

PROMOÇÃO DA SAÚDE ATRAVÉS DOS CUIDADOS COSMÉTICOS: PROGRAMA INTERDISCIPLINAR UNIVERSIDADE DA CRIATIVIDADE

WESLEY BEZERRA LEITE DA FRANCA¹

[ORCID: 0000-0001-8398-1024](https://orcid.org/0000-0001-8398-1024)

KARINA ELISA MACHADO²

[ORCID: 0000-0001-8929-0953](https://orcid.org/0000-0001-8929-0953)

Resumo: Envelhecer é algo inevitável e o público sênior não deseja aparentar a idade que tem, isso faz com estes procurem cada vez mais por procedimentos estéticos/cosméticos, visando a melhorar sua saúde e autoestima. Nesta perspectiva, o objetivo deste trabalho foi analisar os cuidados cosméticos, para a prevenção do envelhecimento cutâneo, utilizados pelas participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, Univali - Campus Florianópolis, através de uma pesquisa de campo descritiva, dentro de um Programa de Extensão Universitário, seguida de uma revisão bibliográfica com abordagem qualitativa. Os resultados demonstram que a indústria de cosméticos é um mercado que se encontra em constante evolução, apresentando uma série de ativos e formulações para a prevenção e tratamento do envelhecimento e que, muitas vezes, os indivíduos fazem o uso incorreto de produto cosmético, por desconhecer seus ativos e respectivas funções, o que pode ocasionar consequências indesejadas.

Palavras-chave: Envelhecimento. Prevenção. Cosméticos. Extensão.

¹ Universidade do Vale do Itajaí – Univali, Florianópolis, Santa Catarina. E-mail: (wesley.franca1992@gmail.com).

² Farmacêutica Estética Esteta e Bioquímica, graduada pela Universidade do Vale do Itajaí - Univali, Mestre em Ciências Farmacêuticas pela mesma Universidade e Doutora em Farmácia pela Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC. Professora do Curso de Estética e Cosmética da Universidade do Vale do Itajaí – Univali, Campus Florianópolis, nas disciplinas de Cosmetologia Básica, Cosmetologia Aplicada, Fisiologia, Cosmetologia Avançada e Trabalho de Conclusão de Curso. E-mail: (karymachado@hotmail.com).

PROMOTION OF HEALTH THROUGH COSMETIC CARE: INTERDISCIPLINARY PROGRAM UNIVERSITY OF CREATIVITY

Abstract: Aging is inevitable, and the senior public does not want to appear to be as old as they are, so they are increasingly looking for aesthetic/cosmetic procedures aiming to improve their health and self-esteem. In this perspective, the objective of this work was to analyze the cosmetic care for the prevention of skin aging, used by participants of the University of Creative Age Extension Program, Univali- Campus Florianópolis, through a descriptive field research, within a University Extension Program, followed by a bibliographic review with a qualitative approach. The results show that the cosmetics industry is a constantly evolving market, presenting a series of assets and formulations for the prevention and treatment of aging and that individuals often make the incorrect use of cosmetic products, their assets and their functions, which may have undesired consequences.

Keywords: Aging. Prevention. Cosmetics. Extension.

PROMOCIÓN DE LA SALUD A TRAVÉS DEL CUIDADO COSMÉTICO: PROGRAMA INTERDISCIPLINARIO UNIVERSIDAD DE LA CREATIVIDAD

Resumen: El envejecimiento es inevitable, y el público de mayor edad no quiere verse tan viejo como ellos, por lo que están buscando cada vez más procedimientos estéticos / estéticos para mejorar su salud y su autoestima. En esta perspectiva, el objetivo de este trabajo fue analizar el cuidado cosmético para la prevención del envejecimiento de la piel, utilizado por los participantes del Programa de Extensión de la Universidad de la Era Creativa, UNIVALI - Campus Florianópolis, a través de una investigación de campo descriptiva, dentro de un Programa de Extensión Universitaria, seguida de una revisión bibliográfica con enfoque cualitativo. Los resultados muestran que la industria cosmética es un mercado en constante evolución, que presenta una serie de activos y formulaciones para la prevención y el tratamiento del envejecimiento y que las personas a menudo hacen un uso incorrecto de los productos cosméticos, sus activos y sus funciones, que pueden tener consecuencias no deseadas.

Palabras claves: Envejecimiento. Prevención. Cosméticos. Extensión.

Submetido em: 27/08/2019.

Aceito em: 15/09/2019.

INTRODUÇÃO

A aparência física é apreciada por todos que rotulam as pessoas o tempo inteiro. Entre estes “rótulos” destacam-se a imagem pessoal, que está intimamente ligada à beleza, que por sua vez relaciona-se fortemente à aparência

jovial. Neste contexto, o processo de envelhecimento traz alterações na auto-estima e autoaceitação, visto que esse público, vaidoso e preocupado com sua imagem, busca o tempo todo prevenir e amenizar os sinais do envelhecimento (MACEDO, 2005; FRANQUILINO, 2018).

O envelhecimento pode ser definido como um complexo multifatorial, que ocorre naturalmente ao longo dos anos. Este, afeta todos os sistemas e órgãos do corpo humano, podendo destacar a região facial, que por ser uma região foto exposta está mais susceptível à ação dos agentes externos. Neste contexto, pode-se diferenciar os dois tipos de envelhecimentos: intrínseco ou cronológico e extrínseco ou fotoenvelhecimento. O primeiro é natural e inevitável, ocorre ao longo do tempo e é influenciado pela genética. O segundo é o somatório das agressões causadas por agentes externos, sendo que entre estes pode-se destacar a radiação ultravioleta (KEDE; SABATOVICH, 2015).

Vislumbrando esse cenário, a indústria cosmética investe incansavelmente em produtos destinados a prevenir e retardar ao máximo as marcas do envelhecimento cutâneo, produtos conhecidos como rejuvenescedores. Esses agem, principalmente, no envelhecimento extrínseco objetivando atenuar as rugas e marcas de expressão, através da diminuição dos radicais livres formados, hidratação da camada córnea, clareamento das manchas senis e, principalmente, melhora do metabolismo dérmico e epidérmico (RIBEIRO, 2010).

Destaca-se que com o avanço tecnológico e um número cada vez maior de formulações cosméticas disponíveis no mercado, é comum que os consumidores, principalmente o público sênior, sintam-se “perdido” diante de tantas possibilidades e informações (SANTOS et al., 2014).

Nesta perspectiva, o objetivo deste trabalho foi analisar os cuidados cosméticos, para a prevenção do envelhecimento cutâneo, utilizados pelas participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, Campus Florianópolis.

ENVELHECIMENTO

O envelhecimento é um processo natural e progressivo, que ocorre em proporções diferentes em cada indivíduo ao longo de sua vida. Este processo é decorrente do desgaste das células do organismo, podendo ser definido como um complexo multifatorial, influenciado por fatores ambientais, pela genética, e por fatores comportamentais (SANTOS et al., 2014).

O envelhecimento envolve um conjunto de alterações morfológicas, fisiológicas, bioquímicas e psicológicas, que ocasionam uma maior vulnerabilidade ao organismo, o que leva à perda gradativa das funções de vários órgãos, inclusive da pele. Este processo é inevitável e ocorre progressivamente no organismo ao longo da vida (KEDE; SABATOVICH, 2015).

Além de ser complexo e contínuo, o processo de envelhecimento tem como principais características, alterações celulares e moleculares, com diminuição progressiva da capacidade de homeostase do organismo, levando à senescência e apoptose (morte celular programada) (GILCHREST; KRUTMANN, 2007; KEDE; SABATOVICH, 2015).

ENVELHECIMENTO CUTÂNEO

A pele é um dos maiores órgãos do nosso corpo e também o mais exposto. O sistema tegumentar é complexo e funcional, apresentando como principal função a de barreira contra as agressões químicas, biológicas, mecânicas e fatores externos, como poluições e exposição aos raios solares, combatendo as ações deletérias que estes agentes podem causar ao organismo (TESTON; NARDINO, 2010).

Assim, entre todos os órgãos, a pele é o que mais sofre com o processo do envelhecimento por se tratar de um órgão complexo, no qual interações celulares e moleculares são afetadas pelas agressões provindas pelo meio ambiente (HIRATA et al., 2004).

Destaca-se, que a região facial é a que revela, antes de qualquer outra área do corpo, o processo de envelhecimento, através de distúrbios estéticos como rugas, flacidez e discromias (BORELLI, 2004).

CLASSIFICAÇÃO DO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO

O envelhecimento cutâneo é o resultado da ação de fatores individuais (genéticos) e da ação do meio ambiente (exposição solar crônica), além de outros fatores, tais como tabagismo, alcoolismo, estresse emocional, repercussão de doenças cutâneas e sistêmicas (KEDE; SABATOVICH, 2015).

Neste contexto, Kede e Sabatovich, (2015), destacam que o envelhecimento cutâneo pode ser dividido em envelhecimento cronológico ou intrínseco e envelhecimento extrínseco.

- **Envelhecimento Intrínseco (cronológico):** É aquele a que todos os indivíduos são susceptíveis, que aparece em áreas protegidas ou não do sol. Ocorre lentamente com o tempo e é determinado pela genética. Em geral a pele se apresenta

sem manchas, seca, suave, mostrando leve atrofia, perda de elasticidade, frequentemente transparente, frágil e com rugas finas.

- **Envelhecimento Extrínseco (fotoenvelhecimento):** Causado principalmente pelo sol, aparece em áreas expostas sistematicamente às radiações ultravioletas. Possui características únicas e distintas do envelhecimento normal. As rugas são mais profundas e a pele apresenta hiperpigmentações (melasma) ou hipopigmentação (hipopigmentação). Inicialmente a pele é espessa, mas eventualmente pode-se tornar atrofada e podem aparecer telangiectasias.

Ressalta-se, que o fotoenvelhecimento se sobrepõe ao cronoenvelhecimento, consequentemente, as alterações mais notadas são nas áreas expostas, como face e pescoço, já que ocorre a somatória dos dois envelhecimentos (CAMPICHE et al.; 2018).

Na tabela 1 pode-se observar e comparar as principais características das peles envelhecidas, através das diferentes classificações do processo de envelhecimento cutâneo.

TABELA 1: PRINCIPAIS CARACTERÍSTICAS DAS PELES ENVELHECIDAS.

CRONOENVELHECIMENTO	FOTOENVELHECIMENTO
Afinamento da epiderme e da derme	Afinamento da derme e espessamento da epiderme
Pele fina	Pele com aspecto espesso
Rugas finas	Rugas principalmente profundas
Flacidez	Flacidez precoce
***	Discromias

FONTE: ADAPTADO DE FAROOQ E COLABORADORES (2018).

Existem diferentes teorias que tentam explicar esse processo de envelhecimento: teoria da velocidade de vida, teoria do envelhecimento celular, teoria dos telômeros, teoria da mutagênese intrínseca, teoria neuro-endócrina, teoria imunológica, teorias estocásticas, teoria das mutações somáticas, teoria do erro-catástrofe, teoria da reparação do DNA, teoria da quebra de ligações, teoria da glicosilação, teoria do stress oxidativo. Quase todas essas teorias são plausíveis e possuem, na sua maioria, base científica sólida. A principal razão de não se chegar a um consenso e a uma sistematização de todas as teorias, é a complexidade inerente ao universo vivo (MACHADO, 2016). Entre estas teorias pode-se destacar a mais conhecida, a teoria da formação dos radicais livres, a qual diversos autores a relacionam com o fotoenvelhecimento.

A Tabela 2 apresenta a classificação de Glogau, que foi desenvolvida com base nos sinais apresentados pelas peles envelhecidas, e com o passar do tempo, tornou-se uma ferramenta auxiliar, para que os profissionais possam escolher produtos e tratamentos mais adequados para alcançar os melhores resultados em seus clientes (MATOS, 2014).

TABELA 2: CLASSIFICAÇÃO DE GLOGAU.

GRAU	CARACTERÍSTICAS	IDADE/ANOS (APROXIMADA)
Grau I Fotoenvelhecimento Suave	<ul style="list-style-type: none"> • Poucas linhas de expressão (em grande parte dinâmicas); • Poucas alterações pigmentares; • Ausência de queratoses; • Poucas sequelas acneicas; 	20-30
Grau II Fotoenvelhecimento Moderado	<ul style="list-style-type: none"> • Rugosidades evidentes (linhas nasolabial e ao redor dos olhos); • Manchas senis precoces; • Queratoses palpáveis, mas não visíveis; • Lentigos senis visíveis; • Discretas lesões acneicas; 	30-40
Grau III Fotoenvelhecimento Avançado	<ul style="list-style-type: none"> • Rugosidade estática e dinâmica; • Discromias muito evidentes; • Queratoses visíveis; • Cicatrizes de acne; • Telangiectasias; 	50-60
Grau IV Fotoenvelhecimento Severo	<ul style="list-style-type: none"> • Rugosidade estática e dinâmica, disseminadas; • Discromias muito evidentes (pode haver pele amarelo-cinzentada e lesões malignas); • Queratoses actínicas; • Cicatrizes de acne; 	60-70 (ou mais)

FONTE: MATOS (2014).

Atualmente os padrões de beleza impostos pela sociedade criaram uma obsessão pela pele jovem, pela juventude eterna, estimulando um sentimento de inadequação para aqueles que estão envelhecendo, alterando sua autoestima e autoaceitação.

ENVELHECIMENTO E SEUS REFLEXOS SOBRE A AUTOESTIMA

Tratar a autoestima durante o processo de envelhecimento é extremamente importante, considerando que a sociedade, muitas vezes despreparada, enxerga o idoso como pessoas frágeis, e o rotula por suas características físicas, não os dando oportunidades, fazendo com que esses fiquem fora do mercado de trabalho e os excluindo da sociedade. Esse isolamento afeta a autoestima dos idosos, que podem passar a apresentar sinais de depressão e insatisfação com sua própria

imagem (GUERRA et al., 2016). “A autoestima é o juízo de valor expresso nas atitudes que o indivíduo tem consigo mesmo, e, conseqüentemente, com os outros” (SILVA et al., 2011).

Exibir uma alma jovem, estar feliz e satisfeito com sua própria aparência, sempre foi considerado sinônimo de sucesso. Mas quando o assunto é envelhecimento, sempre encontramos adjetivos como rugas e linhas de expressão, que causam uma diminuição na autoestima e auto aceitação, desse grupo de indivíduos (VIGARELLO, 2006).

Para reverter essa situação, o público sênior procura “fórmulas mágicas” para melhorar sua imagem. Essa geração investe em produtos cosméticos e procedimentos estéticos que tragam benefícios e resultados, que hoje são possíveis, graças ao avanço que a cosmetologia veio buscando, desde o século XX, decorrentes de várias pesquisas científicas, junto ao serviço da saúde e beleza (RIBEIRO, 2010).

Quando este público sênior se depara com resultados de melhorias estéticas, voltam a sentir-se bem, pois é o momento em que sua autoestima se elevada, sentem-se seguros, e mais confiantes, adquirindo uma vida mais plena e satisfatória (VIGARELLO, 2006).

TRATAMENTOS ANTI-ENVELHECIMENTO

A sociedade por muitas décadas desenhou um padrão de idosos referindo-se ao “velho”. Este padrão encontra-se em constante atualização, considerando o aumento progressivo da expectativa de vida das pessoas. Entretanto, destaca-se que essa longevidade deve vir acompanhada de qualidade de vida, pois, conforme Scotti e Velasco (2003), as pessoas estão envelhecendo sem querer apresentar os anos vividos.

Nesta perspectiva, surge uma maior busca por procedimentos estéticos e cosméticos, visando bem-estar, saúde e aparência eternamente jovem (SCOTTI; VELASCO, 2003). Os autores destacam ainda que:

O processo de envelhecimento adquiriu um aspecto pejorativo em nossa sociedade, e este tornou-se um grande desafio na Cosmetologia, pois é impossível viver muito e não envelhecer. Destacando, que o homem quer vida longa sem se tornar velho (SCOTTI, VELASCO, 2003, p.15).

Neste contexto, atualmente, com as tecnologias empregadas na fabricação de ativos cosmético, os formuladores têm a sua disposição uma variedade de ativos para melhorar a pele envelhecida ou retardar o envelhecimento da mesma. Destaca-se que uma boa formulação de cosmético rejuvenescedor deve abordar diferentes aspectos como: diminuir a formação de radicais livres, promover a hidratação,

clarear manchas senis, e principalmente, melhorar o metabolismo dérmico e epidérmico, com o objetivo de atenuar as rugas e marcas de expressão (RIBEIRO, 2010).

FOTOPROTEÇÃO

A melanina é uma substância natural presente em nosso organismo e tem como principal função a proteção do DNA celular, contra as agressões causadas pelos raios ultravioletas (UV). Além da melanina, podemos proteger o DNA celular de maneira artificial, através do uso dos filtros solares (RIBEIRO, 2010).

Os filtros solares quando aplicados sobre a pele formam uma barreira com objetivo de minimizar os efeitos das radiações UV, preservando, desta forma, as manifestações do envelhecimento. Os filtros solares, podem ser divididos em físicos, que agem por meio da reflexão ou dispersão, e químicos que têm a capacidade de absorver a radiação UV energética, transformando-a em radiações menos energéticas (SCOTTI; VELASCO, 2003).

Dentre as radiações UV, a radiação UVB é a mais energética. Tem sua intensidade variando durante o dia, atingindo apenas a epiderme, estando relacionada ao câncer de pele. Os raios UVB causam danos imediatos como a vermelhidão, entretanto, estes também são os responsáveis pela produção de vitamina D (RIBEIRO, 2010).

A radiação UVA é menos energética, porém esta pode chegar a derme, desintegrando a vitamina A e as fibras de colágeno, ocasionando desordens pigmentares e flacidez, estando desta forma, relacionada ao fotoenvelhecimento (RIBEIRO, 2010).

Nas formulações dos filtros solares encontramos o FPS (Fator de Proteção Solar), e o valor numérico que segue essa sigla, indica quantas vezes mais o usuário do cosmético estará protegido contra a radiação UVB (MATOS, 2014).

Além do FPS, os filtros solares também devem apresentar o PPD (Persistente Pigment Darkening), que se refere a proteção contra a radiação UVA, que é mais pigmentogena. De acordo com a comunidade Europeia, o valor mínimo para o PPD de um filtro solar, deve ser 1/3 do valor de seu FPS, para que este possa ser considerado bom protetor solar contra raios UVA (MATOS, 2014).

ATIVOS ANTIRRADICAIS LIVRES

Para controlar as agressões ambientais cutâneas causadas pelos radicais livres (RL), utilizamos substâncias conhecidas como antioxidantes, que atuam na prevenção da integridade das células. Os RL são átomos ou moléculas altamente reativos, contendo elétrons não pareados, que orbitam em torno do núcleo do

átomo. Esse desequilíbrio de elétrons, na última camada eletrônica, proporciona alta reatividade a estas moléculas, que buscam outro elétron ou doam um elétron, para se estabilizarem (HIRATA et al., 2004).

Os elétrons sequestrados muitas vezes são das células e moléculas cutâneas, que, por essa condição, passam por um processo conhecido como estresse oxidativo, que está diretamente relacionado com o processo de envelhecimento. Com o avanço da idade, esse processo torna-se cada vez mais comum (HIRATA et al., 2004).

Para impedir que os RL se liguem à células e moléculas cutâneas, são utilizadas substâncias conhecidas como antioxidantes. Os antioxidantes são capazes de impedir a oxidação celular, provocada pelos RL, papel este desempenhado por alguns cosméticos, que doam seus elétrons, para estabilizar os RL, e transformá-los em moléculas estáveis, que então são eliminadas, inibindo então as alterações nas células e moléculas cutâneas, e conseqüentemente, prevenindo o envelhecimento. Entre os principais ativos cosméticos antioxidantes, temos a coenzima Q10, o resveratrol, a vitamina A, a vitamina C e a vitamina E (GOMES; DAMAZIO, 2009).

REGENERADORES DÉRMICOS

Afim de recuperar o teor de água, perdido durante o processo de envelhecimento, e amenizar as rugas, são utilizados os regeneradores dérmicos, que são substâncias capazes de proporcionar o aumento no metabolismo da derme, causando alterações significativas no processo de rejuvenescimento cutâneo. Esses produtos estimulam a produção dos fibroblastos, das fibras de colágeno, e de outros componentes da matriz celular (MATOS, 2014).

Deixando a pele com um aspecto mais saudável, hidratada e com linhas de expressões mais suaves. Os resultados obtidos com esses produtos são percebidos com mais rapidez do que com o uso dos antirradicais livres. As linhas de cosméticos mais comuns com essas funções são o alfa-hidroxiácidos, ácido hialurônico e retinol (RIBEIRO, 2010).

RENOVADORES EPIDÉRMICOS

São ativos que estimulam o processo de renovação celular (turn-over), favorecendo a troca das células da epiderme, dando a esta uma aparência mais saudável e jovial (MATOS, 2014).

Ao realizar cuidados específicos para a pele envelhecida, com regeneradores epidérmicos, observa-se uma melhora significativa, considerando que uma das

principais funções da pele que é a de barreira protetora. São exemplos dessa classe de ativos os alfa-hidroxiácidos, os lipossomas de Aloe vera e os lipossomas de pantenol (FREITAS; WALDMAN, 2010; REBELLO, 2012).

TENSORES

Normalmente são moléculas grandes que se instalam na superfície da pele, causando efeito tensor. Além de promover regeneração na derme, atuam na sensibilização da musculatura superficial (MATOS, 2014).

Os ativos tensores caracterizam-se pelo efeito lifting instantâneo (efeito cinderela). São aprovados pelo público sênior, pois os resultados são imediatos e evidentes. É possível encontrarmos os ativos como o acetil hexapeptídeo-3, o dmae, os extratos de soja e os extratos de trigo (TESTON; NARDINO, 2010).

METODOLOGIA

A Universidade da Criativa Idade é um programa de extensão da Univali, campus Florianópolis, voltado para a população com idade superior a 40 anos, iniciou em 2015 com o objetivo de valorizar os potenciais dos participantes, trazendo oportunidade de aprofundamento dos conhecimentos sobre áreas relacionadas à arte, cultura, turismo, beleza, bem-estar, tecnologia e inovação (UNIVALI, 2018).

O programa Universidade da Criativa Idade está dividido em duas vertentes, uma social que atende ao grupo de idosas do Centro de Saúde do Estreito, da Prefeitura Municipal de Florianópolis, com encontros quinzenais nas quintas-feiras e um curso modular que acontece no campus Florianópolis da Univali, com encontros semanais nas terças-feiras (Univali, 2018). O presente estudo foi realizado com vertente do curso modular, que é composta por 11 participantes, do sexo feminino, com faixa etária variando entre 50 a 69 anos.

O programa de extensão está dividido em eixos, criados a partir das competências dos cursos oferecidos no Campus Florianópolis, sendo estes relacionados à tecnologia, inovação, humanidade, beleza e bem-estar, turismo, arte e cultura. Ampliando a visão sobre o comportamento do idoso na sociedade contemporânea e apresentando um elevado grau de satisfação das participantes (UNIVALI, 2018).

O presente trabalho foi realizado módulo beleza e bem-estar, em uma oficina que abordou o processo de envelhecimento e os cosméticos utilizados para prevenir e tratar este. Na presente oficina foi discutido, através de um questionário, quais são os cuidados cosméticos utilizados pelas participantes. Toda essa

temática fez parte da oficina, que foi elaborada de forma que pudesse integrar e engradecer a aula semanal.

O estudo caracterizou-se como uma pesquisa de campo, dentro de um Programa de Extensão Universitário, da Univali, seguindo por uma revisão bibliográfica descritiva, com abordagem qualitativa. Para atender o objetivo do estudo, as produções científicas referentes ao tema foram pesquisadas em livros e nos bancos de dados das bibliotecas eletrônicas Bireme, LILACS, SciELO, Pubmed e Periódicos CAPES, no período de 2003 a 2018. Os descritores utilizados para a seleção foram: envelhecimento, envelhecimento cutâneo, autoestima, tratamentos antienvhecimento e Universidade da Criativa Idade.

As estratégias utilizadas para inclusão dos artigos neste estudo foram artigos de pesquisas com estudos *in vivo* e *in vitro*, de revisão e artigos publicados nas versões inglês, espanhol e português disponíveis por completo nas bases eletrônicas. Os critérios de exclusão utilizados foram artigos repetidos, artigos incompletos artigos e que não representavam a temática.

RESULTADO E DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo analisar os cuidados cosméticos, para a prevenção do envelhecimento cutâneo, utilizados pelas participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, Campus – Florianópolis.

Os resultados demonstraram que todas as participantes relataram possuir uma alimentação saudável, destaca-se, que uma dieta saudável e rica em vitaminas, é capaz de prevenir o envelhecimento, principalmente o extrínseco, que como já citado anteriormente, que é influenciado pelo estilo de vida, além de prevenir diversas doenças, como diabetes e hipertensão, que afetam indivíduos com maior idade, também reforça o sistema imunológico, mantendo o organismo em bom funcionamento, melhorando, inclusive, a aparência da pele.

Todas as participantes também relatam praticarem atividade física, salienta-se, que como dito anteriormente, durante o processo de envelhecimento todas as células e sistemas são afetados, entre estes sistemas encontram-se o sistema músculo esquelético, que vai perdendo sua capacidade funcional, com o passar dos anos, com destaque a contração muscular e a flexibilidade. Neste contexto a realização de atividades físicas proporciona benefícios, como o aumento da força muscular, a melhora na flexibilidade do corpo e o combatente a doenças, estimulando a perda de peso e a diminuição da gordura corporal.

Destaca-se que, embora não seja o objetivo principal do trabalho, uma alimentação saudável e exercícios físicos melhora a imagem pessoal, a autoestima,

e retardam o processo de envelhecimento extrínseco, que está associado a fatores externos, como já citado.

Evidencia-se também, que envelhecimento traz consigo uma série de mudanças no organismo, que acabam por diminuir a autoestima do indivíduo, considerando que a sociedade, muitas vezes despreparada, enxerga o idoso como pessoas frágeis, e o rotula por suas características físicas, afetando sua autoestima levando a quadros de depressão e insatisfação com sua própria imagem. Para reverter essa situação estes procuram “fórmulas mágicas”, para melhorar sua imagem.

Neste contexto, considerando que a vaidade está, muitas vezes, relacionada com o uso de produtos cosméticos, as participantes foram questionadas se eram vaidosas e se possuíam autoestima elevada. Os resultados demonstram que todas as participantes relatam possuir autoestima elevada e 82% destas considerem-se vaidosas.

Vislumbrando o cenário acima, a indústria cosmética investe em tecnologia e em produtos cosméticos cada vez mais elaborados. Atualmente, os formuladores têm a sua disposição uma variedade de ativos para melhorar a pele envelhecida ou retardar o envelhecimento da mesma, como já visto na introdução.

Assim, as participantes foram questionadas se utilizam produtos cosméticos para prevenção do envelhecimento cutâneo. Os resultados demonstraram que todas utilizam produtos cosméticos diariamente. Entretanto quando questionadas se conhecem os ativos presentes em seus cosméticos e a ação do mesmo, a maioria (91%) refere-se a não saber, apenas uma participante (9%) demonstrou conhecer os ativos utilizados e suas funções. Destacando que os ativos seriam o resveratrol, que possui a atividade antioxidante, combatente dos radicais livres e proporciona maior hidratação e tonalidade uniforme da pele; a vitamina C, que também possui atividade antioxidante, além de efeito clareador e hidratante, e o ácido hialurônico, que possui a capacidade de reter água, promovendo ação hidratante, e suaviza as linhas de expressão.

Acredita-se que este resultado seja consequência da sociedade em que vivemos, onde apesar da facilidade de informação, devido ao acesso à internet, existe muita desinformação. Vivencia-se diariamente apelos de marketing em produtos cosméticos, fala-se constantemente em nanotecnologias, produtos livres de parabens ou sulfatos, cruelty free, entre outros apelos. A população aceita esse discurso sem pesquisar, por ser o caminho mais fácil, e o resultado é semelhante ao visto acima, onde utiliza-se produtos sem saber ao certo sua composição e função desses ativos.

Considerando que o envelhecimento cutâneo é o resultado da ação de fatores individuais (genéticos) e da ação do meio ambiente (exposição solar crônica,

principalmente), o uso diário de protetor solar é um dos maiores aliados na preservação saudável e íntegra da pele, protege do envelhecimento prematuro, sendo indicado para todos os tipos de pele. Neste contexto, a indústria cosmética oferece uma variedade de formulações fotoprotetoras, em diferentes apresentações géis, cremes, aerossóis e até mesmo em pó.

Acreditando nos benefícios dos cosméticos fotoprotetores, a maioria das participantes (91%) relatam fazer uso diário do protetor solar, entretanto, apenas 18% destas relatam aplicar o cosmético 2 vezes ao dia, como indicado por especialistas.

Em relação ao tempo que utilizam a fotoproteção, a maioria das participantes (37%) relata utilizar protetor solar há 30 anos; 18% há 20 anos; 18% há 10 anos; 18% há 5 anos e 9% não sabem informar. Considerando o fator de proteção, a maioria das participantes (46%) optam pelo FPS 30; seguindo pelo FPS 50 (27%); FPS 70 (18%) e 9% não sabem informar.

As participantes também foram questionadas a respeito das mudanças observadas em sua pele com o passar dos anos e quais dessas alterações mais as preocupava. Os resultados demonstraram que 46% queixaram-se da flacidez, 27% afirmaram que foram as linhas de expressão, 18% as discromias e 9% desidratação cutânea.

Esses resultados corroboram com os resultados encontrados anteriormente, considerando que, quando os indivíduos se deparam com alterações em sua aparência física, as participantes tendem a ter uma maior preocupação com esta, e por conta disso, aumentam a utilização de produtos cosméticos, para amenizar e retardar as disfunções estéticas, causadas pelo passar dos anos, melhorando a sua imagem física e emocional.

Embora todas as participantes consideram ter uma autoestima elevada, a maioria das participantes (91%) gostaria de modificar algo em sua aparência, seja o aspecto da pele (55%) ou o aspecto corporal (36%). Apenas uma participante (9%) não vê a necessidade de mudanças.

Para finalizar foi questionado às participantes o que seria mais importante na sua apresentação perante a sociedade. A maioria relata ser as condutas e comportamento (73%) e apenas 27% acreditam ser a aparência física (27%).

Esses resultados corroboram com a introdução, que destaca que durante o processo de envelhecimento da população se depara com alterações na sua aparência física, mas quando para de olhar apenas para o físico, essa população volta a se sentir bem, pois é o momento em que a autoestima está elevada, sentem-se seguros, e mais confiantes adquirindo uma vida mais plena e satisfatória, resgatando a serenidade consigo mesmo. E como visto no presente estudo, nossas participantes possuem autoestima elevada.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A introdução demonstra que a expectativa de vida da população aumentou, e que atualmente vive-se mais, porém, não se deseja demonstrar as marcas do envelhecimento. Estas marcas quando aparentes causam um decréscimo na autoestima. Neste contexto, deve-se destacar, que o envelhecimento é um processo complexo e multifatorial.

Vislumbrando este cenário, a indústria cosmética evolui a todo momento e apresenta cosméticos multifuncionais, que são cada vez mais requisitados pelo público sênior, em busca da melhora de sua aparência e, conseqüentemente, de sua autoestima.

Nesta perspectiva o presente trabalho buscou analisar os cuidados cosméticos, para a prevenção do envelhecimento, realizados pelas participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, Campus Florianópolis. Os resultados observados demonstraram que:

- 100% praticam uma dieta equilibrada e fazem atividades físicas;
- 100% das entrevistadas consideram ter uma autoestima elevada;
- 82% se consideram vaidosas;
- 100% fazem o uso diário de cosméticos para prevenção ou tratamento do envelhecimento;
- 9% demonstrou conhecer os ativos e efeitos dos cosméticos em uso;
- 91% usam filtro solar diariamente;
- 18% realizam a aplicação do protetor solar duas vezes ao dia, o que é aconselhado por especialistas;
- 37% afirmam usar fotoprotetor há 30 anos, 18% há 20 anos; 18% há 10 anos e 18% a 5 anos;
- 46% usam FPS 30; 27% FPS 50 e 18% FPS 70;
- 46% das participantes queixaram-se da flacidez, 27% das linhas de expressão, 18% das discromias e 9% desidratação cutânea.
- 91% das candidatas gostariam de mudanças em sua aparência, seja o aspecto da pele (55%) ou o aspecto corporal (36%).
- 75% se preocupam mais com seus comportamentos perante a sociedade do que com sua aparência física.

Esses resultados corroboraram com a introdução, onde pode-se observar que cada fase do envelhecimento apresenta uma característica distinta, e, para prevenir e controlar as alterações provindas do envelhecimento, os consumidores encontram com facilidade cosméticos e ativos que muitas vezes são utilizados de

forma incorreta, por falta de conhecimento sobre estes, e desta maneira, muitas vezes os resultados almejados não são alcançados.

O público sênior é consumidor dos serviços e produtos estéticos, pois se preocupam muito com a sua aparência. Pesquisas demonstram que o cotidiano, desse público, tem mudado e, eles, atualmente, querem estar presentes na sociedade de forma jovial, em suas aparências.

O profissional da cosmetologia e estética, tem conhecimento dos ativos e formulações cosméticas, são capacitados para identificarem os distúrbios estéticos e avaliar as diversas características de cada cliente, algo muito importante em um país miscigenado como o Brasil. O melhor método para tanto é consultar um profissional qualificado, para que este possa investigar, tratar e recomendar o produto específico para cada tipo de pele e disfunção.

REFERÊNCIAS

BORELLI, S. **As Idades da pele: orientação e prevenção**. 2. ed. São Paulo: Senac São Paulo, 2004.

CAMPICHE, R.; SANDAU, P.; KURTH, E.; MASSIRONI, M.; IMFELD, D.; SCHUETZ, R. Protective effects of an extract of the freshwater microalga *Sceenedesmus rubescens* on UV-irradiated skin cells. **Int J Cosmet Sci**, v. 40, n. 2, p. 187–192, 2018.

FAROOQ, U.; MAHMOOD, T.; SHAHZAD, Y.; YOUSAF, A. M.; AKHTAR, N. Comparative efficacy of two anti-aging products containing retinyl palmitate in healthy human volunteers. **J Cosmet Dermatol**, v. 17, n. 3, p. 454-460, 2018.

FRANQUILINO, G. Ritmo Acelerado. **Edição Temática**, v. 13, 2018.

FREITAS, L. D. O.; WALDMAN, B. F. **O processo de envelhecimento da pele do idoso: diagnósticos e intervenções de enfermagem**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

GILCHREST, B. A.; KRUTMANN, J. **Envelhecimento Cutâneo**. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Guanabara Koogan, 2007.

GOMES, R. K.; DAMAZIO, M. G. **Cosmetologia: descomplicando os princípios ativos**. 3. ed. São Paulo: Livraria Médica Paulista Editora, 2009.

GUERRA, I. F. A. C.; NUNES, C. E. M.; MEDEIROS, A. A.; AZEVEDO, T. E. S. S.; JALES, R. D. Trabalhando a autoestima na terceira idade: um relato de experiência. **Cneh**. Rio Grande do Norte, 2016. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cneh/resumo.php?idtrabalho=525>. Acesso em: 05 set. 2018.

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

KEDE, M. P. V.; SABATOVICH, O. **Dermatologia Estética**. 3. ed. São Paulo: Atheneu, 2015.

MACEDO, O. R. **A Construção da Beleza: tudo que você pode fazer para obter e conservar a juventude da pele sem cirurgias**. 1. ed. São Paulo: Editora Globo S.A., 2005.

MACHADO, K. E. Vitamina C na prevenção do envelhecimento cutâneo. **Cosmetics e Toiletries**, v. 28, p.77-81, 2016.

MATOS, S. P. **Cosmetologia Aplicada**. São Paulo: Érica, 2014.

REBELLO, T. **Guia de Produtos Cosméticos**. 9. ed. São Paulo: Senac, 2012.

RIBEIRO, C. **Cosmetologia Aplicada a Dermoestética**. 2. ed. São Paulo: Pharmabooks, 2010.

SANTOS, I. C.; VERCILLO, L. A.; MOURA, J. F. P.; GUIMARAES, T. C. F.; SOARES, E. S. O cuidado com a integridade tissular do idoso. **Ciência Atual**. Rio de Janeiro, v.2, n.2, p. 2-20, 2014.

SCOTTI, L.; VELASCO, M. V. R. **Envelhecimento Cutâneo a Luz da Cosmetologia: estudo do envelhecimento cutâneo e da eficácia das substâncias ativas empregadas na prevenção**. 1. ed. São Paulo: Tecnopress Editora e Publicidade Ltda., 2003.

SILVA, L. W. S.; SANTOS, R. G.; SQUARCINI, C. F. R.; SOUZA, A. L.; AZEVEDO, M. P.; BARBOSA, F. N. M. Gerontologia. **Kairós**, v.14, n. 3, 2011.

TESTON, A. P.; NARDINO, D. Envelhecimento cutâneo: teoria dos radicais livres e tratamentos visando a prevenção e o rejuvenescimento. **UNINGA Review**. v. 1, n. 1 p. 71-84, 2010.

UNIVERSIDADE DO VALE DO ITAJAÍ. **Programa de Extensão “Universidade da Criativa Idade”**. Florianópolis: Univali, 2018.

VIGARELLO, G. **História da Beleza**: o corpo e a arte de se embelezar, do renascimento aos dias de hoje. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.