



**FACULDADE MAGSUL**

**MARIA ANA CORRÊA**

**AS FASES DA PELE E A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DIÁRIO A FIM DE  
RETARDAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE**

Ponta Porã – MS

2021

MARIA ANA CORRÊA

**AS FASES DA PELE E A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DIÁRIO A FIM DE  
RETARDAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Tecnólogo Estética e Cosmética.

**Orientador:** Prof. Esp. Tássia Roberta Santos Dondoni

Ponta Porã – MS

2021

**MARIA ANA CORRÊA**

**AS FASES DA PELE E A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO DIÁRIO A FIM DE  
RETARDAR O ENVELHECIMENTO PRECOCE**

Trabalho de Conclusão apresentado à Banca Examinadora das Faculdades Magsul, como exigência parcial para obtenção do título de Tecnólogo Estética e Cosmética.

Orientador: Prof. Esp. Tássia Roberta Santos Dondoni

Ponta Porã – MS, 03 de dezembro de 2021

**BANCA EXAMINADORA**

---

Prof. Esp. Tássia R. Santos Dondoni  
(Faculdades Magsul)

---

Prof. Esp. Vanessa Terezinha de Andrade  
(Faculdades Magsul)

## **AGRADECIMENTOS**

Desejo exprimir os meus agradecimentos a todos aqueles que de alguma forma contribuíram em minha trajetória acadêmica, onde cada um pode passar de alguma forma algum conhecimento. A Deus por me guiar em caminhos certos e sempre me dar a força para que eu continuasse em minha trajetória e seguir o meu propósito.

A todos os professores que se propuseram dedicar tempos e momentos nos ensinando para que nos tornássemos profissionais implícitos a fim de exercer com amor e dedicação. A meu avô e aos meus Padrinhos por me apoiar e sempre querer em primeiro lugar os meus estudos e me ajudar financeiramente, graças a eles será possível.

Uma pessoa que está comigo em todos os momentos bons ou ruins, inúmeras vezes, meu namorado no qual agradeço imensamente por acreditar em mim, mesmo quando nem eu acreditei e toda a Família me dando todo o suporte e me apoiando e me mostrando que não estou só nessa jornada, e que são uma família pra mim.

As minhas queridas colegas de sala no qual de alguma forma acrescentaram conhecimento para meu desenvolvimento como acadêmica e profissional e o companheirismo ao decorrer desses três anos.

Em um certo momento, eu uma mera acadêmica tive a oportunidade de estagiar na Clínica Magrass, onde fui selecionada, lá recebi todo o conhecimento e hoje já posso me sentir uma profissional, pois sei que faço com amor, toda a equipe sempre buscando me dar todo o suporte para que tenha um crescimento e evolução.

Agradeço de coração a minha querida orientadora Tássia que se propôs estar me auxiliando, transmitir conhecimento para que assim pudesse estar realizando esse trabalho, acredito que sem a ajuda dela meu trabalho não teria desenvolvido de tanta maneira, minha eterna gratidão a essa profissional que admiro profundamente.

Dedico este trabalho de conclusão a minha querida avó adotiva, quem fez de tudo para exercer o seu papel de mãe, me levando para bons caminhos e sempre incentivando a correr atrás dos meus estudos, esse diploma é “mais dela do que meu”.

## RESUMO

Esse trabalho buscar trazer acessar informações para entender-se sobre como o envelhecimento cutâneo tende-se a portar, pois sabendo que anatomicamente o corpo humano possui inúmeras funções, a pele é o maior órgão do corpo humano agindo como proteção contra barreira e contra agentes externos, o envelhecimento torna-se imprescindível passando a ser evitada com ações que deve ser seguida. Os cuidados diários de uma pele no qual será o enfoque introdutório tendo como objetivo Frisar como a fisiologia da pele tende a se portar de acordo com os fatores como alimentação, Radiação solar, tabagismo e entre outros\* são fatores como esses sendo consumindo de forma incorreta acarreta um envelhecimento extrínseco sabendo que a pele tem o seu envelhecimento cronológico que ocorre de acordo com a passagem do tempo ou seja nossa pele vai envelhecendo diariamente conforme o tempo vai passando.

A cada tempo que se passa a pele acaba sendo propicia de muitos fatores patológicos ou a irradiação por conta de fatores nessa gravidade o envelhecimento acaba vindo antes da hora. Inúmeros procedimentos estéticos sendo avançados vem para saciar o desejo para quem procurar retardar o envelhecimento, mas e importante ter alguns cuidados básicos essenciais sendo eles " ter uma alimentação saudável onde possa receber todos os nutrientes e estar ingerindo água corretamente para que assim sua pele possa estar hidratada, nossa pele tende a mudar com o que ingerimos sendo assim nosso corpo refletira o que ingerirmos.

**Palavras-chave:** Cuidados. Beleza. Saúde. Pele. Envelhecimento

## **ABSTRACT**

This work seeks to bring access to information to understand how skin aging tends to behave, because knowing that anatomically the human body has numerous functions, the skin is the largest organ of the human body, acting as a protection against barriers and against external agendas, aging becomes essential being avoided with actions that must be followed. The daily care of a skin in which will be the introductory focus, aiming to emphasize how the physiology of the skin tends to behave according to factors such as food, solar radiation, smoking and others\* are factors like these, being consumed incorrectly leads to extrinsic aging, knowing that the skin has its chronological aging that occurs according to the passage of time, that is, our skin ages daily as the time goes by.

With each passing time, the skin ends up being prone to many pathological factors or radiation due to factors of this severity, aging ends up coming before its time. Countless aesthetic procedures being advanced come to satiate the desire for those looking to delay aging, but it is important to have some essential basic care and they " have a healthy diet where you can receive all the nutrients and be ingesting water correctly so that your skin can Being hydrated, our skin tends to change with what we eat, so our body will reflect what we eat.

**Key words: Care. Beauty. Health. Skin. Aging**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Anatomohistologia da pele .....	13
Figura 2 - Epiderme .....	14
Figura 3 - Esquematização das papilas dérmicas.....	16
Figura 4 - Aspecto da derme reticular e papilar .....	17
Figura 5 - Estrutura da hipoderme .....	18
Figura 6 - Fototipo cutâneo .....	19
Figura 7 - Envelhecimento da face.....	20
Figura 8 - Ciclo do envelhecimento na pele humana.....	21
Figura 9 - Imagem ilustrativas dos radicais livres.....	25
Figura 10 - Ação dos radicais livre sobre a pele humana.....	26
Figura 11 - Causas do envelhecimento .....	28
Figura 12 - Exemplificação de alimentos saudáveis .....	31
Figura 13 - Imagem sobre uso do filtro solar .....	34
Figura 14 – Sérum 10x1 .....	35
Figura 15 - Imagem ilustrativa da limpeza de pele.....	37

## LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Camada da epiderme .....	14
Tabela 2 - Classificação dos fototipo cutâneo.....	18
Tabela 3 - Escala de Glogau.....	23
Tabela 4 - Classificação de Glogau.....	24
Tabela 5 - Alimentos e seus malefícios .....	30
Tabela 6 – Principais antioxidantes .....	32
Tabela 7- Ativos que um sérum pode conter.....	36

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>12</b>
<b>2.1 Anatomia da Pele.....</b>	<b>12</b>
2.1.1 Epiderme.....	13
2.1.2 Derme.....	15
2.1.3 Hipoderme.....	17
<b>2.2 Envelhecimento Cutâneo.....</b>	<b>18</b>
2.2.1 As Teorias do Envelhecimento.....	22
2.2.1.1 <i>Teoria do relógio biológico.....</i>	<i>22</i>
2.2.1.2 <i>Teoria dos radicais livres.....</i>	<i>24</i>
2.2.1.3 <i>Teoria genética.....</i>	<i>26</i>
2.2.1.4 <i>Teoria do uso e desgaste.....</i>	<i>27</i>
<b>2.3 Fatores que interferem no envelhecimento.....</b>	<b>27</b>
2.3.1 Álcool e Tabagismo.....	28
2.3.2 Fatores Nutricionais.....	29
2.3.3 Os cosméticos mais utilizados na prevenção e no tratamento do envelhecimento cutâneo.....	32
2.3.3.1 <i>O Filtro Solar.....</i>	<i>33</i>
2.3.3.2 <i>Sérums faciais.....</i>	<i>34</i>
2.3.3.3 <i>Ação da vitamina C associada ao uso do colágeno sobre a pele.....</i>	<i>37</i>
<b>3 PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS.....</b>	<b>39</b>
<b>4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....</b>	<b>40</b>
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>42</b>
<b>6 REFERÊNCIAS.....</b>	<b>43</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Esse trabalho busca enfatizar como ocorre o envelhecimento cutâneo no qual a pele, manto que reveste todo organismo, representa uma barreira protetora, sendo o principal órgão de comunicação com o meio exterior.

Ela é composta por uma estrutura complexa de tecidos de naturezas diversificadas, oferecendo proteção ao organismo contra vários tipos de fatores externos que possam prejudicá-lo. Esta barreira biológica é formada por três camadas: a epiderme, a derme e a hipoderme.

O envelhecimento trata-se de alterações que ocorre no cotidiano correlacionado com alimentações, hábitos entre outros fatores. Ele pode ser definido como sendo um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas e bioquímicas inevitáveis que ocorrem progressivamente no organismo ao longo de nossas vidas (RIBEIRO, 2006).

De acordo com Deccache (2006), além de se ter cuidados com o corpo, saúde e bem-estar, algo que vem preocupando muito a população é o cuidado com a pele, principalmente para mantê-la jovem por muito mais tempo, retardando ao máximo as marcas do envelhecimento.

Para manter uma pele saudável, deve-se ter uma alimentação correta e balanceada, o que traz benefícios ao corpo como um todo. Além do equilíbrio da alimentação, o uso de produtos que ajudam no combate e prevenção do envelhecimento da pele são também eficazes. Ressalta-se a importância destes produtos, para que a pele, pela exposição aos raios solares ou a outros tipos de luzes artificiais, não sofra com tais agentes externos (VIEIRA; ARAÚJO; NAKAMURA, 2009).

Todos esses cuidados são grandes aliados para a prevenção do envelhecimento precoce, evita malefícios a pele como manchas do sol, perda de elasticidade e perda de colágeno.

A relevância desta pesquisa tem como importância a fisiologia da pele direcionando-a ao envelhecimento precoce, e como uma alimentação saudável e o uso do filtro solar e a associação de exercícios físicos, vem sendo extremamente importante para retardar o envelhecimento e evitar fatores que são prejudiciais a anatomia humana.

O presente estudo tem por objetivo evidenciar os danos que a pele sofre diariamente, enfatizando como ocorre o envelhecimento cutâneo na pele, compreendendo como a fisiologia da pele anatomicamente tende a se portar diariamente, devido às mudanças, e como os maus hábitos influenciam no envelhecimento, enfatizando quais cuidados podem ser tomados para o retardo do mesmo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

Esta pesquisa busca enfatizar sobre os hábitos correto para retardar o envelhecimento, pois atualmente existem inúmeros fatores que contribuem para um envelhecimento extrínseco mais rápido, malefícios que prejudicam a vida num todo e não somente em envelhecimento, e onde conhecermos a pele e sua anatomia para entendermos como funciona esse processo, desta forma iremos abranger e englobar causas e cuidados básicos.

### 2.1 Anatomia da Pele

Entende-se que a pele é o maior órgão do corpo, onde possui inúmeras estruturas as quais variam de acordo com seus revestimentos, e sua barreira serve como proteção a agentes externos, exemplo são que suas interações celulares e moleculares acabam sendo complexas e passam por mudanças o tempo todo.

A pele é um tecido ativo onde tem a habilidade de responder às alterações dos ambientes externos e internos, e com isso muitas manifestações do corpo irão se expressar por alterações cutâneas.

Chuong (2002), afirma que a pele não só tem o papel de proteger os órgãos internos contra substâncias, mas também controlar a temperatura e pressão sanguínea de acordo com seu sistema de circulação sanguínea e evaporação. E logo a pele tem a função de sintetizar os hormônios.

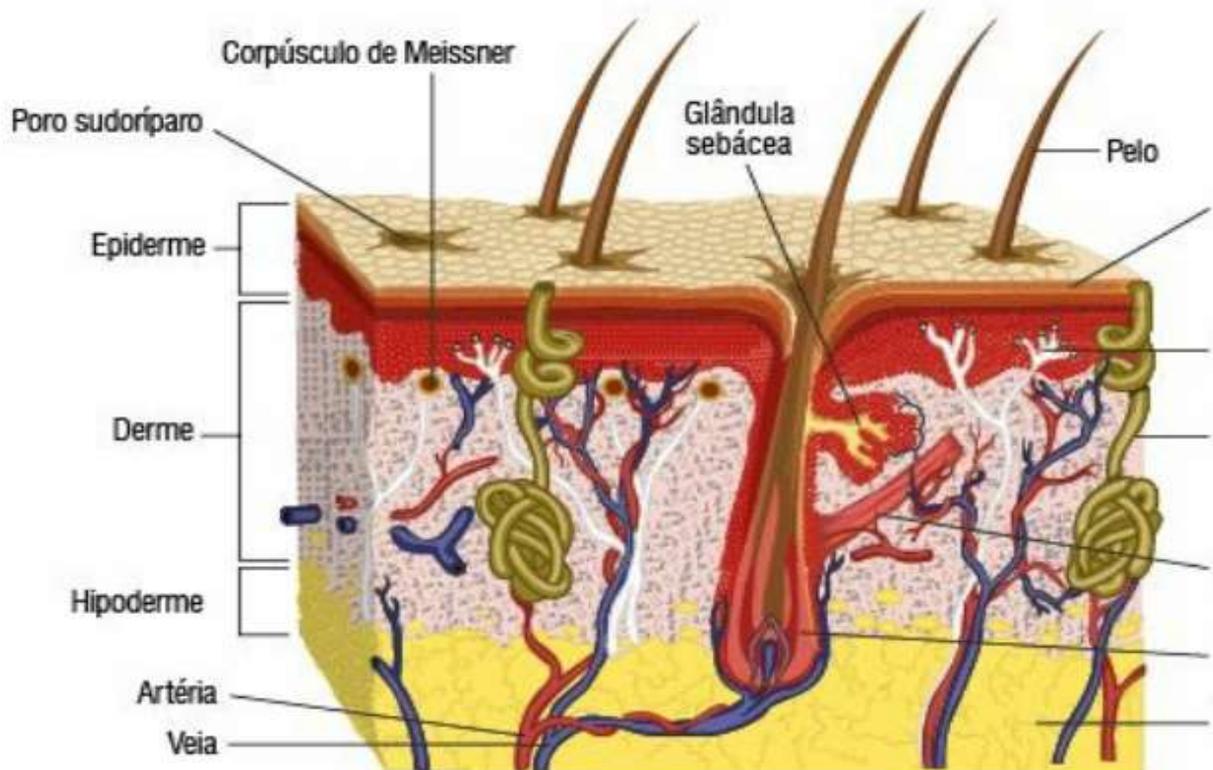
A pele é o tecido mais sensível do nosso corpo, onde se torna o nosso primeiro meio de comunicação e o mais eficiente meio de proteção, onde estará localizada a primeira e a última linha de defesa, são inúmeras as funções da pele.

Barbosa (2011), afirma que a pele desempenha funções próprias em cada região do corpo e as estruturas que a integram de acordo com o sítio anatômico. As regiões palmo-plantares, por exemplo, possuem uma queratinização e ausência de pelos.

A mediadora de sensações irá controlar sensações, como por exemplo frio ou calor, outra função importante é a barreira entre o organismo e o meio ambiente, contra agentes infecciosos e agentes que possa ser de risco, já a fonte imunológica de hormônio onde faz a diferenciação de células para saber quais são as que agem como barreira protetoras no organismo.

Segundo Fernandes (2012), a pele pode apontar desequilíbrios fisiológicos orgânicos, conta que ocorrem apenas neste sistema, como as verrugas e a acne. Todavia, existe perturbações de outras partes do corpo que podem refletir no sistema tegumentar, sendo este muito importante para o diagnóstico.

Figura 1 – Anatomohistologia da Pele



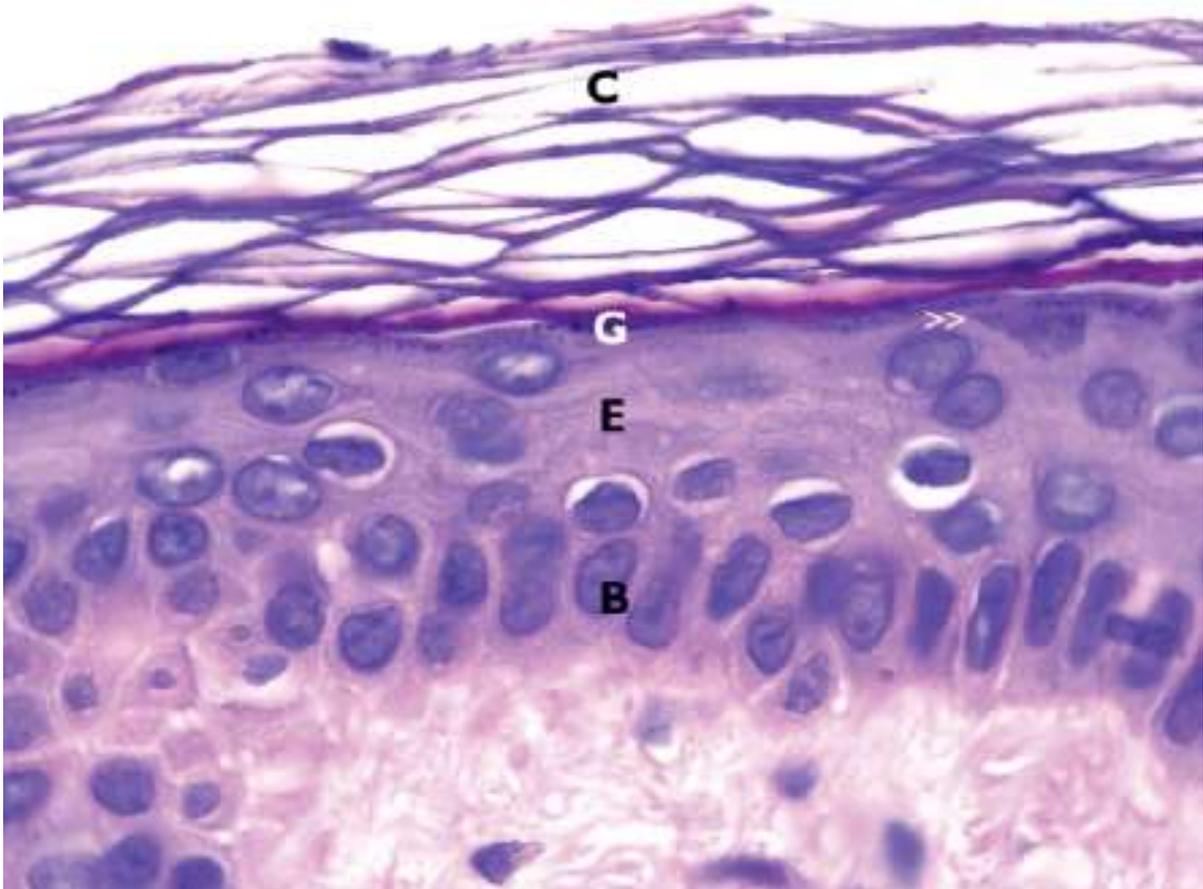
Fonte: Borges 2016, pag. 12

Entende-se que a sua histologia cutânea define-se por " Epiderme, Derme e hipoderme" no qual se diferem da seguinte maneira: a epiderme é um epitélio de revestimento onde encontra-se firmemente acoplada ao tecido conjuntivo do qual recebe suporte da derme. Barbosa, 2011.

### 2.1.1 Epiderme

Segundo Steiner (2014), a epiderme torna-se a camada mais externa e a mais fina, sendo sua espessura variando de acordo com a localização anatômica, sua medição será de aproximadamente 0,03mm nas pálpebras e 1,5 na região palmar.

Figura 2 - Epiderme



Fonte: Steiner 2014, pag. 16

Tabela 1 – Camada da epiderme

<b>Espinhosa</b>	Composta por células cuboides ou achatadas
<b>Granulosa</b>	Possui de 3 a 5 fileiras de células
<b>Córnea</b>	Na camada cornas os monofilamentos são modificados
<b>Camada lucida</b>	Sendo mais evidente na camada espessa formada por uma fina camada achatada

Fonte: Epiderme, Infoescola

Guirro e Guirro (2004) afirma que a epiderme se compõe de quatro a cinco camadas ou estratos como anatomicamente, devido a camada lucida estar ou não incluída, onde encontra-se em regiões de pele espessa, fazem parte da camada germinativa (basal) espinhosa, granulosa, lucida e córnea.

Segundo GOMES (2013) a camada basal tem os melanócitos como responsável pela produção de melanina:

O estrato espinhoso difere do estrato germinativo pois ocorre uma diferenciação celular onde os queratinoblastos passam a denominar-se de queratinócitos, células que passam a estar unidas por desmossomas estruturas que garantem união e coesão das células. RUIVO, pag. (2014).

Segundo Revitti (2018), a epiderme é constituída por queratinócitos, seu processo de maturação a partir da camada germinativa, todas as camadas da epiderme passam a ser amaranhado e ambientais.

### 2.1.2 Derme

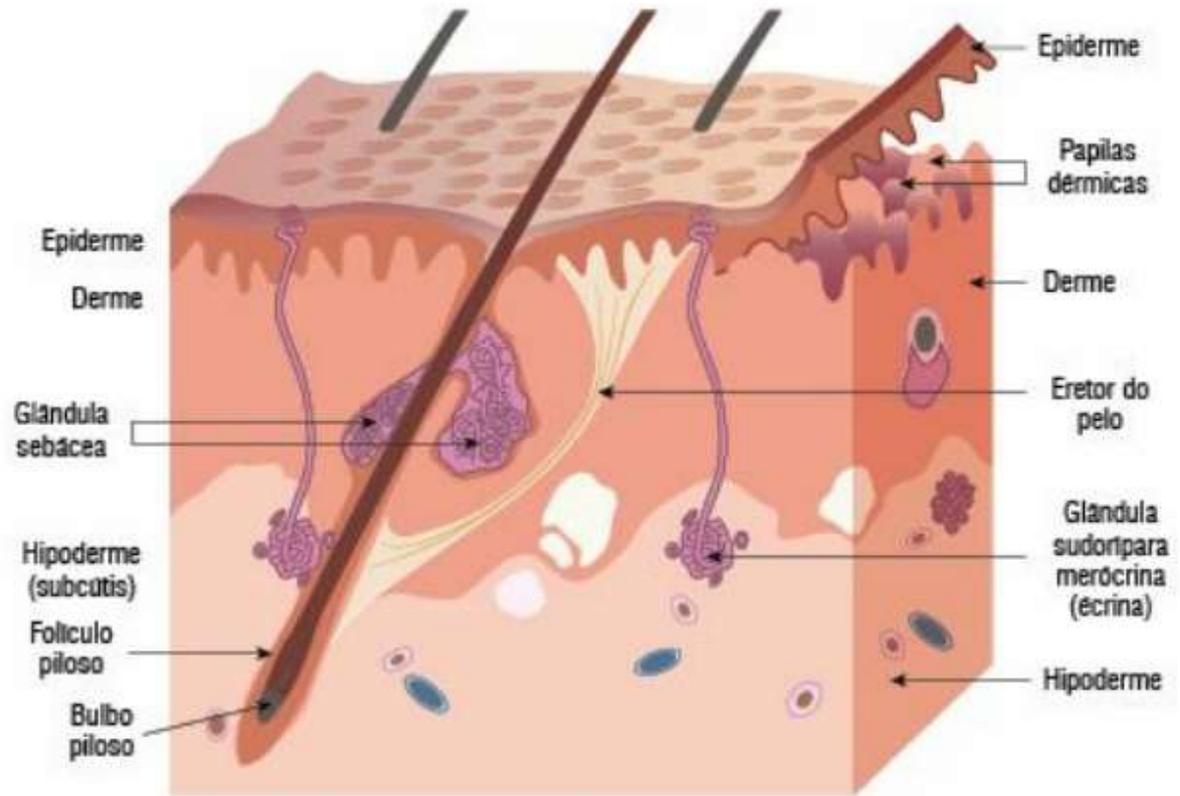
A segunda camada e mais profunda vem a ser a derme, no qual sua composição se forma através do tecido conjuntivo denso e irregular.

(Kede e sabatovich 2009) relata que a derme se origina da mesodérmica e assim passa a ser dividida em dois grupos, sendo eles: a porção papilar e a porção reticular

A estrutura dérmica modifica-se na pele normal de região para região, não existe uma média de variação que passa a ocorrer em diferentes pessoas independente de cor ou até mesmo faixa etária.

Segundo Ribeiro (2010), a camada cutânea é dividida em duas regiões sendo uma que se encontra em contato direto com a epiderme, a derme papilar e outra no qual fica logo abaixo, a derma reticular.

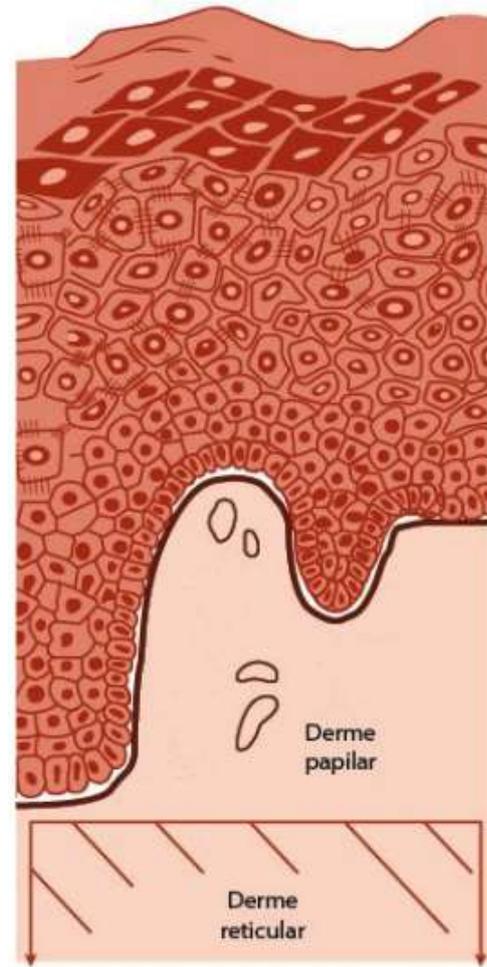
Figura 3 – Esquemática das papilas dérmicas



Fonte: Borges 2016, pag.18

(GUIRRO; GUIRRO; 2002), afirma que na derme existe glândulas especializadas e órgãos do sentido, que estará apresentando variações de sua espessura nas diferentes partes do corpo que dispõe de uma espessura de 2 milímetros. Sua superfície passa externa acaba sendo extremamente desnivelado.

Figura 4 – Aspecto da derme reticular e papilar



Fonte: Borges 2016, pag. 20

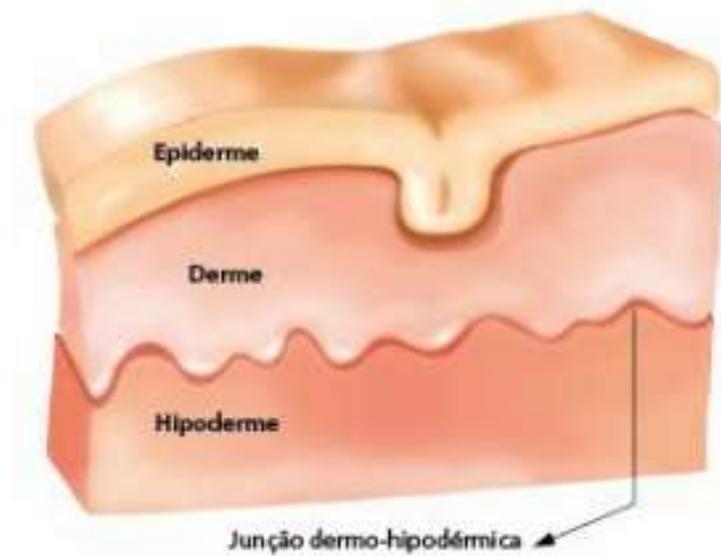
Sobre a camada papilar podemos afirmar que sua característica baseia-se em:

Caracteristicamente, a derme papilar contém maior quantidade de matriz extracelular; no entanto, menos colágeno e elastina. As fibras de colágeno e elastina estão arranjadas de maneira mais dispersa e orientadas perpendicularmente em direção à superfície. Os vasos sanguíneos contidos nessa camada, embora abundantes, são pequenos e com diâmetro de capilares (Borges, Scorza, 2016, p.21)

### 2.1.3 Hipoderme

Segundo Tassinary (2019), a hipoderme é denominada como a última camada, classificada como um órgão endócrino que é constituído por adipócitos e tendo funções como reserva energética, proteção contra choques, formação de uma manta térmica e modelação do corpo.

Figura 5 – Estrutura da hipoderme



Fonte: Borges 2016, pag. 32

Borges, Scorza (2016), relata que a hipoderme constitui-se por um agrupamento de células adiposas no qual estará armazenado a gordura e ficará separado por finos septos conjuntivo.

## 2.2 Envelhecimento Cutâneo

Cancela (2007), o envelhecimento é uma degeneração que ocorre de forma progressiva e diferencial cada um com características diferentes, uns sendo de forma lenta outro acentuadas.

Tabela 2 – Classificação dos foto tipos cutâneo

Classificação dos FTCs de Fitzpatrick		
FTC	Cor básica da pele	Resposta à exposição solar
I	Branca-pálida	Queima facilmente, não se bronzeia.
II	Branca	Queima facilmente, bronzeia-se com dificuldade.
III	Branca	Pode queimar inicialmente, porém se bronzeia- facilmente.
IV	Castanha-clara/oliva	Queima dificilmente, bronzeia-se facilmente.
V	Parda	Habitualmente não se queima, bronzeia-se facilmente.
VI	Negra	Não se queima, torna-se mais escura.

Fonte: Wolf 2015, pag. 193

Segundo Fitzpatrick e Mosher (1983) esclarece que se a cor natural da pele tem sua constituição sendo controlada por fatores genético no qual a parte familiar e seus genes que comandara essas características, no entendo passa a ter variações de raça ou indivíduo.

De acordo com Guirro; Guirro (2004), O autor criou a classificação no qual denomina se sobre a cor da pele, são classificados em seis tipo de acordo com a cor e etnia do indivíduo, variando-se entre para a mais branca e para a pele negra.

De acordo com é Youn et; al (1997), A cor da pele terá uma variação de cor e raça, tendo grandes alterações pelos fatores externos, o método do Fritzpatrick vem sendo usado para identificar a sensibilidade cutânea, o fototipo que mais passa por alteração e pele branca.

Figura 6 – Fototipo cutâneo



Fonte: Deyrispeixoto

Envelhecer é um progresso natural que passa a ocorrer a partir do momento do nascimento, no entanto, esse processo acaba se tornando mais evidente na terceira idade. Tenório (2015)

A pele tem basicamente 2 tipos de envelhecimento: o envelhecimento extrínseco onde é provocado por fatores ambientais, o qual compartilha ações dentre ele e passa a ser o fotoenvelhecimento causado pela exposição solar.

Segundo Ruivo (2014), o envelhecimento é algo natural da pele que estará resultando sobre um conjunto de eventos, como a diminuição da capacidade de divisão celular e a diminuição da síntese matriz dérmica

O envelhecimento intrínseco é o cronológico, que ocorre de acordo com o tempo, acompanha a idade e suas ações, onde passa a transformar-se de acordo com suas células, que com o tempo passam a ser diminuídas e com capacidades restringidas.

Segundo Cancela et al (2007), afirma que diante da fisiologia anatômica o envelhecimento submete – se ao estilo de vida que o ser humano assumira a si desde infância e adolescência.

O envelhecimento é inevitável e a cada ano que passa acaba passando por transformações sendo elas “linhas de expressões, rugas, manchas, cor” e o envelhecimento extrínseco condiz muito por agentes externos, no qual nossa pele está propícia a enfrentar, o envelhecimento extrínseco é algo que ocorre de dentro pra fora.

Trompieri (2012), considera que a humanidade passou a se preocupar com o envelhecimento e lidando de várias formas diferenciadas, no qual consideram uma dimensão heterogênea.

O envelhecimento pode ser definido como sendo “um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas e bioquímicas inevitáveis que ocorrem progressivamente no organismo ao longo de nossas vidas” (RIBEIRO, 2006).

Figura 7 – Envelhecimento da Face



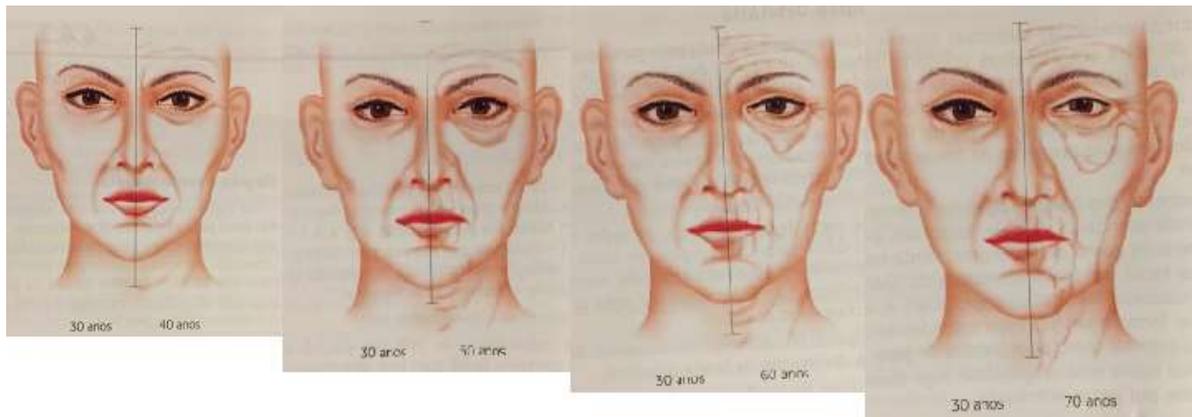
Fonte: Página coração e Vida Dr. Kalil

Os agentes externos têm grande poder sobre a pele do ser humano, onde tem a capacidade de envelhecer uma pele em até 10 anos a mais, alimentos industriais, tabagismo, bebida alcoólica, radiação ultravioleta, fumaça e entre outros, são agentes que com suas propriedades aceleram o envelhecimento.

Ferreira, et al (s.d), esclarecem que nos dias atuais no qual vivemos existem diversas maneiras que contribuem desaceleração do envelhecimento, desde um processo natural até mesmo atividades físicas, utilização de cosméticos.

A pele acaba passando por um processo de perda tecidual sua elastina acaba se ficando frágil e com isso as rugas acabam tendo o poder em tomar conta da Face juntamente com as linhas de expressões onde são pontos que acaba sendo bem evidente.

Figura 8 – Ciclo do envelhecimento na pele humana



Fonte: Sanar

Na imagem acima mostra um parâmetro a forma como ocorre, quando jovem temos a pele madura e com os passar dos anos essa pele vai passando por mudanças e no qual diz muito sobre sua idade, se o indivíduo e uma pessoa que costuma cuidar da pele cotidianamente o processo do envelhecimento será mais demorado do que uma pele que não passa por nenhum cuidado.

Neto (2002), afirma que envelhecer é um processo dinâmico e durante esse processo a pele acaba passando por inúmeras mudanças que acabam sendo provocadas não pelo fato de ficarmos mais velhos, mas além disso existe fatores externo contribuem

Sobre o envelhecimento cutâneo pode-se ser afirmado que:

Podemos afirmar que o envelhecimento cutâneo é um processo de morte do organismo, atinge várias camadas da pele e que nem sempre segue um perfil linear, tem como consequência de alguns processos, sendo um deles o fator intrínseco acontece devido a um desgaste natural e inevitável do organismo, é um fator genético caracterizado pelas mudas do envelhecimento. Pode-se descrever como uma diminuição da elastina, que leva à atrofia, à formação de rugas e o ressecamento da pele (OLIVEIRA Pag 4, 2008; ALVES; ESTEVES; TRELLES, 2013)

GUIRRO OLIVEIRA, (2004), afirma que o envelhecimento torna-se um ciclo natural sendo progressivo com o passar do tempo, sendo sem traumas e que possa haver cuidados minuciosos, a qualidade de vida do ser humano acaba estando ligado a uma qualidade do organismo.

Histologicamente a pele e seus anexos consequentemente acabam passando por mudanças no envelhecimento como redução ou diminuição e assim acelerando ainda mais o processo do envelhecimento

Segundo ORIÁ et al., (2003). Afirma que as características que apontam o envelhecimento seja ambientais ou extrínseca, onde passa a ser fatores que acarreta na alteração da derme, sinais que são mais visíveis é manchas senis que acompanha as linhas de expressões e os enrugamentos da pele.

## 2.2.1 As Teorias do Envelhecimento

As teorias em geral sobre envelhecimento buscam examinar sob o conceito da degeneração da função do sistema e células. Assim podendo ser classificadas em tais teorias.

### 2.2.1.1 Teoria do relógio biológico

Um dos primeiros conceitos no qual onde explica se sobre o fenômeno do envelhecimento onde assegura se que nosso organismo possui um relógio onde determina se quando inicia o envelhecimento e com datas marcaria onde essas características se fariam mais visíveis um exemplo é a tabela de Glogau.

Segundo Glogau, Pinheiro, (2016), foi desenvolvido uma classificação no qual pode-se ter mais visibilidade ao quantificar as alterações que é causada pelo fotoenvelhecimento e assim podendo avaliar e designar o melhor tratamento.

De acordo com KEDE; SABATOVICH, (2009). As rugas são classificadas em dois tipos sendo elas, superficiais e profundas: as superficiais tendem a desaparecer ao exercer o processo de estiramento da pele diferente das profunda que não sofre alteração.

Tabela 3 – Escala de Glogau

<b>Escala de Glogau adaptada (1996)</b>	
	<p><b>Tipo I "sem rugas"</b></p> <p>- Rugas mínimas</p> <p>- Idade do paciente: segunda ou terceira décadas</p>
	<p><b>Tipo II "rugas em movimento"</b></p> <p>- Linhas começam a aparecer com o sorriso</p> <p>- Idade do paciente: final da terceira ou quarta décadas</p>
	<p><b>Tipo III "rugas em repouso"</b></p> <p>- Rugas mesmo quando o rosto está parado</p> <p>- Idade do paciente: quinta década ou posterior</p>
	<p><b>Tipo IV "somente rugas"</b></p> <p>- Enrugado por completo, nenhuma pele normal</p> <p>- Idade do paciente: sexta ou sétima década</p>

Fonte: Revista Sefac, 2016

Segundo CARRUTHERS et. al., (2002) além dessa classificação foi criado também a classificação do fotoenvelhecimento que passa ser dividida do tipo I ao IV e tendo as seguintes definições.

Outra classificação é denominada em: rugas estáticas, dinâmicas e gravitacionais. As estáticas são consequência da fadiga que estrutura sofrera, dinâmicas surgem ao fazer movimentações repetidas no tecido, gravitacionais passa a ser consequência da flacidez da pele. GUIRRO e GUIRRO, (2004).

Tabela 4 – Classificação de Glogau

Tipo I	onde inicia se aos 20 – 30 anos onde suas rugas a recém terá visibilidade
Tipo II	aos 30-40 as rugas já começam a ser mais visível e necessita se de maquiagem, linhas de expressões notável.
Tipo III	50 onde as rugas são visíveis mesmo que haja a ausência de movimentação
Tipo IV	Rugas generalizadas e diminuição de espessuras

Fonte: Portal educação (s.d)

### 2.2.1.2 Teoria dos radicais livres

Segundo ALVES et al., (2005) declara que por mais que exista inúmeras teorias sobre o envelhecimento a mais aceita na atualidade é a dos radicais livres, uma teoria celular no qual sua ação sobre o envelhecimento apenas os motivou a explorar mais ainda nos conhecimentos.

Sabe se que os radicais livres são espontaneamente produzidos pelo metabolismo dos seres vivos, o doutor Denham Harman sugestionou a teoria do envelhecimento radicais livres da qual as seguintes ideias foram se retificada em 1972. A teoria tem a seguinte ideia de propor que o envelhecimento dos radicais livre se denomina devido a toxidade que serão geradas pelos próprios radicais livres.

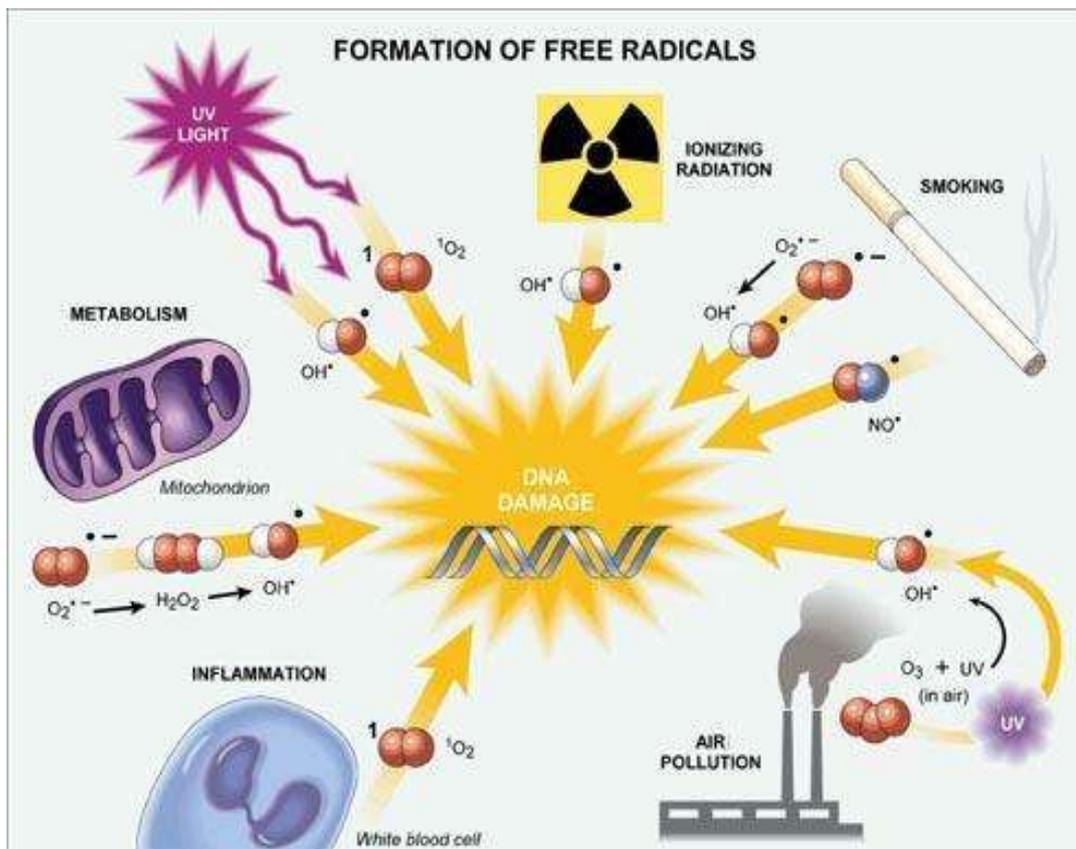
Segundo ALVES et al., (2005) FARINATTI, (2002) HIRATA; SATO; SANTOS, (2004). A teoria dos radicais livres baseia-se em moléculas celulares que são altamente reativos e passam a receber esse nome por possuírem pares de eletrodos.

Segundo ADDOR (2014), diante de todas as áreas que podem ser ocasionadas por algum efeito sobre ações dos radicais livres, a membrana celular será a mais

vulnerável no qual terá a perda da sua integridade irá comprometer a passagem de entrada e saída de fluidos.

De acordo com MICHALUN (2010), Mesmo que o corpo possa combater os radicais livres através da produção antioxidante pode vir acontecer um aumento de radicais livres no organismo devido o desequilíbrio entre a produção de antioxidante e radicais livres.

Figura 9 – Imagem ilustrativa dos radicais livres



Fonte: Bioquímica e biofísica, 2013

Na imagem abaixo será dado um exemplo de como pode agir o envelhecimento de acordo com os radicais livres menciona

Figura 10 – Ação dos radicais livre sobre a pele



Fonte: Bioquímica e biofísica, 2013

Segundo Takashi (2013), os radicais livres passam a ser agressivos em grande excesso onde irá roubar eletrão e oxidar e assim trazendo malefícios. Nesse caso acima da face do senhor a exposição prolongada (28 anos) a radiação fez com que houvesse uma produção maior de radicais livres.

### *2.2.1.3 Teoria genética*

Argumenta que a teoria da genética de que o envelhecimento ocorre de acordo com as alterações químicas que são programadas pelo próprio genoma onde pode se regular a vida através de vários genes e assim acredita ser que cada ser vivo teria um padrão de vida estipulado de acordo com o seu gene e padrão genético

Segundo Cunha e Jeckel-Neto (2002) afirma que essa teoria seria lenta pelo fato que a existências números de variáveis e a limitação dos métodos experimentais

Segundo Borgonovil, Torres, (2002) afirma que a teoria genética defende ideia sobre que o envelhecimento passa a ser alterações químicas que são programadas pelo próprio genoma.

Com o tempo os métodos acabam não sendo mais tão científicos pela fato de o organismo acabar mostrando-se frágil e susceptível contra as agressões e assim vindo o envelhecimento no qual acredita na diminuição imune do organismo

Segundo Torre (2002), indaga que um mecanismo genético seria o encurtamento telômero que estará localizado nos cromossomos de células eucarióticas sendo responsável pelo envelhecimento e uma vez que torna-se responsável pelos cromossomos.

#### *2.2.1.4 Teoria do uso e desgaste*

Embasa na ideia de que a teoria do desgaste seja através do acúmulo de agressões que a pele vem sofrendo, onde tem a capacidade de fazer com que o organismo se recupere onde alterações na pele, inflamação ao longo dos anos acabariam provocando alterações nas células e assim se denomina o envelhecimento

CUNHA; JECKEL-NETO, (2002) acredita-se que essa teoria esteja desconhecida, mesmo procurando defender a ideia sobre os danos ambientais que acarreta o envelhecimento da pele.

Nessa teoria pode-se observar que fatores ambientais não acarreta somente a pele e assim órgãos também, a pele sendo o maior órgão do corpo humano passa por mudanças o tempo todo

CUNHA; JECKEL-NETO, (2002) declara que existe inúmeras informações cromossômicas nas células que estará relacionada a idade, ainda mais quando o caso for resposta de radiação

PEREIRA et al., (2004) Aborda que por mais que exista poucas teorias que confirme sobre de como a anatomia e sua histologia se diferenciam o conhecimento passa a ser fragmentado e não podendo explicar todas as informações observadas

### **2.3 Fatores que interferem no envelhecimento**

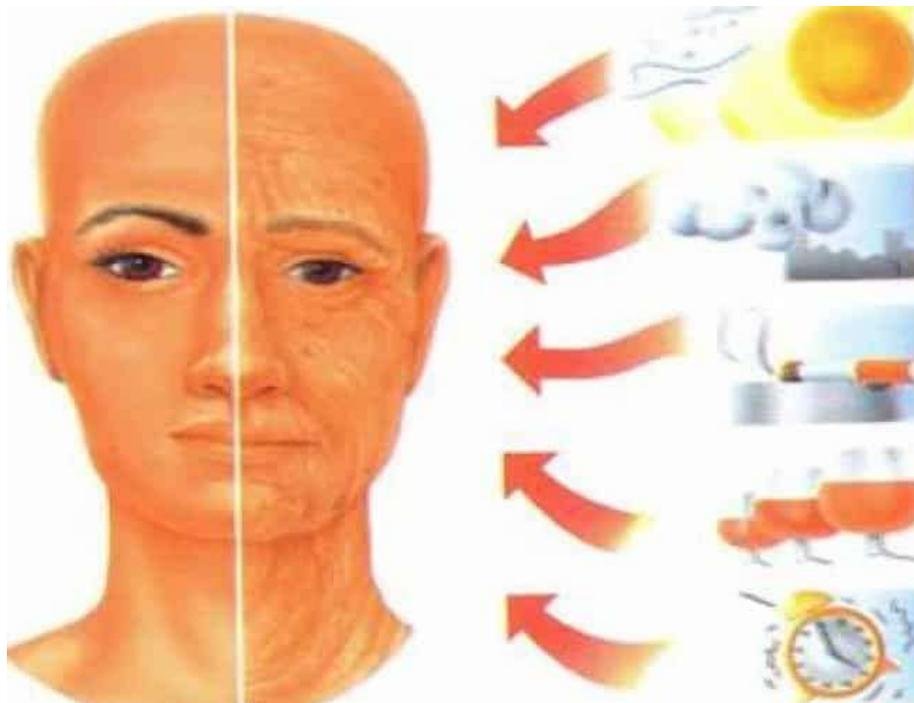
O envelhecimento cutâneo pode ser ocasionado tanto por fatores naturais como genético, a pele humana está sujeita a sofrer interferências sobre sua pele a todo instante e logo tendo mudanças e seus primeiros sinais tende a ser a perda da elasticidade sobre a pele.

De acordo Ribeiro (2010), para a pessoa que fuma o processo acaba se tornando mais rápido pelo fato de o cigarro estar ligado ao aumento da elastose que define se por degradação de fibras elásticas.

De acordo RIBEIRO (2010) para a pessoa que fuma o processo acaba se tornando mais rápido pelo fato de o cigarro estar ligado ao aumento da elastose que define se por degradação de fibras elásticas.

Caetano (2006), afirma que o envelhecimento poderá variar de pessoas para pessoas sendo para uns mais evidentes do que para outros.

Figura 11 – Causas do envelhecimento



Fonte: Lótus Estética

Netto (2002), assegura que o envelhecimento é definido como se fosse a fase final do ciclo da vida. Em que apresentara manifestações como física, psicológica sociais e debilitantes.

### 2.3.1 Álcool e Tabagismo

O tabagismo mundialmente tem seus malefícios a pele humana e a saúde pois acarreta inúmeras doenças patológicas e logo o envelhecimento, a nicotina inalada acelera o envelhecimento mais rápido.

Pode-se afirmar que o tabagismo passa a ser um dos:

Fumar é uma das maiores causas evitáveis de morte prematura e de incapacidade no mundo. O tabagismo não só aumenta o risco de desenvolver DCNTs, mas também está negativamente relacionado a fatores que podem levar a importantes perdas da capacidade funcional (EDWARDS, 2004, p. 23)

A pessoa que fuma ela acaba perdendo algumas funções exemplo a elasticidade da pele dela para uma que não fuma sendo da mesma idade acaba sendo bem menor pois a nicotina acaba alterando em rugas, linhas de expressões e na área da face envelhecendo mais rápido e de acordo com sua quantidade de uso, pois até mesmo quem não fuma e fica ao redor acaba prejudicando sua pele.

### 2.3.2 Fatores Nutricionais

A alimentação atualmente vem trazendo inúmeras substâncias que acaba trazendo malefícios para o organismo, os alimentos que possuem conservantes sendo industriais são alimentos que aceleram o envelhecimento.

Segundo POLÔNIO; PERES, (2009) os alimentos industrializados e processados estão cada vez mais fazendo parte da vida do ser humano, a preferencias por alimentos como esses acima passa a ser maior.

Segundo venturi ivonilce (2019) Além de nutrientes que irá proporcionar ação antioxidantes existe moléculas que usados em favor dos cuidados ao envelhecimento que são usados diretamente na pele sendo o fito químicos

Tabela 5 – Alimentos e seus malefícios

Doces	o aumento do açúcar no organismo pode aumentar o processo de glicação os doces que consumimos diariamente as células tem a capacidade de estar processando, mas quando se consome em quantidade alta as células os excessos do açúcar estarão combinados com as proteínas e assim criando produtos de glicação avançada no qual acabam danificando o colágeno no qual mantem a pele firme
Bebidas alcoólicas	a ingestão de álcool em excesso pode levar o desencadeamento de rosácea que se denomina pela vermelhidão na face sendo uma doença crônica e inflamatória e além de causar a desidratação da pele
Cafeína	o café em excesso tende a desidratar a pele e assim deixando com tom de mais cansado
Carne vermelha	a teoria dos radicais livres entra no requisito da carne vermelha, os elétrons que existem procuram células saudáveis e assim afeta a capacidade da sua pele para se proteger e estar gerando colágeno
Gordura Trans	a gordura trans desencadeia a inflamação onde prejudica a produção de colágeno

Fonte: Vitat

O envelhecimento cutâneo pode ser impedido desde que saiba seguir hábitos corretos pois nosso corpo expressa tudo aquilo consumimos ou seja e inserirmos alimentos industriais nosso organismo irá mandar respondendo em sua aparência cutânea caso insira alimentos balanceados, saudáveis ricos em proteínas nosso irá responder forma de uma pele cuidada e bonita.

Maciel Oliveira afirma que o envelhecimento cutâneo é algo que faz parte do organismo, mas existem alguns fatores que acabam acelerando esse processo sendo eles " tabagismo onde ao consumir acaba trazendo linhas de expressões, rugas e mudando a cor da pele para uma cor mais do tom amarelado e acinzentado, radiação solar e os hábitos alimentares e entre outros onde acabam mexendo com as estruturas da pele

Uma das formas mais abundantes em estar prevenindo o envelhecimento é estar prevenindo o corpo de malefícios de radicais livres e seguir uma alimentação rica nutrientes e antioxidantes como a vitamina A, C, E, pois, elas inibirão a ação desses radicais

Segundo Oliveira (2011), A vitamina C possuirá funções como no crescimento e reparação tecidual pois ela está diretamente ligada a síntese de colágeno no qual deixa a pele firme e com um tônus.

A alimentação torna se a parte mais essencial do dia pois é com os alimentos que adquirimos força e nutrientes suficientes para estar exercendo muitas funções e no qual ela também auxilia na parte capilar e cutânea, a alimentação sendo adequada e balanceada auxilia em forma de proteção a agentes externo.

Segundo SCHAGEN et al., (2012) prevenir o envelhecimento é uma das melhores formas de ter uma qualidade de vida e os fatores que tende a auxiliar é buscar ter uma restrição calórica, buscar associar atividades física e cuidar do corpo.

Figura 12 – Exemplificação de alimento saudáveis



Fonte: Nutrição aplicada a estética, 2019

Segundo VENTURI, (2019) ter uma refeição saudável e que busca qualquer alimentos com vitaminas e leguminoso, ter porções em quantidades pequenas e deve-se saber ter combinações certas.

Tabela 6 – Principais antioxidantes

<b>Antioxidante</b>	<b>Fontes alimentares</b>
Betacaroteno	Alimentos de cor amarela e laranja: cenoura, batata-doce, abóbora, manga, melão, papaia, damasco, pimentão
Licopeno	Alimentos de cor vermelha: tomate, melancia, mamão, papaia, goiaba
Vitamina C	Laranja, limão, clementina, tangerina, kiwi, morango, papaia, framboesa, pimentão, couve-de-bruxelas, couve-flor, brócolis, agrião
Vitamina E	Azeite, óleos vegetais, gema de ovo, manteiga, amêndoa, avelã, pinhão, pistache, abacate
Cobre	Visceras, mexilhão, ostras, sementes de girassol, sementes de sésamo, frutos oleaginosos (castanha-do-brasil, caju, avelã, amêndoa), lentilha, ervilha, cacau, cogumelos, abacate
Selênio	Castanha-do-brasil, carnes vermelhas, marisco, salmão, cereais integrais, sementes, cogumelos, ovos
Zinco	Ostras, mexilhão, carne, peixe, vísceras, frutos oleaginosos (amêndoa, amendoim, avelã, castanha-do-brasil, pinhão)
Polifenóis	Chá verde, chá preto, café, cacau, frutas e vegetais, vinho tinto, maçã, frutos vermelhos, uva roxa, cebola, soja

Fonte: Livro aplicado a estética, 2019

Segundo WARDLAW; SMITH, (2013) declara que alimento como frutas e legumes são grandes fontes de antioxidantes, uma pessoa que busca fazer uma dieta rica em alimentos como esses auxiliara na prevenção do envelhecimento.

Segundo PUJOL, (2011) afirma que atualmente estão mais propensas a expostas dieta como pros oxidantes em alimentos altamente industrializados sendo ricos em energia, sal, gordura saturadas.

2.3.3 Os cosméticos mais utilizados na prevenção e no tratamento do envelhecimento cutâneo.

Desde os tempos da pré-história já sentiam a necessidade do autocuidado com a pele, na época o marco forte era a beleza da mulher onde enalteciam se para a

sociedade, foram criados os primeiros cosméticos para atenuar rugas e linhas de expressões sendo cosméticos naturais.

Baumann (2007), relata que a melhor forma de ter se uma pele saudável e cuidada e no qual deve se incentivar a sociedade que o cuidado a exposição solar e fazer uso do filtro solar, ter dieta ricas em frutas e vegetais, fazer uso formulações tópicas.

“De acordo com Rabello (2005) a pele saudável necessita de alguns cuidados e alguns deles é optar por estar auxiliando cosméticos home car adequado ao seu tipo de pele e uma limpeza de pele diariamente onde o intuito será remover as células mortas, secreções sebáceas e as impurezas”.

Entre inúmeros cosméticos criados desde a pré-história até a atualidade foram havendo inúmeras mudanças pois cada pele exige um produto adequado, pois cada pele possui PH diferente e possui reações a certos tipos de ativos e dependendo da pele sendo “ A lipídica, lipídica, mista ou seca ”.

Perioto (2008) ressalta que que existe inúmeros cosméticos presente no mercado brasileiro, no qual possuem uma formulação com grupos de características distintas podendo ser de matéria vegetal, animal ou mineral.

#### *2.3.3.1 O Filtro Solar*

Segundo OHARA, (2003), os filtros solares possuem um baixo potencial alergênico sendo direcionado tanto para peles de crianças até para pele que são sensíveis, suas formulações são apropriadas podendo ter a mesma ações de proteção.

Figura 13 – Imagem sobre uso do filtro solar



Fonte: Vicente Carvalho, 2014

Segundo ARAÚJO, (2008) Os filtros solares possuem fórmula química onde tem a capacidade de absorver os raios ultravioleta que ocorrerá sobre a pele onde sua necessidade exigirá repassada a após algumas horas sobre uso.

Os Filtros solares manipulados tem o mesmo efeito sobre a pele comparado a um industrializado, a diferença é que o manipulado tende a ser feito com ativos e propriedades que o paciente precisa na pele, 90 % mostram que muitas pessoas utilizam apenas para proteção contra raios ultravioleta, porém ele sendo manipulado age muito além sobre sua pele e sim relacionado a linhas de expressões, rugas.

Segundo CRIM, (2003).um bom filtro solar deve ter propriedade que permita a resistência contra água e transpiração do tecido, para que assim possa ter uma boa penetração tecidual

Segundo PEREIRA et al., (2004) para quem buscar ter um alto FPS onde terá uma ampla proteção, estabilidade cutânea. A combinação de filtros solares orgânicos e inorgânicos traz consigo uma proteção maior.

### 2.3.3.2 Sérums faciais

De acordo com BERLINCK (2015) Os produtos usados diariamente passam a ser: sabonete em líquido, sabonete gel esfoliante, tônico adstringente e redutor de poros, creme hidratante facial, gel serum antissinais.

E assim precisando uma reconstrução facial e a deixando mais jovem, atualmente usar os cosméticos como home car acaba sendo uma dificuldade e assim o sérum 10 em 1 foi desenvolvido justamente para auxiliar essas pessoas que precisa de vários ativos

Figura 14 – Sereum 10x1



Fonte: Wepink, 2021

Os sérum possui ativos que tem como intuito em auxiliar no rejuvenescimento da pele melhorando a elasticidade que com o passar do tempo suas fibras tende a diminuir devido a agentes externo, melhorarão do colágeno e viscosidade da pele sendo um sérum que pode ser utilizado em qualquer tipo de pele.

Tabela 7 – Ativos que um sérum pode conter

Vitamina E	Nutriente que tem função importante por exercer de nutrir e hidratar a pele
Retinol	Antienvhecimento proporcionando aparência suave e jovem
Colágeno hidrolisado	Melhoras rugas,linhas de expressões proporciona aumento em quantidade de agua assim hidratando
Resveratrol	Prevenindo envelhecimento cutâneo, estimula síntese de colágeno e assim melhorando elasticidade
Vitamina c	Promove firmeza e uniformização da pele
Extrato glicólico de rosa de mosqueta	Possui propriedade adstringente, emoliente e hidratante
Extrato glicólico de alga marinha	Emoliente, remineralizante, suavizante
D- Pantenol	Regenerado cutâneo, cicatrizante e assim aumentando resistência da fibras de colageno
Alantoina	Ajuda a manter a pele macia e lisa e saudável

Fonte: Lider Pharma

Segundo Mauad (2003) a higienização de uma pele deve ser realizada por profissionais capacitados para que assim evite lesões agravadas sobre a pele e os resultados podendo ser satisfatório.

De acordo com Borges (2016) é importante realizar uma avaliação facial para que assim seja possível designar qual protocolo seguir e quais cosméticos adequados ao utilizar de acordo com aquele fototipo de pele.

Figura 15 – Imagem ilustrativa da limpeza de pele



Fonte: Clínica raízes

Segundo Mihara (s.d) ter uma pele bonita muitas vezes não se torna somente estética, pois uma pele cuidada passa a ser sinal de saúde e autoestima.

Segundo DRAELOS, (2011) as consumidoras estão procurando ser mais exigentes nas maquiagem no qual procuram produtos que contêm a proteção solar, que os produtos cosméticos sejam adequados para a pele e não cause danos a pele.

De acordo com SATHLER (2018) a sociedade vem buscando cada vez mais por produtos que tenha a capacidade de atenuar no retardamento do envelhecimento, produtos que sejam multifuncionais, funções como hidratação, antioxidante e proteção solar

#### 2.3.3.3 Ação da vitamina C associada ao uso do colágeno sobre a pele

De acordo com Ribeiro (2010) o colágeno começa tem sua perda a partir dos 30 anos, sua redução passa a ser de 1% de proteína por ano. Essas somas de desordem causa-se o envelhecimento.

Segundo Silva;Penna, et. al (2012) a ingestão dessas proteínas diariamente e uso de cosméticos que contenha colágeno traz benefícios como melhora na firmeza da pele, prevenção ao envelhecimento.

Couto; Nicolau (2007) afirma que com o passar dos anos sua perda passa a ser mais visível, as fibras de elastinas ficam deformadas e assim menos flexível.

De acordo com Silva; Penna, (2012). Para se prevenir o envelhecimento o colágeno hidrolisado pode ser acrescentado em alimento.

Barros; Bock, (2009) Declara que assim como o colágeno a vitamina c tem função combater sobre o acúmulo excessivo de radicais livres e logo combatendo no envelhecimento precoce do tecido cutâneo.

Draelos (2009), ressalta que o uso da vitamina c tende a fazer com que o aumento do colágeno seja maior sobre a pele e assim agindo sobre firma e elastina da epele.

De acordo com (GUIRRO; GUIRRO, 2004). Qualquer tratamento associado com vitamina C tende a atuar com protetor biológico sendo assim irá diminuir os danos que ocorrerão devido ao RUV. Logo passa ser usado como ativos em cosméticos.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLOGICOS

Procurando explicar os procedimentos metodológicos com mínimos detalhes, no qual tende a compreender a proposição da pesquisa, a palavra 'Metodologia' significa que passa a ser estudo de um certo caminho no deve-se ter um fim, tendo como objetivo em analisar dados específicos e estar fazer uma crítica ao pressuposto. Portanto foi se percorrido um caminho metodológico com base qualitativa no qual se instituiu-se em uma ampla revisão literária através de pesquisas bibliográficas, documentais e livros acadêmicos, tendo-se acesso a trabalhos científicos que são propostos em sites para se fazer uma análise e filtrar maiores informações para agregar ao conteúdo.

Conforme Moreira (2002), trabalhos qualitativos designa-se ao que trabalha predominantemente através de dados qualitativos, ou seja, informações coletadas pelo pesquisador não sendo expressa em número.

Além de consentir a utilização de dados em centenas de publicações, no qual estará ocasionando uma ampla coleta de informações passando a envolver o objeto de estudo e assim colocando o pesquisado canto direto com materiais coletados e podendo fazer uma análise de todas as contribuições de vários autores relacionado a pesquisa dada, sendo livros ou revista. Gil (2002) declara que pesquisas documentais se utiliza documentos, sendo o caso de desenvoltura analisada.

De maneira geral, o desenvolvimento da pesquisa não passou a ter restrição temporal sobre a publicações, porém optou por trabalhos divulgados entre 1983 e 2021. Logo percebe -se que a existe uma infinidade de abordagem sobre assuntos correlacionado ao envelhecimento cutâneo e suas maneiras de prevenção para que se tenha uma saúde adequada. Da mesma forma foram-se acessadas páginas de you-tube para filtrar melhor sobre assuntos recentes que não possui publicações expostas em artigos acadêmicos para que assim haja um melhor entendimento.

As explorações necessárias sobre esse trabalho efetivam-se entre os meses de fevereiro até mês de novembro de corrente ao ano. Imprescindível sobre a escolha do tema. A escolha do tema passou a ser definida com as diversificações que ocorre na sociedade a todo instante em propor idade ao só olhar para nossa face. Logo houve-se uma busca por pesquisas que pudesse esclarecer sobre tais assuntos, e assim pode-se coletar explicações e filtragem sobre apontamento dos cuidados da pele para manter-se saudável.

## 4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Tenório (2015), enfatiza a ideia de que envelhecer ocorre a partir do nascimento e que as ações que será realizada pelo individuo determinara qual devera ser o grau de rapidez de envelhecimento que esse indivíduo passa a ter.

Para Cancela (2007), reflete sobre a ideia de que a fisiologia da pele será designada ao envelhecimento, pois o seu organismo tende a portar da maneira que o conduzirá, tudo o que consumir seu corpo estará refletindo na anatomia da sua pele.

Ribeiro (2010) proclama que o único fator que acelera rapidamente o envelhecimento passa a ser o tabagismo, pelo fator da fumaça estar diferentemente ligada a pele e interferindo na elasticidade, firmeza e coloração dessa da mesma.

Buscar realizar uma limpeza de pele diariamente torna-se essencial, além de remover impurezas e auxiliar na remoção de células mortas, estará adquirindo uma pele bonita, saudável e assim sendo um método para retardar o envelhecimento, isso confirma a ideia do autor Mihara (s.d).

Já o autor Guirro; Guirro (2004) rebate a ideia de que ao utilizarmos cosméticos que tenham ativos, deve-se saber quais ativos são e em que eles irão ajudar na pele, e se é o ativo adequado que a pele necessita, pois, cada ativo buscará auxiliar em determinada disfunção.

Shagen (2012) reforça sobre a ideia de que buscar ter uma alimentação rica em nutrientes irá proporcionar uma qualidade de vida melhor e que ao associar atividades físicas e buscar ter uma restrição calórica, pode-se retardar o envelhecimento.

Para Baumann (2007) que introduz a ideia de que a melhor forma de ter uma pele saudável, é buscar conscientização sobre o uso de filtro solar, pois a exposição solar é um grande inibidor de envelhecimento precoce.

Crim (2003) reflete sobre a ideia de que o uso do filtro solar é extremamente importante, pois a radiação tende a ocasionar lesões na pele como manchas e assim acelerando o envelhecimento, os filtros solares busca ter propriedades de resistência sobre a pele para que assim haja uma penetração maior.

O autor Berlink (2015) idealiza que os cosméticos que devem ser utilizados diariamente são: sabonete em líquido, pois assim buscará ter satisfação melhor na higienização, o sabonete gel esfoliante terá como função em remover as células mortas, creme hidratante para hidratar a pele.

Já Borges (2016) declara sobre a ideia de que é importante fazer uma avaliação da pele, para que assim sejam repostos os cosméticos que a pele necessita tendo como base em quais serão os cosméticos corretos para que o tratamento seja efetuado com o resultado.

Nicolau (2007) rebate a ideia de que com o passar do tempo a perda do colágeno passará a ser mais visível, mesmo sua redução sendo 1% ao ano, a visibilidade passa a ser na pele, na firmeza que esse tecido estará possuindo. As linhas de expressões começam a ser visíveis e se atenuam com o passar do tempo.

Visando todos os fatos apontados acima, enfatiza-se a ideia de que o envelhecimento passa a ser uma junção de fatores, que associados aceleram o seu processo. De forma que a radiação solar, é o principal agente que contribui para o envelhecimento extrínseco.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Essa pesquisa busca trazer informações de grande relevância de como cuidar pele e alertar quais são os fatores que ocasionam o envelhecimento precoce atualmente, e que dessa maneira ter se uma pele saudável vai muito além de cosméticos.

Entende-se que a fisiologia do corpo humano tem suas diferenças, com mudanças diariamente, uns trazendo uma fisiologia no qual passara a responder rapidamente das mudanças proposta e outras será vagarosa. Consequentemente aborda-se os dois tipos de envelhecimento que faz parte sendo o extrínseco e intrínseco.

Cada um com anomalias diferentes por exemplo: extrínseco passa a ser ocasionado por fatores externo e intrínseco ocorre natural sendo de dentro para fora, onde as celular do organismo tende a passar por mudanças.

As primeiras características de que o envelhecimento cutâneo está sendo visível ocorre na área facial, linhas de expressões ao redor dos olhos, coloração aumentada, o tônus muscular passa por mudanças perdendo sua rigidez.

É preciso compreender que a melhorara da alimentação, associada a atividade física, é o mais importante. Utilizar cosméticos corretamente e direcionados para o seu fototipo de pele, a anatomia da pele passa a sofrer mudanças constantes. Sendo assim enfatizo que os cuidados básicos no qual se tornam importante e assim estar compreendendo quais são os cuidados a se seguir passa ser indispensável e tornando esse trabalho informativo ao público.

## 6 REFERÊNCIAS

ALVES, J.A.N.R. et al. **Envelhecimento normal**. Florianópolis, 2005. 51f. Monografia (Graduação) – Universidade Federal de Santa Catarina.

BARBOSA, Fernanda de Souza. **MODELO DE IMPEDÂNCIA DE ORDEM FRACIONAL PARA A RESPOSTA INFLAMATÓRIA CUTÂNEA**. 2011. 107 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Engenharia Biomédica, Coppe, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, Modelo de Impedância de Ordem Fracional Para A Resposta Inflamatória Cutânea, 2011. Cap. 8.

BARROS, C.M; BOCK, P.M. **Vitamina C na prevenção do envelhecimento cutâneo**. 2009. Disponível em < <http://www.crn2.org.br/pdf/artigos1277237393.pdf> < Acesso em: 15 de agosto de 2013.

BAUMANN, L. **Skin ageing and its treatment**. *The Journal of Pathology*, v. 211, n. 2, p. 241-251, 2007.

CANCELA, Diana Manuela Gomes. **O processo do envelhecimento**: o processo do envelhecimento. 2007. 15 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Psicologia, Universidade Lusitana do Porto, Portugal, Portugal, 2007. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0097.pdf>. Acesso em: 06 de novembro de 2021.

COUTO, J.P.A; NICOLAU, R.A. **Estudo do envelhecimento da derme e epiderme – revisão bibliográfica**. XI Encontro Latino Americano de Iniciação Científica e VII Encontro Latino Americano de Pós-Graduação – Universidade do Vale do Paraíba. São José dos Campos, São Paulo, 2007.

CRIM – **Centro Regional de Informações de Medicamentos**. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro, n. 1, p. 1-5, 2003.

DRAELOS, Zoe Diana. **Cosmecêuticos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2009.

DRAELOS, Zoe Diana. **The multifunctional value of sunscreen-containing cosmetics**. Skin Therapy Letter. V.15, n.7, ago. 2011.

EVANDRO, Revitti *et al* (ed.). **Dermatologia de Sampaio e Rivitti**. 4. ed. Sao Paulo: Editora Artes Médicas Ltda., 2018. 1622 p. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788536702766/pageid/3>. Acesso em 06 de novembro de 2021.

FARINATTI, P.T.V. **Teorias biológicas do envelhecimento**: do genético ao estocástico. Ver Bras Méd Esporte, v.8, n.4, n.4, p.129-138, 2002.

Fechine, Trompieri basilio e Nicolino. **O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO: AS PRINCIPAIS ALTERAÇÕES QUE ACONTECEM COM O IDOSO COM O PASSAR DOS ANOS**. Interscienceplace, ceara, 1.1,27. Marco de 2012. Disponível em: <http://www.fonovim.com.br/arquivos/534ca4b0b3855f1a4003d09b77ee4138-Modifica----es-fisiol--gicas-normais-no-sistema-nervoso-do-idoso.pdf>

FERNANDES, Adriana Isabel Palhares. **CUIDADOS DERMOCOSMÉTICOS PARA UMA PELE SAUDÁVEL: ACONSELHAMENTO FARMACÊUTICO NOS CASOS MAIS COMUNS**: cuidados dermocosméticos para uma pele saudável: aconselhamento farmacêutico nos casos mais comuns. 2012. 124 f. Monografia (Especialização) - Curso de Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas, Universidade do Algarve Faculdade de Ciências e Tecnologia, São Paulo, 2012. Cap. 19.

FITZPATRICK, T. B.; MOSHER, D. B. **Pigmentação cutânea e distúrbios do metabolismo da melanina**. In: ISSELBACHER, Kurt J. et al. Medicina interna. 9a ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, p.276-284, 1983.

GUIRRO, E.; GUIRRO, R. Fisioterapia dermato-funcional. 3. ed. São Paulo: Manole, 2004. HIRATA, L. L.; SATO, M. E. O.; SANTOS, C. A. M. **Radicais livres e o envelhecimento cutâneo**. Acta Farmacêutica Bonaerense, v.23, n.3, p. 418-424, 2004.

Henrique Mihara, D.P **PELE BONITA, PELE SAUDÁVEL**. Sao Paulo,s.d Acesso em 12 de novembro de 2021. Disponível em: <https://clinicafundamental.com.br/img/publicacoes/Pele%20bonita,%20pele%20saud%C3%A1vel.pdf>

HIRATA, L. L.; SATO, M. E. O.; SANTOS, C. A. M. **Radicais livres e o envelhecimento cutâneo**. *Acta Farmacêutica Bonaerense*, v.23, n.3, p. 418-424, 2004.

KEDE, Maria Paulina Villarejo *et al*. **Dermtologia estetica: dermatologia estética**. 2. ed. Sao Paulo, Rio de Janeiro e Belo Horizonte: Atheneu, 2009. 1024p

MACEDO, Monica Costa Ameida de *et al*. **TRATAMENTO DE RUGAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE CARBOXITERAPIA, RADIOFREQUÊNCIA E MICROCORRENTE**: tratamento de rugas: uma revisão bibliográfica sobre carboxiterapia, radiofrequência e micro corrente. 2015. 20 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Estética, 2 Faculdades Integradas de Cassilândia, Cassilândia MS, 2015. Cap. 1. Disponível em: [file:///C:/Users/alexr/ Downloads/56-210-1-PB.pdf](file:///C:/Users/alexr/Downloads/56-210-1-PB.pdf). Acesso em 06 de novembro de 2021.

MAUAD.R **Estética e cirurgia plástica, tratamento no pré e pós-operatório**. editora senac, 2 edição; São Paulo. 2003.

MICHALUN, N.; MICHALUN, M. V. Dicionário de ingredientes para cosméticos e cuidados da pele. 3. ed. São Paulo: Senac, 2010.

OLIVEIRA, A.L. Curso de estética. v. 2. São Paulo: Yendis, 2008. OLIVEIRA, C.; TEIXEIRA, R. A. P.; CONCHALO, W. L. **Corpo humano: Uma abordagem contextualizada da anatomia humana e comparada**. São Paulo, 2004. 310f. Projeto (Graduação) – Instituto de Biociência, Letras e Ciências Exatas.

ORIÁ, R. B. *et al*. **Estudo das alterações relacionadas com a idade na pele humana, utilizando métodos de histo-morfometria e autofluorescência**. In: Congresso Brasileiros de Dermatologia. Fortaleza: UFC, 2003, p. 459-463.

PEREIRA, D. A. et al. **Envelhecimento normal**. Seminários de integração sobre os aspectos morfofuncionais, de clínica médica e de saúde pública. Florianópolis: UFSC, 2004, p. 14-76.

PERIOTO, deise kella. *Cosmrtologia aplicada: princípios básicos* – 1 ed. 2008.

POLÔNIO, M.; PERES, F. **Consumo de aditivos alimentares e efeitos à saúde: desafios para a saúde pública brasileira**. Cad. Saúde Pública. vol.25 no.8, Rio de Janeiro, agosto, 2009. Disponível em: . Acesso em 08 de agosto de 2015.

PUJOL, A.P. *Nutrição aplicada à estética*. Rio de Janeiro: Rubio, 2011.

RUIVO, Adriana Pessoa. **Envelhecimento Cutâneo: fatores influentes, ingredientes ativos e estratégias de veiculação**: envelhecimento cutâneo: fatores influentes, ingredientes ativos e estratégias de veiculação. 2014. 112 f. Tese (Doutorado) - Curso de Ciências Farmacêuticas, À Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2014. Cap. 18.

SATHLER, Nathália Souza. **COSMÉTICOS MULTIFUNCIONAIS: ASPECTOS HISTÓRICOS, CARACTERÍSTICAS E UMA PROPOSTA DE FORMULAÇÃO**: cosméticos multifuncionais: aspectos históricos, características e uma proposta de formulação. 2018. 49 f. Monografia (Especialização) - Curso de Farmacia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2018. Cap. 12. Disponível em: [https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1069/6/MONOGRRAFIA\\_CosmeticosMultifuncionaisAspectos.pdf](https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1069/6/MONOGRRAFIA_CosmeticosMultifuncionaisAspectos.pdf). Acesso em 15 de novembro de 2021.

SILVA, T. F.; PENNA; A. L. B. **Colágeno: Características químicas e propriedades funcionais**. 2012. 10 f. TCC (Graduação) - Curso de Engenharia e Tecnologia de Alimentos, Unesp, São José do Rio Preto, 2012.

STEINER, D.; ADDOR, F. **Envelhecimento cutâneo**. 1. ed. Rio de Janeiro: AC Farmacêutica, 2014

STEINER, Denise. Benefícios e Riscos da Exposição Solar. Revista Racine. São Paulo, n.41, p.04-09, nov/dez. 1997/jan.1998.

TAKASHI. **Envelhecimento, câncer e radicais livres**: envelhecimento, câncer e radicais livres. Envelhecimento, câncer e radicais livres. 2013. Disponível em: <https://radicaislivres97.wordpress.com/category/radicais-livres/>. Acesso em 09 de novembro de 2021.

TORRES, B. B. (sup). **Bioquímica do Envelhecimento**. In: XXXI Reunião Anual: Sociedade Brasileira de Bioquímica Molecular, São Paulo, mai. 2002.

VENTURI, Ivonilce .; SANT'ANNA, Lina. C. **Nutrição aplicada à estética** Arysinha Affonso] Grupo A, 2020. 9786581492687. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786581492687/>. Acesso em 10 de novembro de 2021.

WARDLAW, G. M.; SMITH, A. M. **Nutrição contemporânea**. 8. ed. Porto Alegre: AMGH, 2013.