

OS CUIDADOS COM A SUA PELE



MED•RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

Supervisão editorial:

Dr. Gilberto Ururahy



UNIDADE BOTAFOGO

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel.: (21) 2546.3000

UNIDADE BARRA DA TIJUCA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel.: (21) 3252.3000

medrio@medrio.com.br

Baixe agora o aplicativo
e mantenha sua **saúde em dia!**



www.latinmed.com.br

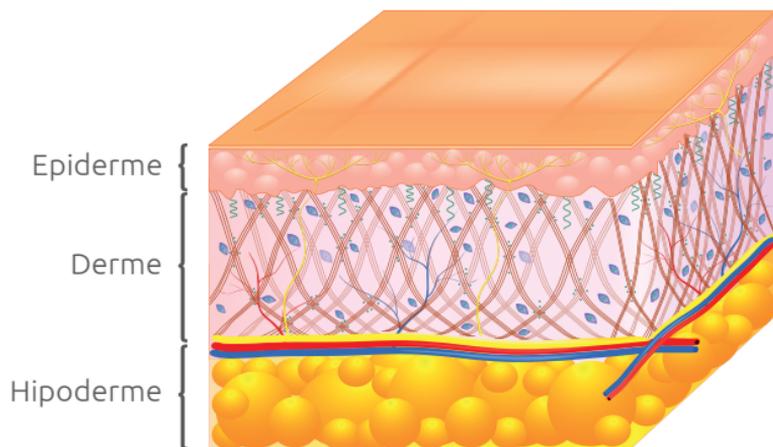
CONHEÇA A SUA PELE



A pele é o maior órgão do corpo humano e se renova a cada 27 dias. Ela protege o corpo contra infecções e germes, regula a temperatura corporal e permite sensações como toque, calor e frio. Por isso, é vital mantê-la saudável.

A pele tem três camadas:

- A epiderme é a camada mais superficial, que define o tom de pele e que protege o corpo de agressões externas.
- A derme é a segunda camada da pele. Nela encontramos vasos sanguíneos, folículos capilares, de onde crescem pelos, e também as glândulas sebáceas. É a camada responsável pelo controle da temperatura do corpo e também pela elasticidade da pele.
- A hipoderme é a camada mais profunda, formada principalmente de gordura e responsável pelo armazenamento de energia.



TIPOS DE PELE

Diferentes tipos de pele determinam os cuidados necessários para manter o rosto e o corpo saudáveis. Especialistas identificam quatro tipos de pele, caracterizados pela elasticidade, tamanho dos poros e zonas de oleosidade.



Normal

É a pele que tem textura saudável, boa elasticidade e produz gordura em quantidade adequada. A pele normal tem poros pequenos e pouco visíveis, o que dificulta o desenvolvimento de espinhas, cravos e manchas.

Seca

A pele seca é mais propensa à descamação, vermelhidão, rugas e fissuras. É o tipo que requer mais cuidados.

Oleosa

Com aspecto brilhante e úmido, a pele oleosa apresenta poros mais dilatados e maior tendência à formação de espinhas e cravos. É uma pele que produz sebo em maior quantidade, por isso precisa de cuidados com a alimentação e com a exposição solar.

Mista

Com características da pele oleosa na zona T (região frontal, nariz e queixo), a pele mista é o tipo mais frequente. Nas bochechas e extremidades do rosto pode ser seca ou normal, mas na zona T os poros são mais dilatados e há mais facilidade para o surgimento de rugas, cravos ou espinhas.

COMO MANTER A PELE SAUDÁVEL?

A pele reflete a passagem do tempo e as escolhas que fazemos ao longo da vida. Uma pele saudável é sinal também de um corpo saudável.



ALIMENTAÇÃO

Como em todos os outros órgãos do corpo humano, a alimentação também tem grande influência na pele. Uma dieta saudável resulta em uma pele mais bonita.

Alimentos ricos em gordura, por exemplo, facilitam a formação de cravos e espinhas. Frutas e verduras ricas em vitamina A ajudam a equilibrar a oleosidade e, produtos ricos em vitamina E, como grãos e cereais, colaboram para a hidratação da pele seca.

HIDRATAÇÃO

Assim como a alimentação, beber ao menos dois litros de água por dia, como recomendado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), ajuda a manter a pele saudável. Cremes hidratantes também podem ser usados diariamente para evitar o ressecamento.

A hidratação ajuda a manter a barreira da pele íntegra, evitando infecções.

EXERCÍCIOS

O sedentarismo também tem efeitos na pele. Praticar exercícios regularmente produz antioxidantes, substâncias que evitam o envelhecimento precoce da pele. As atividades físicas também colaboram para manter a elasticidade.



DORMIR BEM

Durante o sono o corpo restaura a energia, o que também se reflete na pele. Noites mal dormidas têm efeito imediato na pele, como coloração do rosto e olheiras.

É importante dormir ao menos 7 horas por dia, longe de aparelhos eletrônicos e objetos que podem atrapalhar o seu sono.

Para as mulheres, a regra é jamais dormir com maquiagem. A limpeza deve ser um ritual noturno que vai colaborar para tornar a sua pele mais bonita e saudável, por muitos anos.

EVITAR A EXPOSIÇÃO SOLAR

O sol é um grande vilão da pele. Além de provocar manchas, queimaduras e envelhecimento precoce, a alta exposição solar pode levar ao desenvolvimento do câncer de pele, o tipo mais comum de câncer no Brasil.

Para evitar os efeitos nocivos do sol, é essencial usar protetor solar diariamente, mesmo em dias nublados e passando o dia em ambientes fechados. Quando estiver em locais de alta exposição solar, como na praia, use também barreiras físicas, como guarda-sol, chapéu e roupas que ajudam a proteger a pele dos raios solares.

COMO CUIDAR DA PELE

LIMPEZA

Lavar o rosto regularmente e usar produtos que ajudem a remover a sujeira do dia a dia e a maquiagem são ações que evitam o aparecimento de cravos e espinhas e mantêm a pele mais saudável.

HIDRATAÇÃO

Manter a pele hidratada evita ressecamentos e descamações, que podem ser uma porta de entrada para fungos e bactérias.

Os cremes hidratantes devem ser usados em todo o corpo e são recomendados até mesmo para as pessoas com a pele oleosa. Busque produtos indicados para o seu tipo de pele.

PROTEÇÃO SOLAR

Usar um protetor solar diariamente não é apenas recomendável, mas necessário. A radiação ultravioleta (UVA) tem efeito cumulativo, o que significa que a cada dia de exposição solar a sua pele fica mais danificada.

Como os raios UVA penetram nas camadas mais profundas da pele, o risco das pessoas desenvolverem câncer é maior quando não usam o protetor solar.

O protetor solar deve ter fator de proteção solar (FPS) 30 ou maior, dependendo do seu tipo de pele. Peles negras, por exemplo, permitem uso de FPS a partir de 15.



APRENDA A LIMPAR A SUA PELE

Limpar a pele do rosto corretamente ajuda no processo de renovação das células. O rosto fica muito exposto à sujeira e à oleosidade e, por isso, é a região que precisa de mais cuidados com a limpeza.



I Use água morna. A água muito quente torna a pele mais oleosa e a água muito fria provoca um choque térmico que pode alterar a estrutura da pele.

I Use sabonete líquido ou em barra. Espalhe o produto pelo rosto e massageie levemente, para que os poros da pele sejam alcançados. Evite a região dos olhos e enxague bem para eliminar todos os resíduos.

I Enxugue o rosto levemente. Não esfregue a toalha em sua pele, isso também estimula as glândulas sebáceas, que produzem óleo em excesso. Apenas encoste a toalha em seu rosto, para absorver a água.

O ideal é lavar o rosto ao menos duas vezes por dia. Se a maquiagem faz parte do seu dia a dia ou se a sua pele fica muito exposta à poluição, avalie usar outros produtos, como demaquilantes e adstringentes no processo de limpeza facial.

O PROTETOR SOLAR

Os raios ultravioleta (UV) são os mais nocivos para a pele e aproximadamente 5% da radiação solar é composta por raios UV. A intensidade dessa radiação varia de acordo com a localização geográfica, hora do dia, condições climáticas e estação do ano.

Apesar da intensidade da radiação não ser tão alta no inverno como é no verão, o protetor solar deve ser usado mesmo nos meses mais frios. Os raios ultravioleta não são bloqueados pelas nuvens e, por isso, mesmo nos dias nublados a proteção ainda é necessária.



COMO ESCOLHER O PROTETOR SOLAR

Ao escolher um protetor solar é necessário avaliar o seu tipo de pele e a necessidade para o dia a dia. Se você vai nadar ou praticar algum exercício é recomendável usar um protetor que também seja resistente à água.

O protetor ideal deve ser de amplo espectro, ou seja, bloquear tanto os raios UVB quanto os UVA, que são os raios ultravioleta que atingem as camadas mais profundas da pele.

A radiação UVA é a principal responsável pelo envelhecimento precoce e pelo câncer de pele. Já a radiação UVB, que é mais intensa entre 10h e 16h, é responsável pelas queimaduras e pela vermelhidão da pele.

Para saber qual deve ser o fator de proteção solar (FPS) do seu protetor, leve em consideração a coloração da sua pele, já que as peles mais escuras, que têm mais melanina, são menos sensíveis e dificilmente ficam queimadas.

| | Características | Reação ao sol | FPS recomendado |
|--|--|---|---------------------|
| Fototipo I  | Pele muito branca, geralmente com sardas, olhos e cabelos claros | Pele extremamente sensível ao sol. Queima facilmente e nunca fica bronzeada | FPS 50 ou mais alto |
| Fototipo II  | Pele branca, com olhos e cabelos claros | Pele queima com muita facilidade, mas pode ficar bronzeada | FPS entre 30 e 50 |
| Fototipo III  | Pele morena clara, cabelos e olhos castanhos | É um tipo de pele comum no Brasil. Exposta ao sol, queima moderadamente e fica bronzeada gradualmente | FPS 30 |
| Fototipo IV  | Pele morena, com olhos e cabelos castanhos escuros | Também muito comum no Brasil, queima mais dificilmente, mas se bronzeia muito facilmente | FPS 15 ou maior |
| Fototipo V  | Pele morena escura, com olhos e cabelos mais escuros | É uma pele pouco sensível ao sol. Dificilmente se queima, mas bronzeia rapidamente | FPS 10 ou maior |
| Fototipo VI  | Pele negra, com olhos e cabelos escuros | É pouco sensível ao sol. Nunca fica queimada | FPS 6 ou maior |

QUANTIDADE DE PROTETOR SOLAR

Cada parte do corpo exige uma quantidade de protetor solar. Segundo a Sociedade Brasileira de Dermatologia, vale seguir a regra da colher de chá.



I Rosto, cabeça e pescoço - Uma colher de chá de protetor

I Braços - Uma colher de chá em cada braço

I Tronco, frente e trás - Duas colheres de chá

I Pernas - Duas colheres em cada perna

ATENÇÃO AO TEMPO

A sua pele não absorve o protetor solar imediatamente. Por isso, é recomendado aplicar o produto de 20 a 30 minutos antes de se expor ao sol.

Além disso, evite a exposição solar entre 10h e 16h, quando a radiação é mais forte. Nesse período procure ficar mais tempo na sombra e tente complementar a sua proteção com roupas e chapéus.

Reaplique a cada 2 horas!

POR QUE É TÃO IMPORTANTE SE PROTEGER DO SOL?



A exposição à radiação UV é considerada a principal causa do câncer de pele do tipo não-melanoma e melanoma.

O câncer do tipo não-melanoma, segundo o Instituto Nacional do Câncer (INCA) é o tipo de tumor mais frequente no Brasil. É um câncer que, se identificado e tratado corretamente, não é fatal, pois pode ser removido cirurgicamente.

O câncer do tipo melanoma é mais grave. Apesar de ter incidência mais baixa, a letalidade é alta. A Agência Internacional de Pesquisa em Câncer (IARC) estima que 80% dos melanomas são causados pela radiação solar.

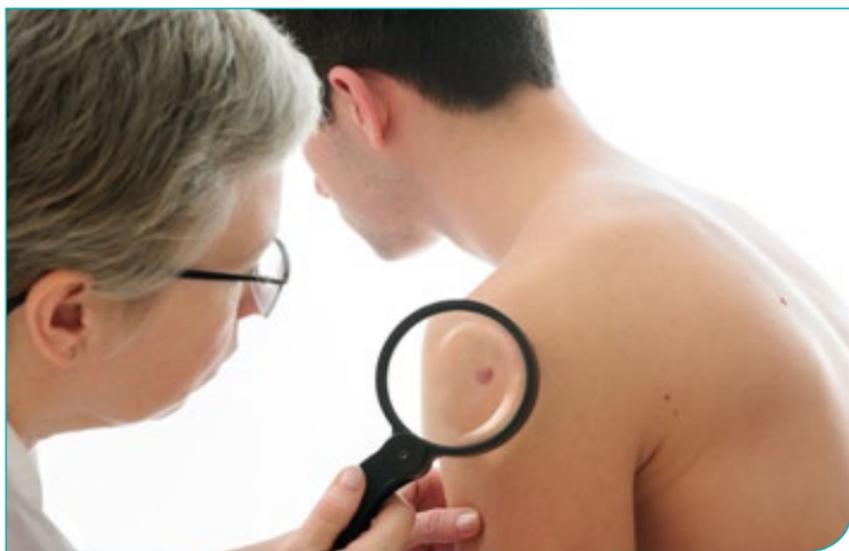
O CÂNCER DE PELE

O câncer de pele se divide em três tipos:

Carcinoma basocelular: É muito frequente, mas tem um alto índice de cura. Ele surge a partir de células basais que se encontram na camada mais profunda da epiderme.

Esse tipo de câncer costuma atingir o rosto, a cabeça, o pescoço, as costas e o peito. O principal fator de risco é a exposição solar intermitente.

O sinal mais característico desse câncer de pele é o surgimento de um nódulo ou de uma bolha rosada na pele, com pequenos vasos aparentes na superfície. Essas lesões podem sangrar e formar crostas.



Carcinoma epidermoide de pele: É um tumor maligno que surge na camada mais superficial da pele. Como seu fator de risco também é a exposição solar, costuma aparecer em regiões do corpo que ficam mais expostas à radiação, como rosto, cabeça, pescoço, braços, mãos e pés.

É um tipo de câncer mais agressivo e invasivo do que o carcinoma basocelular e pode gerar metástases.

Ao primeiro sinal de nódulos ou manchas irregulares na pele, que crescem rapidamente, descamam, sangram, coçam ou não cicatrizam, recomenda-se procurar um dermatologista.

Melanoma cutâneo: É o tipo mais grave de câncer de pele. Tem origem nos melanócitos, que são as células produtoras da melanina, substância que determina a cor da pele. Por isso, esse tipo de câncer é mais comum em adultos brancos. Além da exposição solar, a hereditariedade também desempenha papel importante para o desenvolvimento do melanoma.

Esse tipo de câncer também pode surgir na forma de manchas, nódulos ou pintas, que variam do castanho claro ao preto.

É um câncer agressivo e invasivo, se detectado tardiamente. A taxa de mortalidade desse tipo de lesão é alta. Quando há diagnóstico precoce, as chances de cura são maiores.

SE É POSSÍVEL PREVENIR, POR QUE CORRER RISCOS?



O câncer de pele pode ser prevenido com a simples proteção solar.

Segundo o INCA, menos de 20% dos brasileiros usam protetor solar regularmente. Mesmo assim, em média 70% da população fica exposta à radiação solar por ao menos 30 minutos diariamente.

É importante lembrar que a radiação solar tem efeito cumulativo. A exposição ao sol nos primeiros 20 anos de vida influencia muito o risco de desenvolver o câncer de pele.

A pele é particularmente vulnerável na infância, o que justifica a necessidade de tomar ainda mais cuidados nessa fase da vida.

OUTRAS DOENÇAS DA PELE



O câncer de pele não é o único problema que pode surgir nesse órgão. Outras doenças também podem afetar a pele e causar desconforto, coceira ou outras condições.

IRRITAÇÕES

Praticamente toda mudança na pele pode ser considerada uma irritação. A maioria das vermelhidões da pele é causada por uma agressão simples, mas há também irritações que podem ser resultado de problemas médicos.

DERMATITE

É um tipo de inflamação da pele, caracterizada por vermelhidão, coceira e ressecamento. Alguns tipos mais graves podem causar descamação ou bolhas com pus.

Pode se manifestar por reações alérgicas de contato, alimentação ou ainda após banhos quentes.



Dermatite de contato: Surge a partir do contato da pele com um agente alérgico, como plantas, perfumes ou produtos cosméticos. Também pode ser causada pela irritação da pele por água quente ou fricção.

Dermatite numular: Surge na forma de placas redondas vermelhas, geralmente nas pernas, mãos, braços e no torço. É mais comum em homens. Viver em um ambiente muito seco ou tomar banhos muito quentes pode causar/agravar o problema.

Dermatite atópica: Afeta principalmente as crianças. Provoca coceira, descamação e inchaço da pele, geralmente no rosto, pescoço e dobras do corpo. Está ligada a doenças crônicas como a asma.

Dermatite seborreica: É caracterizada por uma descamação amarelada ou avermelhada que costuma aparecer no couro cabeludo, rosto ou região genital. É uma condição que pode piorar com o estresse.

Dermatite de estase: É causada pela má circulação do sangue nas pernas e aparece em pessoas com varizes, problemas cardíacos ou outras condições que levam ao inchaço da perna. O inchaço leva à irritação da pele, principalmente nos tornozelos.

PSORÍASE

É um problema de pele crônico que provoca o crescimento rápido das células, resultando em placas de pele mais grossas, brancas ou vermelhas. É mais comum em adultos.

A psoríase não é uma doença de pele contagiosa.



CASPA

É a descamação do couro cabeludo, causada por dermatite seborreica, psoríase ou eczema.



ACNE

Espinhas e cravos são os problemas de pele mais comuns e afetam mais de 85% das pessoas durante a vida.

O problema começa quando a oleosidade da pele e células mortas se instalam nos poros, o que pode levar à inflamação.

A acne se desenvolve quando os poros ficam obstruídos. Essa obstrução é causada pelo excesso de sebo, células mortas e bactérias nos folículos dos pelos. O aumento da produção de sebo sofre influência dos hormônios.

Acne é muito comum em adolescentes e, em alguns casos, pode persistir mesmo na vida adulta.

Manter a pele limpa é a principal recomendação para evitar cravos e espinhas.



CELULITE

É um processo inflamatório das camadas mais profundas da pele. Surge a partir de alguma ruptura, que permite a entrada de bactérias no corpo. A pele infectada fica vermelha, quente, irritada e dolorida.

Conforme a infecção evolui, a pessoa pode desenvolver febre.

A doença costuma aparecer em áreas do corpo em que houve algum tipo de trauma ou ferimento, mas pode surgir também quando não houve ruptura da pele. Pessoas com diabetes ou com condições que afetam o sistema imunológico estão mais sujeitas a desenvolver a celulite.

ABCESSO OU FURÚNCULO

É uma infecção da pele que leva ao acúmulo de pus em uma região localizada.

É dolorido e pode aparecer em qualquer região do corpo. É mais comum nas axilas e na virilha.

Diferentemente de outras infecções, os abscessos não são curados apenas com antibióticos e precisam ser drenados, às vezes por um médico.

O problema é causado pela obstrução das glândulas sebáceas ou sudoríparas, inflamação de folículos capilares ou pequenas rupturas da pele.

ROSÁCEA

A rosácea é uma condição crônica da pele que leva à vermelhidão do rosto.

A vermelhidão costuma aparecer nas bochechas, nariz, testa e queixo a partir dos 30 anos. A doença afeta mais mulheres que homens e, a princípio, pode ser confundida com uma queimadura de sol.

A condição não tem cura e, sem tratamento, pode piorar.

VERRUGAS

As verrugas são o problema dermatológico mais comum após a acne. Três em cada quatro pessoas desenvolvem uma verruga em algum momento da vida.

As verrugas são contagiosas, já que algumas são causadas pelo vírus HPV, que entra na pele e leva à multiplicação rápida das células.

Crianças e jovens estão mais sujeitos a verrugas em razão de um mecanismo de defesa ainda não plenamente desenvolvido, mas verrugas podem surgir em qualquer idade.



QUERATOSE

A queratose seborreica é um crescimento benigno da pele. Costuma coçar e se parece com uma verruga ou pinta.

O problema costuma aparecer nas costas ou peito, mas pode aparecer em outras partes do corpo.

QUERATOSE ACTÍNICA

A queratose actínica é uma lesão vermelha e escamosa que aparece com frequência no rosto, nas mãos, braços, ombros, couro cabeludo ou áreas do corpo expostas ao sol.

A lesão é precursora do câncer de pele, pois é causada pela exposição ao sol e costuma aparecer em pessoas com mais de 40 anos.

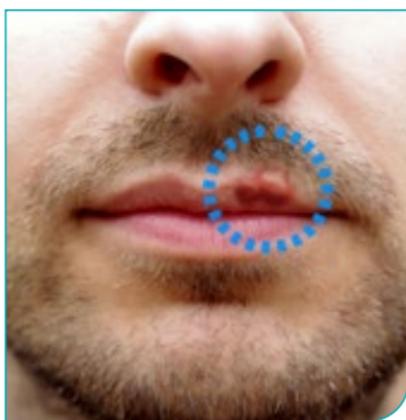
Pessoas com pele muito clara têm um risco maior de desenvolverem o problema.

HERPES

É caracterizada por pequenas bolhas transparentes, principalmente na pele, lábios ou ferimentos ao redor da boca ou área genital, causadas por dois tipos de vírus.

O herpes tipo I causa lesão nos lábios e o tipo II na área genital.

A herpes simples é transmitida por meio de secreção oral ou ferimentos na pele.



A herpes do tipo II é mais comum na área genital e pode ser transmitida por meio do contato sexual.

Não há cura para a herpes, mas medicação pode aliviar os sintomas e diminuir o tempo de cura dos ferimentos que aparecem de tempos em tempos.

URTICÁRIA

A urticária é caracterizada pelo inchaço da pele e pelo aparecimento repentino de placas vermelhas que causam coceira e/ou sensação de queimação. Pode ser causada por reação alérgica a uma substância (medicamentos, alimentos, pólen).

Pode ser causada por reação alérgica a uma substância e acometer lábios, pálpebras, garganta, etc.

PITIRÍASE VERSICOLOR, MICOSE DE PRAIA OU PANO BRANCO

É uma infecção superficial da pele provocada por fungos. Caracteriza-se pela mudança na pigmentação da pele, que fica geralmente esbranquiçada e descama. Por isso, também é conhecida como “pano branco”.

A lesão pode causar coceira e deve ser tratada com loções próprias ou sabonetes especiais que agem contra fungos. Medicamentos também podem ser usados para combater a infecção.

BROTOEJA

É uma dermatite inflamatória causada pela obstrução das glândulas sudoríparas. Aparece geralmente no tronco, pescoço, axilas ou dobras da pele e se parece com pequenas bolhas.

A brotoeja é mais comum em crianças e pode provocar coceira.



ESTRIAS

São cicatrizes que se formam quando as fibras elásticas e colágenas da pele são destruídas em razão do crescimento da massa corporal, ou por motivos como gravidez, aumento de peso e uso de anabolizantes.

A hidratação da pele e o controle do peso corporal, ajudam a prevenir o aparecimento das estrias.

MED • RIO CHECK-UP

Há mais de 20 anos promovendo saúde.
80.000 check-ups médicos realizados.

Entre em contato! Dê o primeiro passo para se prevenir e cuidar da sua saúde e dos profissionais estratégicos da sua empresa.

Central de agendamento:

55 (21) 2546.3000

agenda@medrio.com.br

UNIDADE BOTAFOGO

Rua Lauro Müller, 116 - 34º Andar
Torre Rio Sul • CEP 22290-160
Botafogo • Rio de Janeiro • RJ
Tel.: (21) 2546.3000
medrio@medrio.com.br



UNIDADE BARRA

Av. Afonso Arinos de Melo Franco,
222 - 5º andar • CEP 22631-455
Barra da Tijuca • Rio de Janeiro • RJ
Tel.: (21) 3252.3000
medrio@medrio.com.br



MED RIO



CHECK-UP

SEMPRE À FRENTE

medrio@medrio.com.br • www.medriocheck-up.com.br

 /medriocheckup

 /med-rio-check-up