



Conheça quatro cuidados para a pele de pessoas com mais de 60 anos

É claro que é possível manter a pele linda e radiante durante a terceira idade! Basta adequar os cuidados diários e tratamentos contínuos às necessidades da pele madura. Conheça alguns tipos de tratamentos para manter a qualidade da pele mesmo com o avançar dos anos.

Antes de começar, é importante ressaltar que o processo de envelhecimento não afeta apenas a aparência do maior órgão do corpo humano. A fragilidade também se torna maior com o tempo e, sem esses cuidados, a pele fica mais sensível e propensa ao desenvolvimento de prurido e pequenos machucados¹.

Confira quatro cuidados para incluir na rotina de skincare depois dos 60 anos!

Evite a exposição ao calor da água e aos raios solares

Sabe aquele banho com a água quase escaldante, que deixa a pele avermelhada? Ele não faz nada bem para quem quer evitar o ressecamento! Se policie para tomar banhos mais curtos e de preferência com água morna. Evite temperaturas muito quentes.

Esfoliações não são recomendadas, pois podem ocasionar microlesões. Se for necessário, opte por esponjas com toque mais leve, para que o sabonete seja espalhado gentilmente.

Outro ponto de atenção é a exposição à radiação solar. A exposição excessiva aos raios solares acelera o processo de envelhecimento e aumenta os riscos de câncer de pele. Por isso, nunca saia de casa sem protetor solar, bonés e outros tipos de proteção. Nunca é tarde para começar a evitar os raios solares, que podem ser bastante prejudiciais a pele.

Hidratação é tudo

Durante o processo de envelhecimento, a pele perde hidratação, elasticidade e oleosidade². A terceira idade é o momento crucial para investir na hidratação, por dentro e por fora, para repor essa perda.

Mantenha a disciplina para beber, pelo menos, 2 litros de água ao dia. Invista também em hidratantes corporais, como a linha Linha Optimal Hydration da Cetaphil, a exemplo do [Sérum Hidratante Corporal Spray](#) e da Loção Hidratante corporal, desenvolvidos especialmente para pele seca e sensível.

Dica especial: logo após o banho os poros estão abertos e o vapor da água facilita a absorção do creme. É o momento perfeito para aplicar o creme hidratante tanto na face, quanto no corpo!

Invista em antioxidantes

O envelhecimento das células é causado principalmente pelos radicais livres presentes no corpo. A principal substância para combater esses radicais livres são os antioxidantes, que impedem a sua ação no organismo.

Eles podem ser consumidos através de uma alimentação rica em carotenoides (presente na cenoura), resveratrol (da uva), vitamina C (da qual a laranja é rica) e em vários outros alimentos naturais¹. Além disso, também podem ser encontrados na composição de cremes voltados para o cuidado da pele.

Reponha o colágeno perdido

Você sabia que começamos a perder 1% de colágeno por ano a partir dos 20 anos de idade?³ Esse é um processo natural, pelo qual todos nós vamos passar. Entretanto, existe uma maneira de repor a quantidade que foi perdida ao longo do tempo.

O nome desse truque é Sculptra®! O bioestimulador de colágeno estimula comprovadamente a produção de colágeno tipo I em 66,5%.⁴

Sculptra® melhora a qualidade da pele, restaura a firmeza perdida ao longo do tempo através do tratamento da flacidez e traz de volta a firmeza da pele, aumentando a espessura da derme⁵. Seus resultados são longos, duradouros e naturais⁵.

Procure um profissional de saúde habilitado a práticas injetáveis e saiba mais!

BR-RES-2300005 | Novembro/22

1. <https://saude.abril.com.br/medicina/depois-dos-60-a-pele-precisa-de-cuidados-especiais/>
2. Sociedade Brasileira de Dermatologia
3. Shuster S, Black MM, McVitie E. The influence of age and sex on skin thickness, skin collagen and density. Br J Dermatol. 1975;93:639-643.
4. Goldberg D, Guana A, Volk A, Daro-Kaftan E. Single-arm study for the characterization of human tissue response to injectable poly-L-lactic acid. Dermatol Surg. 2013;39(6):915-922.
5. Bohnert K, Dorizas A, Lorenc P, Sadick NS. Randomized, Controlled, Multicentered, Double-Blind Investigation of Injectable Poly-L-Lactic Acid for Improving Skin Quality. Dermatol Surg. 2019 May;45(5):718-724.

Compartilhe este artigo