

CÓDIGO: REL16**TEMA: Experiências em geriatria e gerontologia****MODALIDADE: Relato de Experiência**

AUTORES: ¹Bruna Angela Tavares, ¹Elizabete Oliveira da Silva, ¹Luana Silva Vasconcelos Rocha, ¹Maria do Socorro Alves de Lima, ¹Tiago Melo de Lima, ²Maria das Mercês Batista, ²Katia Dutra, ¹Silvaneide Marculino da Silva, ³Priscilla Fernandes França, ³Albênica Paulino dos Santos Bontempo

FILIAÇÃO INSTITUCIONAL:

¹Discente do curso de graduação em Fisioterapia, Universidade Paulista-Unip Brasília.

²Fisioterapeuta da Universidade Paulista-Unip Brasília.

³Docente do curso de graduação em Fisioterapia, Universidade Paulista-Unip Brasília.

O ENVELHECIMENTO E OS CUIDADOS COM A PELE

O envelhecimento cutâneo cronológico é decorrente da passagem do tempo, determinado principalmente por fatores genéticos, estado hormonal e reações metabólicas, como o estresse oxidativo. Nele estão presentes os efeitos naturais da gravidade ao longo dos anos, como as linhas de expressão, a diminuição da espessura da pele e o ressecamento cutâneo. No entanto, apesar do processo natural do envelhecimento, os cuidados com a pele são indispensáveis para se ter uma vida saudável. Objetivou-se transmitir informações a respeito da importância dos cuidados com a pele e orientar sobre produtos naturais que podem ser usados em domicílio. Os alunos do curso de graduação em fisioterapia da Universidade Paulista UNIP-Brasília promoveram uma ação social realizada na Associação dos Idosos de Taguatinga, para idosos da Universidade do Envelhecer UniSer/UnB. Nessa ocasião, os idosos receberam informações sobre os horários seguros para se expor ao sol, o uso do protetor solar, benefícios da vitamina D, e de como prevenir o melanoma. Foi realizada avaliação cutânea. Houve oficina de esfoliação facial com produtos naturais (mel, café e açúcar) e finalizada com explicações sobre a importância do uso do protetor solar. Foram atendidos 30 idosos, destes 13 realizaram a esfoliação. A idade média foi de 60 anos, 54% apresentavam pele branca; 39%, pele mista; 62%, apresentava espessura muito fina; 70%, com textura lisa; 62%, sem olheiras; 54%, nunca consultou um dermatologista; 70% deles não usavam produtos de tratamento contínuo; 85% deles não possuíam alergias. O envelhecimento compromete a saúde da pele; por isso, é importante orientar aos idosos quanto aos cuidados essenciais e sobre formas simples, de baixo custo e caseiras para o autocuidado.

Palavras-chave: Pele; Idosos; Prevenção; Envelhecimento; Saúde.