

Dr Luís Henrique Mihara  
CRM-SP 100394  
Diretor Técnico da Clínica Fundamental

## PELE BONITA, PELE SAUDÁVEL

Pele cuidada tem aparência hidratada, sem manchas, sem flacidez ou rugas. Para estas características damos o nome de viço, ou seja exuberância de vida. O viço da pele não é exclusivo de pessoas jovens, mas de pele cuidada.

A pele está suscetível aos elementos do ambiente, e como uma vitrine, fica exposta ao sol, vento, calor, umidade, poeira, contato direto com tecidos e materiais que agridem e ferem por abrasão ou ação química. Apesar de aparente fragilidade, a pele protege o corpo dos elementos para manter a saúde do corpo. Deixar a pele bonita em condições como estas não é tarefa simples, mas os cuidados diário são necessários para mantê-la com viço.

Manter a pele saudável, realmente não é simples, muito menos fácil..., mas é possível, basta um pouco de disciplina e orientação. Na hora de buscar informações de tratamento, muitas vezes as pessoas se perdem com o excesso de opções: pele oleosa, mista, seca, sensível; cremes para diferentes fases de idade, protetores solares para UVA ou UVB. Cremes, sérum, loção, gel, gel-creme. Produtos para a pele do rosto outro para o corpo e por que tantos? Muita informação, não é? Podia ser mais simples.

A verdade é que as pessoas parecem ser iguais, mas a pele tem características e particularidades diferentes em cada idade. Por esta razão cada vez mais a indústria cosmética investe em pesquisa e tecnologia para a beleza. No final, o objetivo é oferecer o melhor resultado com o mínimo de efeitos adversos (alergias).

Quanto a profissionais que podem ajudar com a beleza da pele: esteticista, maquiadores...

Esteticistas contribuem com limpeza de pele e deve ser realizado regularmente para manter poros limpos, hidratados e livre de impurezas do dia a dia.

O médico também contribui muito para a beleza. A tecnologia é um grande aliado do médico para atingir o resgate do viço da pele: Laser, Luz Pulsada, tratamentos minimamente invasivos como: botox, preenchimento com ácido hialurônico, formulações de cosmeáticos.

Atualmente podemos dividir os tratamentos estéticos em manutenção ou recuperação.

Para tratamento de recuperação da pele são divididos em dois pontos principais: 1. atenuação de marcas de expressão, e 2. tratamento da qualidade da pele.

Quanto a redução de marcas de expressão, devemos lembrar dos fatores que acentuam ou formam as marcas de expressão: o estresse, emagrecimento acentuado, tabagismo, exposição excessiva aos raios ultravioleta do sol, e o envelhecimento propriamente.

Atenuar marcas de expressão, pode-se obter desde cirurgias plásticas, conhecida como lifting facial, até procedimentos minimamente invasivos, como o preenchimento com ácido hialurônico e uso de botox.

Para cuidar da qualidade da pele o objetivo é eliminar manchas e restaurar fibras de colágeno e elastina, ou seja, combater flacidez, diminuir rugas e aumentar a espessura da pele. Diferentes graus de flacidez e manchas pedem procedimentos diferentes, como por exemplo peeling químico, Luz Pulsada ou Laser de CO2 fracionado.

Cuidar da pele não deve ser somente por questão estética. Pele bonita e cuidada é sinal de saúde e autoestima. Procure um profissional que oriente quanto as formas de manter a pele saudável e bonita. Busque a qualidade da pele com a especificidade de cada fase da pele. Fuja dos modismos sem comprovação de resultados. A boa informação deve direcionar aos acertos e não a confundir mais as pessoas.