



A Beleza da Pele Oriental

O porquê das cores

O colorido da vida é feito por várias razões e substâncias. Cada folha, cada pedra, cada líquido tem pigmentos que lhes dão a cor.

Nos humanos, o pigmento tem o nome de **Melanina**.

A pele, os cabelos, os olhos e as mucosas tem suas doses de melanina, que é produzida em um tipo de célula específica: os melanócitos.

Na pele oriental, essas células contêm mais melanina reagindo com o meio ambiente – não tanto quanto a pele negra, mas um pouco mais do que a pele branca.

A herança genética vai determinar a produção e a qualidade desse pigmento e, portanto, vai nos brindar com a diversidade de tons diferentes de peles negras.

É assim que começa uma maravilhosa aventura da **beleza humana**.



A pele oriental – Características

A literatura médica ocidental em dermatologia não é muito rica quando se trata de apresentar as diferenças raciais da pele oriental - a grande maioria dos estudos faz comparações entre a pele caucasiana e a pele negroide.

No entanto, há uma significativa demanda de pacientes com pele oriental nos consultórios de dermatologia no Brasil, uma vez que temos uma grande população diretamente descendente de imigrantes orientais, ou com traços genéticos importantes ao longo do processo de miscigenação racial.

Esta experiência nos diz que a pele oriental é normalmente mais sensível, tem tendência a apresentar manchas e a apresentar algumas alergias, como a dermatite atópica (eczema).

A pele oriental tem maior quantidade de melanina do que a pele branca, e tende a ser mista em relação à oleosidade.

A constituição da pele dos orientais tem sua peculiaridade, quando comparada aos brancos caucasianos e negros: sua distribuição de melanina é intermediária entre todas as camadas da epiderme, seus melanossomos são de tamanho médio e seus feixes de fibras de colágenos são menores e mais compactos que os da pele branca caucasiana, porém menos compactos que nos negros.

Segundo a classificação de Fitzpatrick, a mais usada para determinar o tipo de pele segundo a sua tonalidade e resposta à ação solar, a pele oriental fica entre os fototipos IV e V – embora haja controvérsias.

O bronzeamento permanente é mais fácil na pele oriental, mas a oleosidade no rosto tende a ser alta – o que significa que é importante usar um protetor solar FPS 30 de preferência sem óleo.



*A noite - enorme
Tudo dorme
Menos teu nome*

Paulo Leminsky

Procedimentos dermatológicos

A pele oriental é firme e resistente, mas é bastante sensível. É importante que quaisquer procedimentos sejam realizados por um dermatologista experiente no tratamento de peles étnicas, que conheça bem esse tipo de pele.

Procedimentos estéticos como o peeling facial e a depilação podem ser agressivos, mas são bem tolerados quando a concentração dos peelings e os parâmetros dos lasers são ajustados adequadamente. Os resultados são ótimos.

O cuidado pós procedimento deve ser redobrado, com o uso de sabonetes para pele sensível, tônicos, loções hidratantes (com ou sem antioxidantes ou clareadores) diariamente, para evitar que surjam as temíveis manchas inflamatórias. Quando necessário, o acréscimo de um corticoide tópico pode ajudar como anti-inflamatório e calmante da irritação.

Ferimentos e incisões cirúrgicas também merecem uma atenção extra. A pele oriental, por ser rica em melanina e em fibras de colágeno pode formar queloides ou cicatrizes hipertróficas.

Usar cremes cicatrizantes e loções antibióticas à base de eritromicina ou clindamicina na região afetada – de preferência sob a supervisão do médico dermatologista – é imprescindível.

Cuidados básicos

O combate à oleosidade excessiva deve ser a bandeira número um no ritual de cuidados da pele oriental. É preciso evitar que surjam cravos e espinhas no rosto, portanto SEMPRE remova a maquiagem antes de dormir e capriche na limpeza da pele. Sabonetes corretamente escolhidos e loções tônicas são fundamentais e a hidratação correta é aquela que não entope os poros ou aumenta a oleosidade, como por exemplo os veículos em serum, géis ou loções soft livres de óleos. Alguns componentes como os silícios orgânicos são ótimos hidratantes.



A pele oriental – tratamentos e cuidados preventivos

O tratamento para os problemas mais comuns das peles orientais requer atenção especial, que começa no exame clínico pormenorizado e passa pelo diagnóstico preciso, para que os tratamentos adequados sejam prescritos.

De acordo com o problema – de pele, de cabelo, de unhas – o tratamento é bastante diferente daquele aplicado à pele de outras etnias.

A pele oriental requer atenção especial para evitar problemas como pigmentação, acne e melasma. A variação da tonalidade da pele determinará a estratégia de cuidados e o que fazer para evitar esses problemas. De forma geral, as opções de cuidados são:

Proteção solar

Muitas pessoas pensam que a proteção contra os raios solares não é necessária para a pele asiática, mas isso não é verdade. Recomenda-se fortemente o uso de um protetor fator 30 ou mais, além de proteger a pele com roupas adequadas, chapéu e óculos escuros – na praia.

Esfoliação

Uma vez que a acne e a oleosidade são problemas comuns na pele oriental, é interessante esfoliar a pele como parte dos cuidados preventivos. Existem diversos produtos para esse fim, mas aqueles que contêm ácidos – glicólico, salicílico ou retinóico – devem ser prescritos pelo médico dermatologista, numa frequência adequada à tolerabilidade de cada um.

Cremes clareadores

Se houver problemas com pigmentação, devido à acne ou outras condições dermatológicas, é interessante usar cremes clareadores. A maioria deles contém hidroquinona, que pode ser bastante útil para aliviar as áreas pigmentadas. No entanto, o mais recomendável é que o dermatologista faça uma avaliação do problema e indique o produto, ou prescreva uma fórmula mais adequada ao tipo de pele. O uso indiscriminado de cremes clareadores pode agravar o problema e a hidroquinona usada em excesso e por tempo prolongado pode hiperpigmentar a pele!



Lasers e luz intensa pulsada

Dependendo do problema de pigmentação, incluindo o melasma – condição bastante comum nas mulheres orientais – a laserterapia pode produzir resultados muito bons. No entanto, esse tipo de tratamento deve ser indicado e realizado por um médico dermatologista com preparo e experiência adequados. A luz intensa pulsada deve ser usada com cautela e ter seus parâmetros bem ajustados para esse tipo de pele. O médico saberá fazer o resfriamento necessário, antes e após o procedimento, para evitar os riscos de queimaduras.

Dermatite Atópica

A dermatite atópica – eczema – é uma queixa comum em todos os consultórios de dermatologia.

Existem algumas evidências sugerindo que o eczema é mais comum na população chinesa, como revelou um estudo de 12 meses que avaliou a incidência de dermatite atópica em populações de pele oriental e branca: 44% de chineses e 17% de vietnamitas foram afetados pelo eczema.

Tratamento

O tratamento da dermatite atópica é similar entre os diferentes grupos étnicos, e inclui primordialmente a hidratação vigorosa da pele, com a prescrição de emolientes, hidratantes ou umectantes, além dos corticosteroides e imunomoduladores tópicos, fototerapia, anti-histamínicos e imunossupressores de uso oral nos casos mais resistentes.

*E cruzam-se as linhas
no fino tear do destino.
Tuas mãos nas minhas.*

Guilherme de Almeida



Melasma

Manchas escuras que aparecem na face. A causa está relacionada a fatores hormonais, normalmente a gravidez ou uso de pílulas anticoncepcionais, e o fator desencadeante é a exposição da pele ao sol. Quando ocorrem na gravidez, tem o nome de 'cloasma gravídico'.

O médico dermatologista descartará outros diagnósticos diferenciais como melanoses solares, hiperpigmentações pós-inflamatórias e queratoses seborréicas planas e incipientes.

O melasma pode ter componente somente melânico, componente predominante de vasos ou ser um misto de melanina e pequenos vasos locais. Também pode ter uma localização mais epidérmica (superficial) ou dérmica (profunda), ou mista.

É mais comum nas mulheres, mas nos homens também pode aparecer. Tendência genética é fator predisponente.

Atualmente há clareadores e antioxidantes (como o picnogenol, por exemplo) via oral que auxiliam no combate do escurecimento e piora do quadro clínico.

Tratamento

A esfoliação periódica ajuda na limpeza e retirada da camada superficial de pele morta, melhorando a penetração dos produtos clareadores (hidroquinona, ácido kójico, ácido azelaico, arbutin, bélides, etc).

Ácidos à noite e corticóides periódicos devem ser aplicados adequadamente para cada caso. O protetor solar (com base) e FPS mínimo de 30 é imperativo.

No consultório, os lasers, peelings, e procedimentos com "drug delivery" de despigmentantes (medicamentos colocados sobre a pele após um procedimento para melhor penetração) podem ser feitos isoladamente ou em combinação, e a manutenção do tratamento deve continuar em casa.



Acne em Peles Orientais

Um estudo realizado com adolescentes em Hong Kong demonstrou que 91,3% deles estavam afetados pela acne. A maioria (52%) dos analisados desenvolveu cicatrizes e pigmentação como resultado da acne, mas apenas 2.4% teve uma consulta com um médico dermatologista. 26.6% dos adolescentes estavam também sofrendo distúrbios psicológicos devido à doença e 82.9% devido à aparência.

O estudo ressaltou a importância da conscientização pública sobre esta condição tão comum de saúde da pele, bem como a intervenção precoce de tratamento por parte do médico dermatologista para prevenir as sequelas mais sérias da acne, como alterações pigmentares, cicatrizes e distúrbios psicológicos.

A incidência e gravidade do quadro são menores em relação ao que ocorre nas peles caucasianas, pois a pele asiática tende a ser mais seca.

O grande problema são as inflamações das lesões – foliculites, por exemplo – o que pode causar intensa hiperpigmentação pós-inflamatória (manchas escuras).

Tratamento

A limpeza da pele com sabonete adequado para pele oleosa (com secativos ou antissépticos) é fundamental. O tônico para limpeza profunda também deve ser usado.

Esfoliação periódica também ajuda a retirar a camada de células mortas e auxilia na não oclusão dos poros.

Hidratação e proteção solar da pele com produtos de consistência leve e sem oleosidade é primordial.

Às vezes, há necessidade de produtos tópicos com antibióticos e, dependendo da gravidade ou extensão do quadro, antibióticos via oral.

Se necessário, inicia-se o tratamento com isotretinoína oral por alguns meses até a melhora e estabilização do quadro clínico.

A aplicação de componentes que diminuam a oleosidade da pele à noite ou secativos como o adapaleno, o ácido retinóico e o peróxido de benzoíla, também é muito importante.

Melhorada a fase inflamatória da acne, a limpeza de pele para extração dos comedões (cravos) deixa a pele mais bonita, lisa e saudável. O ácido retinoico, ou seus derivados, é ótimo para essa fase de manutenção e inibição da produção de sebum, que causa a oleosidade.



Manchas e Melanoses

As manchas na pele podem acontecer desde o nascimento ou surgem ao longo da vida. Muita exposição ao sol, envelhecimento da pele, alergias, inflamações e mesmo câncer estão entre os fatores que causam manchas.

As melanoses, também conhecidas como “manchas senis”, aparecem em pessoas mais velhas e são resultado, basicamente, da ação do sol ao longo dos anos.

As peles orientais tem maior tendência genética para apresentar manchas. O melhor é prevenir, usando o protetor solar nas áreas expostas ao sol, não apenas na praia e na piscina, mas no dia a dia.

Tratamento

O tratamento é bastante variado e pode ser realizado com cauterização química, eletrocoagulação, criocirurgia, dermoabrasão, peelings químicos e também com o uso de lasers e luz intensa pulsada.

A aplicação desses tratamentos nas peles orientais requer muita cautela: são necessários parâmetros adequados dos aparelhos de luzes e a indicação correta dos ácidos e suas porcentagens para os peelings.



Hiperpigmentação pós inflamatória (HPI)

São manchas amarronzadas e bem delimitadas que surgem após algum processo inflamatório na pele, como, por exemplo, a acne ou picadas de inseto, entre outros traumas.

O problema é desencadeado basicamente pela combinação de inflamação mais exposição solar, portanto, deve-se evitar o sol e utilizar o fotoprotetor, com FPS 30 no mínimo, diariamente. O hábito de “cutucar” a pele também pode contribuir para piorar o problema.

Um problema bastante comum que se caracteriza como consequência de danos à pele provocados por doenças, feridas ou procedimentos cirúrgicos: infecções, reações alérgicas, traumas físicos, queimaduras ou doenças inflamatórias como o lúpus ou o líquen plano. As manchas escuras (do marrom claro ao negro) surgem onde ocorreu o processo inflamatório da pele.

Tratamento

Dependerá de uma avaliação individual do caso pelo médico dermatologista.

Entre as terapias disponíveis estão fórmulas clareadoras, peelings químicos seriados e diferentes tipos de laser.

*Você para mim
é tipo água
não vivo sem*

Lúh Cabrera



Melanoses solares

Devido à facilidade para produzir melanina, a pele oriental está mais predisposta a desenvolver manchas provocadas pelo sol – as melanoses solares.

Os tamanhos destas manchas são variados – sardas, por exemplo – o formato é arredondado e a cor em tons de castanho. São manchas bem definidas e, na maior parte das vezes, aparecem nas áreas expostas ao sol, como os braços, mãos, rosto e colo do peito.

Prevenção

As manchas são causadas pela exposição solar acumulada durante toda a vida, normalmente após os 45 anos de idade. A única maneira de evitá-las é se protegendo adequadamente, com auxílio de filtros solares, com FPS 30 no mínimo, diariamente, além de bonés, chapéus e óculos de sol, e evitando a exposição entre 10 e 16 horas.

Tratamento

O melhor é prevenir, usando um filtro solar FPS 30, no mínimo (reaplicando, idealmente, pelos menos duas vezes ao dia), chapéu e óculos de sol. E, claro, evitando o sol entre 10 e 16 horas.

Um tratamento bastante eficaz é a luz intensa pulsada, com os parâmetros adequados, mas os lasers também conseguem ser bem específicos para isso.

*Na locomotiva
Do teu coração
Sigo viagem*

Sandro Costa



Queloides e Cicatrizes Hipertróficas

Uma cicatriz anormal, alta, irregular, que vai além da incisão ou lesão na pele, devido ao acúmulo de colágeno é o queloide. Sua causa ainda não está bem elucidada, mas a genética tem grande importância na sua gênese.

A diferença clínica entre queloide e cicatriz hipertrófica está no limite das bordas: os queloides vão além da ferida original, enquanto as cicatrizes hipertróficas se restringem às bordas da ferida.

O queloide tende a recorrer e geralmente não regride espontaneamente. As raças negra e asiática são as que mais apresentam esse tipo de alteração na pele, em relação ao branco caucasiano.

Alguns fatores predisponentes mais comuns para a formação de queloides: cirurgias, queimaduras, uso de piercings, injeções, entre outros.

Tratamento

Géis de silicone são usados com algum sucesso para o tratamento de queloides e de cicatrizes hipertróficas. No entanto, um resultado bem sucedido depende fundamentalmente da adesão do paciente ao regime de tratamento durante um período prolongado.

A eficácia das injeções de corticosteroides no tratamento de queloides e cicatrizes hipertróficas já é uma realidade bem estabelecida.

Lasers ablativos e YAG lasers tem demonstrado bons resultados no tratamento de cicatrizes hipertróficas de acne. No entanto, são procedimentos que devem ser realizados por um médico dermatologista com grande experiência no tratamento de peles asiáticas: efeitos adversos podem incluir eritema, hiper ou hipopigmentação.

*A cada pingo.
Um mar novo, um rio cheio.
Um novo lago.*

Dayse Sene



Melanoma

Nas peles que produzem mais melanina, os locais mais comuns para o desenvolvimento do melanoma são as áreas não expostas ao sol – como as plantas dos pés e das mãos, a região das axilas e das virilhas, e as mucosas.

O importante, como sempre, é que o diagnóstico seja o mais precoce possível para que as chances de tratamento bem sucedido e cura sejam otimizadas.

Tratamento

Além de um exame clínico dermatológico atento, dispositivos como uma lupa e um dermatoscópio auxiliam bastante no diagnóstico suspeito.

Para a confirmação definitiva, somente a biópsia com exérese excisional (retirada da lesão por inteira para exame anátomo-patológico) com exame laboratorial.

A conduta clínica será direcionada conforme o resultado.

*Olha,
Entre um pingo e outro
A chuva não molha.*

Millôr Fernandes



Cabelo

Se tem uma coisa de que as orientais não podem se queixar, é dos fios lisos e brilhantes dos seus cabelos.

O cabelo oriental tem características únicas. Absorve e retém melhor as substâncias hidratantes, e por isso brilha maravilhosamente. É normalmente mais grosso e pesado, quando comparados a outras etnias.

A quantidade de queratina nas cutículas dos fios dos cabelos asiáticos é mais homogênea – por isso são lisos e sem muito volume. Mesmo tingidos, os cabelos orientais tendem a manter o brilho.

Cuidados

Embora o cabelo oriental seja, naturalmente, de excelente qualidade, não dispensa cuidados básicos e preventivos. É interessante lavar os cabelos em dias alternados, pelo menos, com um shampoo com nível de PH de 5 a 6.

Usar um bom condicionador ou máscara capilar para garantir o brilho e sempre remover quaisquer produtos antes de dormir. Uma boa hidratação a cada 15 dias é bastante recomendável também.

*Saudade dentro amolada
Corta qual bisturi:
Hemorragia interna.*

Saulo Mendonça



Rejuvenescimento

Todos nós temos o envelhecimento natural (intrínseco) da pele, que independe dos fatores externos. A pele afina como um todo, perde colágeno e elastina. Fica flácida e perde sua sustentação interna, perde água e fica mais ressecada, sem brilho e frágil.

Os compartimentos de gordura desaparecem aos poucos, deixando a pele sem sustentação e firmeza. Os vasos ficam mais evidentes e frágeis, nossos ossos sofrem modificações e o sistema imune também fica mais vulnerável. Enfim, uma série de transformações e adaptações ocorrem na nossa pele e no organismo, ao longo dos anos.

O envelhecimento extrínseco é aquele que modifica nossa pele conforme nossos hábitos de vida, como por exemplo, tomar sol em excesso, fumar, fazer exercícios físicos exaustivamente, alimentar-se mal etc.

Caracteristicamente, a pele oriental tem uma boa proteção contra os raios UV devido à sua maior quantidade de melanina e melhor disposição e distribuição na pele.

Tratamentos

Lasers ablativos e não ablativos, microagulhamento, radiofrequência, toxina botulínica, preenchedores e estimuladores de colágeno, ultrassom microfocado e peelings. Todos estes recursos podem ser usados para o rejuvenescimento de qualquer etnia, isoladamente ou em combinação.

Os parâmetros dos aparelhos, a sequência dos procedimentos e os intervalos de tempo entre cada tratamento são os critérios que ditam o resultado final e o sucesso da conduta terapêutica – que sempre será individualizada, respeitando a etnia e as peculiaridades do paciente.

*Nos dias quotidianos
É que se passam
Os anos*

Millôr Fernandes





Na **Clínica Luciana Maluf** você vai encontrar um centro de excelência em dermatologia dedicado a cuidar da pele do seu corpo, do seu rosto, de seus cabelos e unhas de forma absolutamente personalizada.

As técnicas de aplicação dos procedimentos foram apuradas com conhecimento científico e experiência adquirida em centros universitários e clínicas de renome internacional.

Tudo começa com uma boa conversa sobre você, seus hábitos e sua história clínica. Depois, uma observação minuciosa de toda a sua pele – utilizando recursos tecnológicos de última geração, além de um olho clínico experiente e detalhista.

Assim começa o seu plano de tratamento devidamente personalizado, que sempre terá combinações de procedimentos e reavaliações de acordo com os resultados obtidos.

O seu bem estar e a sua auto estima lá em cima é o objetivo.



www.lucianamaluf.com.br



contato@lucianamaluf.com.br



[/clinicadermatologialucianamaluf](https://www.facebook.com/clinicadermatologialucianamaluf)



[/luciana_maluf_dermatologia](https://www.instagram.com/luciana_maluf_dermatologia)



[@DraLucianaMaluf](https://twitter.com/DraLucianaMaluf)



www.mundodermato.com.br

Clínica de Dermatologia Luciana Maluf

Rua Joaquim Floriano, 533 cj.1313 – Itaim Bibi – São Paulo – SP | CEP 04534-011

Fones: (11) 3071-1882 | 3071.2388 | 97661.4826