim não se conhece exatamente o mecanismo biológico que determina tais alterações (GUIRRO; GUIRRO, 2004, p. 284).

Harris (2003) salienta que no envelhecimento os primeiros efeitos a serem notados, são a diminuição de elasticidade e retenção de água, o que conseqüentemente gera um aumento de rugosidade e perda de maciez. A autora classifica o envelhecimento em três níveis:

- Nível 1: Que ocorre alteração epidérmica de pigmentação, e alteração de textura da mesma.
- Nível 2: Classifica-se por alterações epidérmicas e dérmicas, queratose actínica e seborreica, e rugas.

- Nível 3: Pode ser classificado pelas rugas severas, coloração amarelada, comedões, poros dilatados e lesões malignas.

Com o passar dos anos ocorre ainda alterações importantes como a diminuição da produção de sebo pelas glândulas sebáceas que diminuem de tamanho, redução da produção de suor e com isso a desidratação que resulta em uma pele seca e desvitalizada. Os vasos sanguíneos também se alteram com o envelhecimento, a parede dos vasos se espessa e com isso tornam-se menos permeáveis, diminuindo a nutrição e oxigenação da pele. Outra alteração importante é a diminuição da gordura subcutânea, deixando mais aparente nervos e ossos (TORTORA; GRABOWSKI, 2006). Estas alterações são facilmente percebidas em regiões como a face o colo e as mãos.

Gilchrest e Krutmann (2007), dizem que ao contrário do envelhecimento intrínseco, que é caracterizado por uma redução de quantidade de células, o fotoenvelhecimento caracteriza-se por um aumento de quantidade de fibroblastos na derme, que se apresenta hiperplásica, e também ocorre uma contagem aumentada de mastócitos, histiócitos e células mononucleares.

Os autores supracitados observam que atualmente sabe-se que as radiações UVA E UVB são os fatores principais do fotoenvelhecimento. A radiação UVB atua na epiderme, ela não danifica apenas o DNA dos ceratinócitos e dos melanócitos, mas também estimula a produção de fatores solúveis, que em seguida alteram a derme. Já a radiação UVA penetra profundamente na pele, produzindo efeitos diretos na epiderme e na derme. Além disso, a UVA é 10 a 100 vezes mais abundante na luz solar do que a UVB, dependendo da estação do ano e da hora do dia.

Essas radiações juntas estimulam a formação de radicais livres, não se sabe ainda qual das duas causa mais o aparecimento dessas moléculas, mas Scotti e Velasco (2003) argumentam que juntas causam danos maiores do que isoladamente. Atribui-se a essa associação, o surgimento do melanoma, o câncer de pele mais raro e agressivo.

A pele fotoenvelhecida apresenta uma aparência também ressecada, com pigmentação irregular e amarelada, sulcos profundos e pequenas rugas, frequentemente observando-se telangiectasia, queratose actínica e outras lesões pré-malignas (HARRIS, 2003, p. 309).

Para melhor entendimento das rugas e flacidez aprofundam-se esses temas, pois são as lesões primeiramente percebidas em regiões do corpo que ficam constantemente expostas.

2.1.1 Rugas e flacidez

A pele envelhecida caracteriza-se por alterações no tecido conjuntivo da derme. Os fibroblastos são as células de primeira escolha para o envelhecimento, a diminuição de sua função causa uma desorganização na matriz extracelular, comprometendo assim, a síntese e atividades das proteínas que garantem a elasticidade e resistência da pele, como o colágeno e a elastina, que apresenta sua distribuição como uma rede, mas à medida que a idade avança, essa separação derme-epiderme alonga-se e a camada epidérmica se afina, fazendo com que essa rede vá ficando mais apertada (SCOTTI; VELASCO, 2003).

O colágeno torna-se gradualmente mais rígido, e a elastina perde a sua elasticidade natural devido à redução do número de fibras elásticas e de outros componentes. Só quando a pele perde sua elasticidade é que elas formam rugas permanentes. A função das linhas de tensão é fornecer à pele certo grau de extensibilidade em direções correspondentes às demandas naturais da região, fornecendo assim a base para o enrugamento da pele (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

Na concepção de Borelli (2004, p. 240) “as rugas no colo e entre os seios são geralmente causadas apenas por excesso de exposição solar”. Segundo Macedo (2001), a diminuição de gordura e a perda de proteção, podem causar sulcos e rugas aparentes na testa, ao redor dos olhos, queixo e pescoço.

As rugas podem surgir também, por excesso de contração causado pelos movimentos repetitivos, outras podem estar relacionadas à exposição crônica da pele ao sol. Algumas são visíveis independente dos movimentos (BORELLI, 2004).

Elas podem ser classificadas em rugas profundas (sulcos ou rugas permanentes), e rugas superficiais. Na ruga superficial há uma diminuição ou perda de fibras elásticas na derme papilar, e ao contrário das rugas superficiais, as rugas profundas não sofrem modificações quando a pele é esticada. Nas rugas profundas as fibras elásticas são grossas e tortuosas e são decorrentes da ação do sol na pele exposta (GUIRRO; GUIRRO, 2004).

A predisposição genética é o principal fator que influencia no aparecimento da flacidez, porém a falta de estímulo muscular, o estiramento excessivo da pele, e o fotoenvelhecimento, também contribuem no seu aparecimento (SAGGIORO, 1999).

Com o envelhecimento a pele tende a se tornar delgada, em alguns locais enrugada, seca e ocasionalmente escamosa. As fibras colágenas da derme tornam-se mais grossas e as fibras elásticas perdem parte de sua elasticidade e há um decréscimo gradual da gordura depositada no tecido subcutâneo. Todas estas alterações propiciam o aparecimento da flacidez (GUIRRO; GUIRRO, 1996, p.200).

A literatura classifica a flacidez em dois tipos, muscular e a tissular ou da pele. Saggiaro (1999) esclarece que a flacidez muscular é consequência da vida sedentária, pois as fibras musculares, quando não estimuladas adequadamente, ficam flácidas e atrofiadas isso se dá com o passar dos anos havendo redução da massa muscular em todo o corpo. Na flacidez tissular a pele passa a ter um aspecto franzido e enrugado, como se sobrasse pele nas áreas atingidas, isso porque as fibras de colágeno e elastina perdem a capacidade de dar a ela uma sustentação adequada.

2.1.2 Hiperchromia

Segundo Nascimento (2009) a principal causa das hiperchromias é a exposição inadequada e exagerada ao sol. Essa exposição resulta no estímulo aos melanócitos, que produzem a melanina, células responsáveis pela cor da pele. Essas manchas surgem principalmente no rosto, colo, braços e mãos, que são regiões mais expostas.

Scotti e Velasco (2003) defendem que durante o envelhecimento, a atividade e o número dessas células apresentam uma diminuição, principalmente após os 30 anos, com isso a pele fica menos protegida da radiação ultravioleta, eles ainda descrevem que com o envelhecimento o número de melanócitos funcionais diminui consideravelmente, resultando assim, em uma pigmentação cutânea irregular, fazendo com que a pele fique mais apta ao aparecimento de células cancerígenas, ocorrendo também, alterações de pigmentação, verrugas e queratoses actínicas.

A exposição da pele à luz ultravioleta (UV) pode causar bronzeamento, fotoenvelhecimento e até mesmo fotocarcinogênese. A melanina é importante para proteção contra lesão por UV, mas sua produção desordenada pode levar à

formação de manchas escurecidas. Pode-se citar alguns exemplos de manchas como o cloasma ou máscara de gravidez, dermatite por perfume ou bijuterias, efélides ou sardas, hiperchromias pós-inflamatórias (NICOLETTI, et al., 2002), e também as manchas senis, que são conhecidas como lentigos solares, elas são manchas amarronzadas, planas, ligeiramente escamosas, que aparecem em indivíduos mais idosos (HERNANDEZ; MERCIER-FRESNEL, 1999). Elas surgem nas áreas mais expostas ao sol, ou podem surgir também, por outros fatores, como gravidez, distúrbios endócrinos, tratamentos com anticoncepcionais entre outros. Com a idade essas lesões aumentam, e são mais comuns no dorso das mãos, nos ombros e na face (AVRAM et al., 2008).

Já o melasma é uma hiperpigmentação maculosa castanha, essa mancha é mais comum em mulheres, e geralmente é apresentada na face e nas superfícies do antebraço (AVRAM et al., 2008).

Ainda não se conhece a patogênese do melasma, mas sabe-se que pode ser influenciado por fatores genéticos e hormonais, sendo a radiação ultravioleta um fator de fundamental importância no seu aparecimento. Tal fato pode ser corroborado pela observação da piora da hiperpigmentação nos meses de verão, pois a exposição solar é mais intensa (MATOS; CAVALCANTI, 2009).

Outro fator importante que contribui para o envelhecimento da pele e conseqüentemente formação de rugas, flacidez e hiperchromias, é o consumo do cigarro. Ele produz seus efeitos na pele por meio de dois mecanismos, um é o efeito direto na integridade da epiderme e o outro é o efeito indireto nos vasos da derme, ele reduz a umidade do extrato córneo que por sua vez, contribui para formação de rugas, em geral, a fumaça do tabaco age de maneira semelhante aos demonstrados pela radiação UV (SCROEDER; SCHIEKE; MORITA, 2007).

A nicotina é responsável pela diminuição do fluxo sanguíneo. O fumo atua no sistema nervoso simpático, causando também vasoconstrição. Esses fatores em conjunto resultam em lesões das fibras de colágeno e formação de telangiectasias (STRUTZEL et al., 2007).

Maia (2005) salienta que a pele de um fumante pode ser caracterizada por rugas profundas, e pele flácida, e apresentam pigmentação acinzentada, amarelada, ou avermelhada.

2.2 Colo e mãos

As mãos compreendem um conjunto complexo composto por ossos, articulações e ligamentos, isso resulta uma ótima flexibilidade (TORTORA; GRABOWSKI, 2006).

Já o termo tórax refere-se a toda região do peito, e é a porção mais superior do tronco (TORTORA; GRABOWSKI, 2006). A região que compreende parte do músculo peitoral maior e que fica situada próximo ao trapézio e escalenos é conhecida popularmente como colo.

O pescoço, colo e o dorso das mãos são regiões que 'podem chamar atenção pela beleza ou demonstrar a falta de cuidado que recebem' (GOOSSENS, 2004, p.131).

Essas regiões estão sujeitas ao envelhecimento precoce por estarem constantemente expostas às agressões do meio externo. Com o passar da idade essas áreas começam a sofrer o processo de flacidez devido à diminuição da gordura sob a pele. Com isso as veias ficam mais visíveis, e surgem também, as hiperpigmentações solares (BORELLI, 2004).

Depois da face, essas são as primeiras regiões do corpo a denunciar o envelhecimento. Isso acontece porque elas estão constantemente expostas às variações climáticas. Já as mãos, além de sofrerem modificações devido a essas variações, elas ainda estão sempre em contato com agentes químicos, como detergentes, e até mesmo, a água, que contribuem para esse envelhecimento.

A ação do tempo acarreta à perda de tecido conjuntivo e adiposo, que são os responsáveis pelo contorno jovial da pele (ALVES, 2004), com isso as veias ficam salientes, pois com o tempo a pele do dorso da mão afina e há uma perda da espessura da derme e a mudança do tônus vascular. Além disso, ficam mais suscetíveis ao ressecamento, pois essas regiões são carentes de glândulas sebáceas (ALVES, 2004).

Arcangeli (2002, p.143) cita que "Nenhum tratamento é mais eficiente do que a prevenção através de cuidados constantes".

2.3 Cosméticos

O uso de cosméticos para o cuidado da pele deve ser estimulado visto que propiciam a melhora da qualidade do tecido cutâneo. De acordo com a Agência Nacional de Vigilância Sanitária, os cosméticos são constituídos por substâncias naturais ou sintéticas, e têm como objetivo higienizar, tonificar, hidratar, nutrir e proteger a pele (REBELLO, 2005).

É ideal manter uma rotina de cuidados com a pele. De acordo com Rebello (2005) para manter a pele com uma aparência saudável, primeiramente é necessário fazer sua limpeza diária, cujo intuito é remover as células mortas, secreções sebáceas, impurezas e maquiagem. A água é a substância principal usada para a limpeza da pele, mas sabe-se que sozinha ela é imprópria, principalmente quando se diz respeito a peles oleosas, por isso, existem produtos que tem como função emulsificar os ácidos graxos da pele, como os sabões e detergentes.

Para a hidratação e nutrição da pele são utilizados cosméticos hidratantes como cremes e óleos, que são destinados a deixar a pele mais macia e suave. Entre os princípios ativos mais utilizados em hidratantes e nutritivos estão o colágeno e a elastina, que tem como função aumentar a elasticidade e a retenção da água, o ácido hialurônico que é um hidratante que armazena a água na pele, da maciez, suavidade e tônus, a uréia que é um hidratante regenerador celular, entre outros (REBELLO, 2005).

Para a proteção contínua da pele, principalmente a defesa da radiação ultravioleta, faz-se necessário o uso do protetor solar diariamente.

O sol mancha, enrugando e resseca a pele. O excesso de sol fica gravado nas células, refletindo-se nas condições da pele. O único jeito de protegê-la é usar filtro solar todos os dias – na praia, na piscina, e na rua. Para facilitar, pode-se usar um hidratante que contenha também filtro solar (MACEDO, 2001, p. 162).

Os protetores solares têm o objetivo de filtrar e bloquear as radiações solares lesivas à pele conservando sua eudermia. Exposições prolongadas e excessivas ao sol agredem a pele deixando-a enrugada, seca, e com manchas senis, que são responsáveis pelo câncer de pele (REBELLO, 2005). O uso deste produto diariamente é considerado essencial, principalmente na região do colo e das mãos, onde ocorre forte exposição.

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa classifica-se como uma pesquisa exploratória e descritiva. Um estudo exploratório tem como objetivo a formulação de um problema ou de questões, com finalidade tripla: aumentar a familiaridade do pesquisador com um ambiente, fenômeno ou fato; desenvolver hipóteses, para realização de uma pesquisa mais preciosa ou clarificar e modificar conceitos (LAKATOS; MARCONI, 1991).

A abordagem definida foi qualitativa, que segundo Silva e Menezes (2001) é uma relação dinâmica entre o sujeito e o mundo real, a atribuição de significados e a interpretação dos fenômenos são básicas no processo de pesquisa qualitativa, não requer uso de métodos e técnicas estatísticas. Os pesquisadores precisam analisar os dados individualmente. O significado e seu processo são os focos principais de abordagem.

Este estudo possibilitou aprofundar conhecimentos nos aspectos que envolvem alterações causadas pelo envelhecimento na pele das regiões do colo e das mãos.

A escolha das participantes da pesquisa, compondo o universo pesquisado se deu de forma aleatória, entre as mulheres que frequentam o laboratório de Cosmetologia e Estética, e a amostra é composta de 100 mulheres com idade até 60 anos, que aceitaram participar da pesquisa.

Para autorizar o estudo as entrevistadas assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE A).

O instrumento utilizado para coleta de dados foi um questionário com 13 perguntas (APÊNDICE B) com questões abertas e fechadas. Nesses documentos foi questionada a idade, se eram fumantes, o grau de satisfação e os cuidados com a aparência da pele do colo e das mãos, e se utilizavam cosméticos nessas regiões. Em seguida as pesquisadoras iniciaram o processo de coleta de dados.

O questionário foi aplicado no período que compreende os meses de abril e maio de 2011, em horários indeterminados, no laboratório de Cosmetologia e Estética, na Universidade do Vale do Itajaí, na cidade de Balneário Camboriú – Santa Catarina.

Os dados coletados foram analisados, os resultados foram tabulados e foram apresentados por meio de gráficos do Microsoft Office Excel, demonstrando a percepção dos participantes em relação ao tema abordado. Os resultados obtidos serão apresentados à banca examinadora do Trabalho de Iniciação Científica (TIC) em forma de artigo científico.

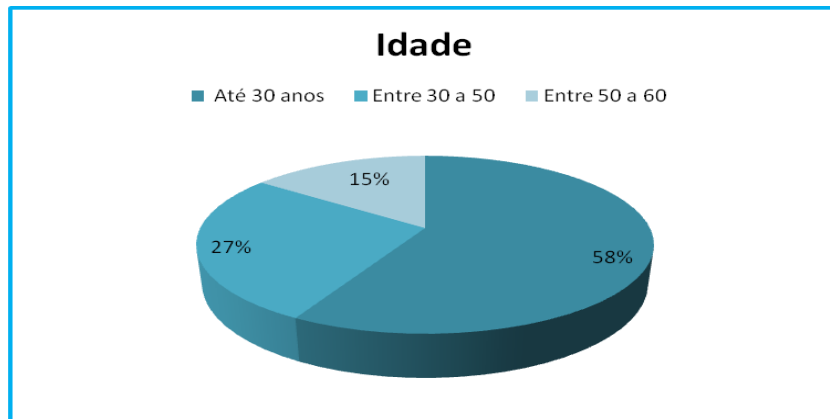
A devolutiva da pesquisa aos participantes da mesma será feita por meio de distribuição de informativos impressos e on-line (APÊNDICE C), listando os cuidados que as mulheres devem tomar para prevenir o envelhecimento dessas regiões.

4 ANÁLISE DOS DADOS

Após a aplicação dos instrumentos de coleta de dados utilizado (questionário), entre as participantes obteve-se os resultados abaixo destacados e analisados.

Convém salientar que as entrevistadas que participaram dessa pesquisa eram alunas e professoras do Curso de Cosmetologia e Estética, além das funcionárias e das clientes que estiveram presente no Laboratório do curso no período da realização deste estudo e aceitaram participar dele.

Observou-se que 58% das entrevistadas tem até 30 anos de idade, isso se justifica, pois no laboratório de Cosmetologia e Estética, local da pesquisa, há uma grande circulação de alunas do curso, que frequentam este local para realizarem estágios obrigatórios, estágios voluntários, monitorias e também para serem atendidas.

Gráfico 1 – Idade das entrevistadas

Fonte – Dados da pesquisa

Entre as 42% restante das entrevistadas, 27% delas tem idade entre 30 a 50 anos, e 15% apresentam idade entre 50 a 60 anos.

Na questão n.º 2 observou-se que 18% das entrevistadas possuem o hábito de fumar. Esse resultado mostrou um percentual mais elevado do que a média nacional visto que em maio de 2011 o Ministério da Saúde divulgou uma pesquisa mostrando que o Brasil avançou no controle do tabagismo. Entre 2006 a 2010 o número de fumantes caiu de 16,2% para 15,1%, porém, essa pesquisa mostra que o hábito de fumar entre os homens é de 17,9%, enquanto nas mulheres esse hábito é de 12,7% (BRASIL, 2011).

Percebe-se que entre as fumantes, metade delas, ou seja 09 (nove) mulheres já perceberam alguma alteração na pele do colo e das mãos, como manchas, rugas e ressecamento.

Na questão 3, as entrevistadas reponderam a pergunta sobre o descontentamento com a aparência da pele na região do colo e do dorso das mãos. Obteve-se os seguintes resultados: 36% que estão na faixa de 30 a 60 anos disseram que estão descontentes. Em seguida questionou-se quanto a percepção delas em relação às alterações nessas regiões.

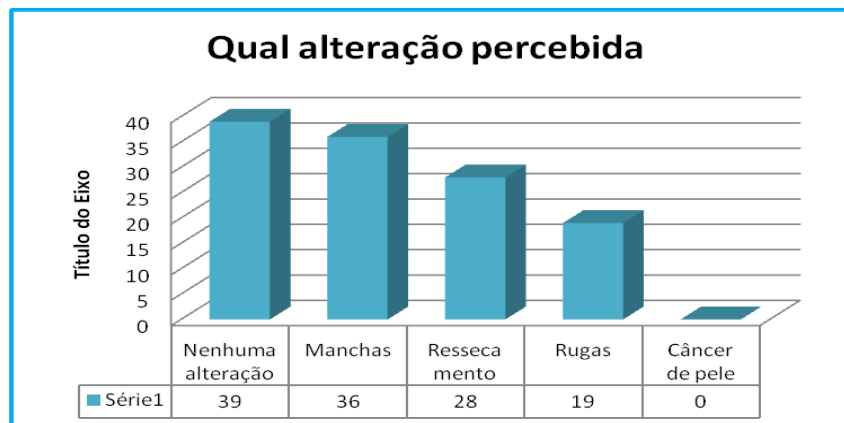
Quando perguntado às entrevistadas se perceberam alterações no colo e nas mãos, 50% responderam que sim, e 50% não perceberam nenhuma alteração. Entre as mulheres que já percebem alterações na pele 16% delas tem idade entre 20 a 30 anos, e 3 (três) possuem idade abaixo dos 20. Outra observação é que das três mulheres abaixo dos 20 anos que observaram alterações, todas se expõe ao sol diariamente no verão.

Esses números são considerados altos e preocupantes, pois como cita Macedo (2001), os sinais do envelhecimento começam a aparecer após os 30 anos, pois é o período em que começam a aparecer os resultados da intensa exposição solar, e as diversas agressões do meio ambiente se manifestam através de hiperpigmentações, flacidez, rugas e ressecamento.

Entretanto, é possível concluir que as participantes da pesquisa possuem idade inferior ao citado pelo autor e apesar de pouca idade, já observam alterações nessas regiões podendo considerar então, que as mesmas estão em processo de envelhecimento precoce, em função da forte exposição solar.

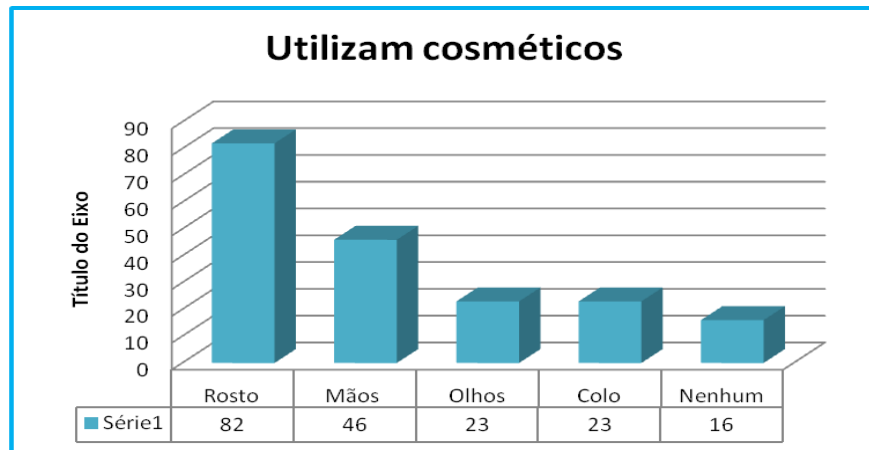
Das entrevistadas, 39% não percebem alterações relacionadas ao envelhecimento da pele. Entre as alterações na pele mais citadas pela restante das mulheres que participaram do estudo (61%), destaca-se as manchas, o ressecamento e as rugas, conforme gráfico 2. Esses índices não correspondem ao percentual total das entrevistas, pois nessa questão havia a possibilidade de várias respostas.

Gráfico 2 – Quais as alterações percebidas



Fonte – Dados da pesquisa

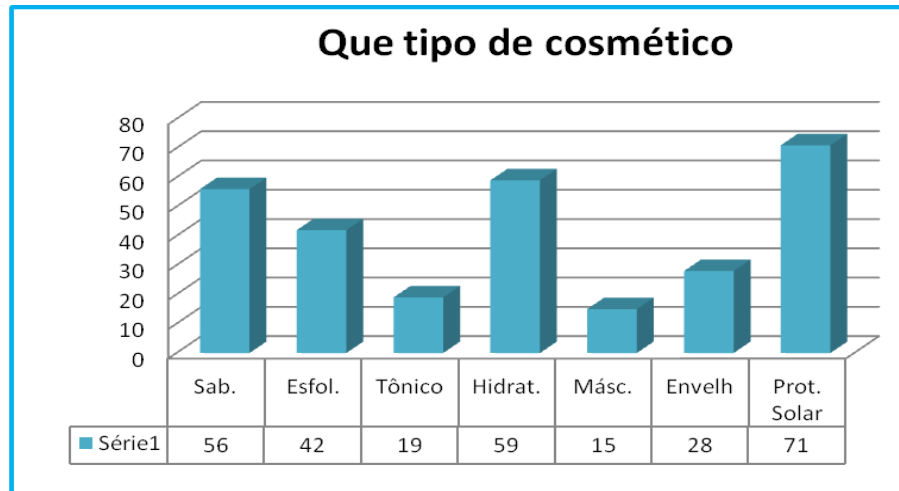
Entre as entrevistadas 16% responderam que não utilizam nenhum tipo de cosméticos na face, no colo e nas mãos. Enquanto 84% delas se preocupam em utilizar cosméticos específicos para cada região do corpo. Pode-se considerar um número positivo, pois as regiões citadas são as que envelhecem primeiramente, principalmente pela intensa exposição ao sol e a outros fatores ambientais.

Gráfico 3 – Utilização de cosméticos

Fonte – Dados da pesquisa

O gráfico 3 apresenta quais as regiões do corpo que foram mais citadas neste estudo. Esses índices não correspondem ao percentual total das entrevistas, pois nessa questão havia a possibilidade de várias respostas. O uso de cosméticos no rosto foi o mais citado (82) vezes, e o uso de cosméticos para o cuidado das mãos foi citado 46 vezes. Já o colo e a região dos olhos, tiveram os piores resultados, sendo citados apenas 23 vezes. Esse dado reflete a pouca preocupação ou falta de informação a respeito da necessidade de cuidados e prevenção do envelhecimento precoce em algumas das regiões do corpo.

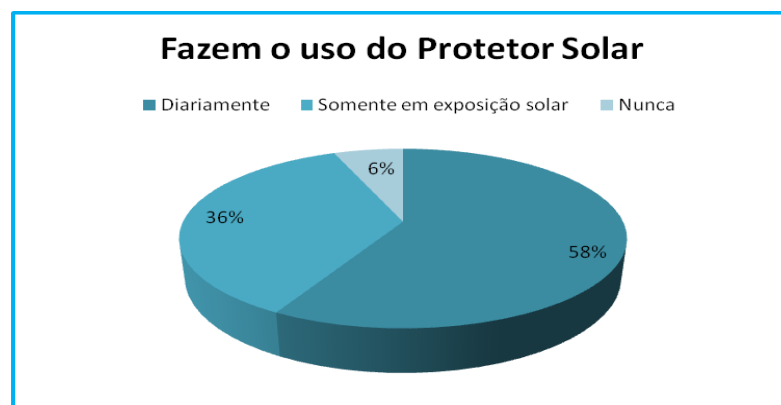
No gráfico 4, pode-se observar os cosméticos mais utilizados pelas mulheres que participaram deste estudo. O uso de protetor solar é um hábito de 71 mulheres, já o uso de hidratantes e cosméticos antienvhecimento foi citado 87 vezes. 15 mulheres tem o costume de utilizar máscaras.

Gráfico 4 – Qual tipo de cosmético utilizado

Fonte – Dados da pesquisa

E os produtos de limpeza facial, como o sabonete (46), esfoliante (42) e tônico (19), somando foram citados 107 vezes. Esses índices não correspondem ao percentual total das entrevistas, pois nessa questão havia a possibilidade de várias respostas.

Na pergunta seguinte, questionou-se as participantes se as mesmas fazem uso do protetor solar. Apenas 58% delas fazem uso diário desse cosmético. E 36% afirmaram utilizar somente quando se expõe ao sol e 6% nunca usam protetor solar.

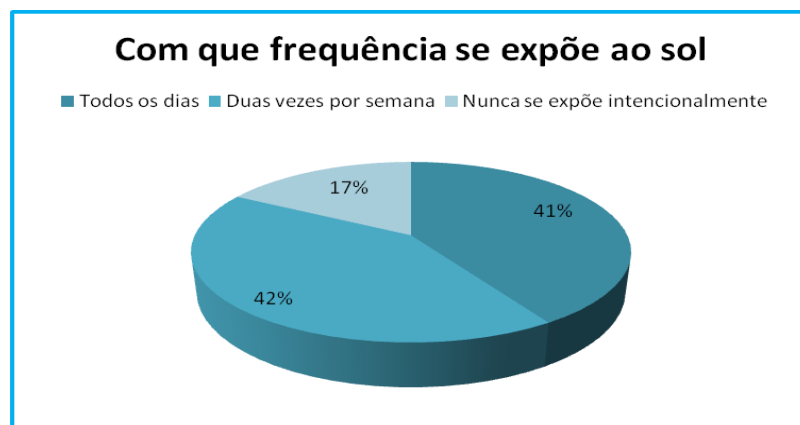
Gráfico 5 – Utilizam Protetor Solar

Fonte – Dados da pesquisa

Em relação à utilização de protetor solar no colo e nas mãos, 68% das mulheres participantes da pesquisa dizem utilizar protetor solar nessas regiões. Pode-se concluir com isso que colo e mãos fazem parte da preocupação das mulheres.

O gráfico 6, apresenta os resultados relativos a quantidade de vezes por semana que as entrevistadas se expõem ao sol no verão. Do total, 41% responderam que se expõem todos os dias. Esse resultado pode ser considerado ruim, pois o sol é um dos fatores principais responsáveis pelo envelhecimento cutâneo prematuro e também pelo surgimento de doenças como o câncer de pele, é o que afirma Macedo (2001). Das entrevistadas 42% se expõem somente duas vezes por semana, e somente 17% afirmam não se expor intencionalmente ao sol.

Gráfico 6 – Frequência da exposição ao sol



Fonte – Dados da pesquisa

Das 100 mulheres entrevistadas, 19 delas possuem casos de câncer de pele na família, um índice bem preocupante, pois como cita o Instituto Nacional de Câncer INCA (2011), no Brasil o câncer de pele é o mais frequente, e a radiação UV proveniente do sol é o maior agente etiológico.

Identificou-se ainda que das 19 mulheres citadas acima, 5 delas são fumantes e muito jovens, com idade entre 20 a 30 anos.

Entre essas cinco mulheres, fumantes e jovens, três delas se expõem ao sol todos os dias e afirmam também que não fazem uso de nenhum tipo de cosmético inclusive o protetor solar. Segundo informações do Inca (BRASIL, 2011) essas mulheres constituem o grupo de maior risco de contrair o câncer de pele. Esse órgão também esclarece que a prevenção, não só do câncer de pele como também das outras lesões provocadas pelos raios UV, pode ser feita pelo uso de chapéu, guarda sol, óculos escuro e filtro solar.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para obtenção dos resultados dessa pesquisa, foram aplicados 100 questionários com mulheres que frequentaram o laboratório de Cosmetologia e Estética nos meses entre abril e maio de 2011.

Acredita-se que a amostra foi significativa para dar consistência aos resultados coletados. Apesar da maioria das participantes desse estudo serem jovens, 50% delas já perceberam alterações relacionadas ao envelhecimento da pele em regiões mais expostas como o colo e as mãos, destacando-se as manchas, o ressecamento, e as rugas.

Entre as entrevistadas, 84% utilizam produtos cosméticos indicados para o cuidado da face, olhos, colo e/ ou mãos, entretanto apenas 23% utilizam cosméticos específicos para o colo e 46% para as mãos. Em vista disso, percebe-se que não é comum entre as mulheres o hábito de utilização de cosméticos, seja para hidratação ou proteção solar, principalmente no colo, região de visível envelhecimento precoce.

O uso do protetor solar, considerado o principal cosmético na prevenção do envelhecimento cutâneo, é um hábito de 71% das mulheres entrevistadas, entretanto em outra questão, apenas 58% afirmaram usar diariamente esse cosmético. Esse dado mostra também o quanto é necessária à orientação relativa ao uso do protetor solar. Informação esta, que deve ser clara, pois a necessidade de reaplicação desse cosmético é de pelo menos duas a três vezes por dia. E este hábito deve ser incorporado visto que mais de 50% da população brasileira tem pele clara e se expõe muito ao sol, seja por trabalho ou por lazer.

O uso da proteção solar é de especial importância nas regiões que ficam mais expostas, e esse cuidado foi percebido entre as entrevistadas, pois 68% delas dizem usar o protetor solar para proteger o colo e o dorso das mãos.

Com base nesses resultados, conclui-se que é importante a orientação sobre os efeitos deletérios que o sol causa ao decorrer dos anos na pele. Nesse sentido sugere-se que, os profissionais tecnólogos em Cosmetologia e Estética promovam ações com o objetivo de orientar e conscientizar sobre as formas de prevenção e cuidados necessários para manter a pele saudável e bonita.

REFERÊNCIAS

ALVES, Beatriz da Conceição. Como manter as mãos sempre jovens e bonitas. **Les Nouvelles esthétiques**. Rio de Janeiro, v. 13, n.77, p. 54-[58], fev. 2004.

ARCANGELI, Cristina. **Beleza para a vida inteira**. 3. ed. São Paulo: Senac, 2002.

AVRAN, Marc R. et al. **Atlas colorido de dermatologia estética**. São Paulo: Mc Grawhill, 2008.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Brasil avança no combate ao tabagismo**. 2011. Disponível em: <http://www.inca.gov.br/tabagismo/frameset.asp?item=atualidades&link=lista.asp> Acesso em: 31 maio 2011.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Radiação solar**. 2011. Disponível em: http://www.inca.gov.br/conteudo_view.asp?id=21 > Acesso em: 05 Jun 2011.

BRENNER, Elaine; ANDRADE, Luciana. Cuidados com os diferentes tipos de pele. In: KEDE, Maria Paulina Villarejo; SABATOVICH, Oleg (Orgs.). **Dermatologia estética**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. Cap.3.4 p.32-35.

BORELLI, Shirlei. **As idades da pele: orientação e prevenção**. São Paulo: Senac, 2004.

COLLUCCI, Cláudia. **Saúde JP: cigarro causa mais danos à pele que o sol**. 2005. Disponível em: <<http://www.jornalpequeno.com.br/2005/3/28/Pagina13063.htm>>. Acesso em: 8 abr. 2011.

GILCHREST, Barbara; KRUTMANN, Jean. Fotoenvelhecimento cutâneo. In: _____ (Orgs.) **Envelhecimento cutâneo**. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2007. Cap. 4 p. [42]-55.

GUIRRO, Elaine Caldeira de Oliveira; GUIRRO, Rinaldo Roberto de J. **Fisioterapia dermatofuncional**. 3. ed. rev. e ampl. Barueri, SP: Manole, 2004.

GUIRRO, Elaine Caldeira de Oliveira; GUIRRO, Rinaldo Roberto de J. **Fisioterapia em estética: fundamentos, recursos e patologias**. 2. ed. São Paulo: Manole, 1996.

HARRIS, Maria Inês Nogueira de Camargo. **Pele: estrutura, propriedades e envelhecimento**. São Paulo: Senac, 2003.

HERNANDEZ, Micheline; MERCIER-FRESNEL, Marie- Madeleine. **Manual de cosmetologia**. 3. ed. Rio de Janeiro: Revinter, 1999.

KEDE, Maria Paulina Villarejo; PONTES, Carolina Gomes. Rugas. In: KEDE, Maria Paulina Villarejo; SABATOVICH, Oleg (Orgs.). **Dermatologia estética**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. Cap. 4.4.2, p. 71-76.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1991

MACEDO, Otávio Roberti. **Segredos da boa pele**: preservação e correção. 2. ed. São Paulo: Senac, 2001.

MATOS, Maria Genúcia Cunha; CAVALCANTI, Igor Coelho. Melasma. In :KEDE, Maria Paulina Villarejo; SABATOVICH, Oleg (Orgs.). **Dermatologia estética**. 2.ed.São Paulo: Atheneu, 2009. Cap. 8.1,p. [357] – 362.

NICOLETTI, Maria Aparecida et al. Hiperpigmentações : aspectos gerais e uso de despigmentantes cutâneos. **Cosmetics e Toiletries**, São Paulo, v.14. maio/jun. 2002.

REBELLO, Tereza. **Guia de produtos cosméticos**. 6. ed. São Paulo: Senac, 2005.

RESENDE, Maria Rita P.L. Imunocósmética estimulação de células imunocompetentes para a proteção da pele e reparação do DNA. **Up To Date Estética Aplicada**, v.15, n. 71, p. 20-22, jan. 2009.

SAGGIORO, Karla. **Bella**: guia prático de beleza e boa forma. 2. ed. São Paulo: Senac, 1999.

SALGADO, Altiva L. Hiper e hipopigmentação pós – inflamatória. In: KEDE, Maria Paulina Villarejo; SABATOVICH, Oleg (Orgs.). **Dermatologia estética**. 2. ed. São Paulo: Atheneu, 2009. Cap. 8.2, p.364-366.

SILVA, Edna Lúcia; MENEZES, Estera Muszkat. **Metodologia da pesquisa e elaboração de dissertação**. Florianópolis: UFSC, 2001.

SCOTTI, Luciana; VELASCO, Maria Valéria. **Envelhecimento cutâneo a luz da cosmetologia**. São Paulo: Tecnopress, 2003.

STRUTZEL, Elenir et al. Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos gerais e nutricionais. **Rev Bras Nutr Clin**, São Paulo, v.22, n.2, p. 139-145, 2007.

TORTORA, Gerard J.; GRABOWSKI, Sandra R. **Corpo humano**: fundamentos de anatomia e fisiologia. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

APÊNDICE A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, em uma pesquisa. Após esclarecido (a) sobre informações a seguir, no caso de aceitar fazer parte do estudo, assine ao final deste documento, que está em duas vias. Uma delas é sua e a outra é do pesquisador responsável. Em caso de recusa você não será penalizado (a) de forma alguma.

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

Título do Projeto: Envelhecimento: cuidados com o colo e as mãos.

Pesquisadoras responsáveis: Fátima C. P. Piazza Gracieli Medina e Maiara Bez.

Contato: fapiazza@univali.br (047) 9918-1817; gracielimedina@yahoo.com.br (047) 99161362; maiara_bez@hotmail.com (047) 99386705.

Este estudo possibilitará aprofundar conhecimentos nos aspectos que envolvem alterações causadas pelo envelhecimento na pele das regiões do colo e das mãos.

Esta pesquisa tem por objetivo identificar os cuidados que mulheres com idade entre 20 a 60 anos adotam em relação ao envelhecimento cutâneo na região do colo e nas mãos através da aplicação de um questionário.

Após o término do estudo e análise dos dados, os resultados obtidos serão divulgados aos participantes e à instituição que mediu a pesquisa.

Todos os dados obtidos através da pesquisa estarão sob sigilo, sendo que o participante tem o direito de retirar o consentimento a qualquer hora durante a pesquisa, não influenciando na competição além de não ter nenhum bônus pela participação na pesquisa.

Os dados coletados na pesquisa serão analisados os resultados serão apresentados por meio de gráficos do Excel, demonstrando a percepção dos participantes em relação ao tema abordado e utilizados como base para a realização do trabalho de conclusão de curso das acadêmicas, Gracieli Medina e Maiara Bez, do 5º período de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí, sob orientação da professora Fátima C. P. Piazza

A devolutiva da pesquisa aos participantes da mesma e a instituição será feita por meio de informativos impressos listando, entre outros, os cuidados que as mulheres devem tomar para prevenir o envelhecimento dessas regiões.

CONSENTIMENTO DE PARTICIPAÇÃO

Eu, _____,
 RG _____, CPF _____ abaixo assinado, concordo em participar do presente estudo como sujeito. Fui devidamente informado e esclarecido sobre a pesquisa, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve à qualquer penalidade ou interrupção na competição.

Local e data: _____

Nome: _____

Assinatura: _____

Telefone para contato _____

APÊNDICE B – Questionário**Título: FOTONVELHECIMENTO: CUIDADOS COM O COLO E AS MÃOS****1) Qual sua idade?**

- Abaixo dos 20 anos Entre 20 a 30 Entre 30 a 40
 Entre 40 a 50 Entre 50 a 60

2) Você é fumante? Sim Não**3) Você está descontente com a aparência da sua pele na região do colo e mãos? Sim Não****4) Você percebeu alguma alteração na região do colo e mãos durante os últimos anos?**

- Sim Não Qual? _____

5) Qual alteração você tem na pele dessas regiões que te incomoda?

- Ressecamento Rugas Manchas Câncer de pele Nenhum

6) Já fez ou faz algum tipo de tratamento estético para essas regiões?

- Sim Não Qual? _____

7) Você utiliza cosméticos para cuidar das regiões do:

- Rosto Olhos Colo Mãos Nenhum

8) Se sim, que tipo de cosmético utiliza:

- Sabonete Esfoliante Tônico Hidratante Máscara
 Cosmético antienvelhecimento Protetor solar

9) Na estação mais quente do ano, com que frequência se expõe ao sol?

- Todos os dias Duas vezes por semana Nunca

10) Você faz uso do protetor solar:

- Diariamente Somente em exposição solar Nunca

11) Quando usado o protetor, costuma proteger as regiões do colo e mãos?

- Sim Não

12) Possui algum caso de câncer de pele na família? Sim Não**13) Você gostaria de receber orientação sobre o cuidado da pele da região do colo e mãos? Sim Não**

APÊNDICE C - Informativo