



IMPACTO DO AUTOCUIDADO FACIAL NA SAÚDE DA PELE E AUTOESTIMA DE MULHERES IDOSAS

*Manuella Lima Polo*¹, *Maryane Jorge Ganja*², *Daniele Fernanda Felipe*³

¹Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. ra-23147079-2@alunos.unicesumar.edu.br

²Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR. ra-23023532-2@alunos.unicesumar.edu.br

³Orientadora, Doutora, Docente no curso de Medicina e do Programa de Pós-graduação em Promoção da Saúde, UNICESUMAR. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. daniele.felipe@unicesumar.edu.br

RESUMO

Sabe-se que atualmente a população brasileira é cada vez mais longeva, diante disso, o processo do envelhecimento fisiológico pode impactar diretamente a autoestima e a saúde da pele de mulheres idosas. Além disso, falta de cuidados faciais podem acarretar outras alterações dermatológicas, que impactam tanto a saúde cutânea quanto a autoestima das participantes. Dessa forma, a presente pesquisa tem como objetivo avaliar os hábitos de cuidados faciais e a autoestima de mulheres idosas. As participantes serão mulheres entre 60 e 80 anos, que são pacientes de uma clínica dermatológica do município de Maringá- PR. Será aplicado um questionário via *Google Forms*, que inclui informações sociodemográficas, condições de saúde, autoimagem e hábitos de cuidados faciais com a pele. Além disso, a autoestima será mensurada através da Escala de Autoestima de Rosenberg. Os dados serão coletados por um período de 5 meses. Diante dos resultados que serão obtidos, espera-se contribuir para o desenvolvimento de intervenções que promovam a melhora das condições da pele e, conseqüentemente, melhora da auto-estima, bem-estar e saúde da pele.

PALAVRAS-CHAVE: Autocuidado com a pele; Autoimagem; Envelhecimento da pele.

1 INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo caracterizado pela diminuição progressiva na reserva fisiológica de todo o sistema corporal, incluindo pele. Com o avançar da idade, a pele tende a ficar mais fina, menos elástica e mais sensível a alterações, apresentando xerose e desenvolvimento de rugas finas. A epiderme também se torna mais delgada e a junção dermoepidérmica sofre um achatamento, causando grande fragilidade na pele. Estima-se que as funções fisiológicas normais da pele possam reduzir em até 50% na meia-idade (Freitas; Py; Neri, 2022).

A Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD) ainda classifica o envelhecimento em dois tipos, o cutâneo intrínseco ou cronológico, que acontece com a passagem do tempo e é moldado principalmente pelos fatores genéticos, estado hormonal (climatério) e estresse oxidativo, e também há o envelhecimento extrínseco da pele, o qual é provocado pela exposição solar, o estilo de vida, como o exercício físico e alimentação, sendo a radiação ultravioleta um dos fatores de maior contribuição para o envelhecimento extrínseco (Alves; Castro Esteves; Trelles, 2013). Essas alterações são amplamente potencializadas pelo fotoenvelhecimento, processo que ocorre devido à exposição prolongada à radiação ultravioleta A e B. A radiação solar provoca danos cutâneos progressivos e cumulativos, conhecidos como fotodano, sendo especialmente comum em profissionais com maior exposição solar, como trabalhadores rurais e pescadores.

Segundo Azulay-Abulafia *et al.* (2020), os principais sinais clínicos do fotoenvelhecimento incluem hiperpigmentação cutânea, lesões ceratóticas, leucodermia guttata, formação de rugas estáticas e presença de telangectasias, tendo maior incidência nas áreas corporais mais expostas ao sol. Além disso, o colágeno é uma proteína fibrosa essencial para a manutenção da firmeza da pele, e é um dos principais componentes a sofrer degeneração pelo processo de envelhecimento cutâneo facial. Há uma diminuição



da sua produção pela redução da atividade das células que o produzem, os fibroblastos, aumento da degradação do colágeno pelas metaloproteínases da matriz, e desorganização estrutural, visto que as fibras colágenas remanescentes tornam-se fragmentadas, menos densas e desorganizadas, prejudicando a firmeza e elasticidade da pele.

Conforme Esteves e Brandão (2022), esse processo leva a formação de rugas, entre outras alterações cutâneas. As rugas são mais frequentes nas regiões expostas a radiação ultravioleta, e são classificadas clinicamente em superficiais e profundas, porém, podem também ser categorizadas como rugas estáticas, dinâmicas e gravitacionais.

Envelhecer é um processo natural em que o indivíduo é suscetível às modificações cutâneas faciais e também recebe influências socioculturais, onde podemos mencionar as redes sociais como uma dessas formas de influências. Estas impõem um ideal estético de juventude eterna e beleza irreais dificilmente alcançáveis pela maioria da população brasileira. Sendo a pele o órgão que mais reflete os efeitos da passagem do tempo, sua saúde torna-se um indicativo visível da maturação cutânea, e estando diretamente relacionada aos hábitos alimentares e ao estilo de vida do paciente. Assim, o envelhecimento da pele impacta não apenas a aparência, mas também o bem-estar físico, psíquico e social dos pacientes (Copatti *et al.*, 2017; Ferraz *et al.*, 2021). Ademais, a possibilidade de se impor contra padrões estéticos determinados socialmente está associada à autoestima. Figueira *et al.*, (2023), ainda define a autoestima como a consideração ou sentimento que o indivíduo tem por si próprio, como ele se vê e se sente.

Portanto, analisar a relação entre a autoestima e hábitos de cuidados faciais a partir da perspectiva daqueles que envelhecem é importante. Considerando que o hábito do autocuidado facial constitui um dos pilares do bem-estar biopsicossocial na terceira idade, com o presente estudo pretende-se avaliar se a adoção regular dos hábitos de cuidados com a pele por mulheres no processo de envelhecimento se encontra associada de forma positiva à elevação da autoestima e a valorização da autoimagem. A pesquisa pretende avaliar a percepção das mulheres sobre essas mudanças, seus hábitos de cuidados com a pele e como as alterações estéticas vivenciadas ao longo do processo de envelhecimento influenciam na autoestima. Por conseguinte, o presente estudo apresenta como objetivo avaliar os hábitos de cuidados faciais com a pele e a autoestima de mulheres idosas.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

2.1 DELINEAMENTO DO ESTUDO

Trata-se de um estudo de abordagem quantitativa de corte transversal descritivo analítico.

2.2 POPULAÇÃO

A pesquisa será realizada em uma determinada clínica dermatológica do município de Maringá-PR, selecionando pacientes entre a faixa etária de 60 a 80 anos. A amostra será escolhida de forma não probabilística e por conveniência. Como critérios de inclusão serão adotados: sexo feminino, faixa etária entre 60 a 80 anos e que aceitaram participar voluntariamente da pesquisa. Os critérios de exclusão serão mulheres que preencherem o questionário de forma incorreta ou que apresentarem alguma doença que impeça o entendimento e/ou preenchimento do questionário.

2.3 COLETA DE DADOS

Será realizada a coleta de dados através de questionário online a ser preenchido na plataforma Google Forms, sendo que o link vai ser disponibilizado pelas pesquisadoras responsáveis para as pacientes. Os dados serão coletados por um período de 5 meses. Serão utilizados um questionário de perfil sociodemográfico e de dados de condições de



saúde e um questionário de autoimagem e hábitos de cuidados faciais. Os dados referentes a autoestima serão coletados através da Escala de Rosenberg.

2.4 INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

2.4.1 Questionário De Perfil Sociodemográfico E Hábitos De Vida

O questionário de perfil sociodemográfico e dados sobre hábitos de vida tem o objetivo de caracterizar as participantes quanto às questões sociodemográficas como nível de escolaridade, faixa salarial, cidade de residência, dentre outras informações. O questionário será composto por 12 questões.

2.4.2 Questionário De Autoimagem E Hábitos De Cuidados Faciais Com A Pele

O questionário de autoimagem e hábitos de cuidados com a pele tem o objetivo de avaliar o nível de cuidados com a aparência facial e a percepção de envelhecimento facial de mulheres jovens, abordando cuidados diários realizado em ambiente doméstico, bem como procedimentos estéticos realizados em consultório, para posteriormente relacionar esses achados com seus níveis de qualidade de vida e autoestima. O questionário apresenta 11 questões, fechadas e de múltipla escolha, elaborado pela autora de acordo com a hipótese do estudo.

2.4.3 Escala De Autoestima De Rosenberg

Para identificar o nível de autoestima das participantes será utilizada a escala de Rosenberg, que é composta por 10 afirmações, traduzida, validada e adaptada culturalmente para o Brasil e é amplamente utilizada pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (Dini et al., 2001). Trata-se de um instrumento capaz de classificar o nível de autoestima em baixo, médio e alto, da forma como o próprio indivíduo se identifica.

2.4.4 Aspectos Éticos

O presente estudo será submetido à apreciação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Cesumar, atendendo a resolução 466/2012. Os participantes da pesquisa deverão assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), anexo ao questionário no Google forms e esclarecendo todas as informações previamente.

2.5 ANÁLISE DOS DADOS

Os dados descritivos serão apresentados por frequência absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis categóricas e por média e desvio padrão para as variáveis contínuas. Será realizado o teste de Qui-quadrado para comparar a frequência entre dois ou mais grupos de dados categóricos. Será calculado o alfa de Cronbach para análise da confiabilidade dos questionários validados. As análises serão realizadas utilizando o software estatístico SPSS versão 21, considerando o nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os dados descritivos serão apresentados por frequência absoluta (n) e relativa (%) para as variáveis categóricas e por média e desvio padrão para as variáveis contínuas. Será realizado o teste de Qui-quadrado para comparar a frequência entre dois ou mais grupos de dados categóricos. Será calculado o alfa de Cronbach para análise da confiabilidade dos questionários validados. As análises serão realizadas utilizando o software estatístico SPSS versão 21, considerando o nível de significância de 5% ($p < 0,05$).



3 RESULTADOS ESPERADOS

Com base nos resultados obtidos, espera-se identificar as relações específicas entre os hábitos de cuidados faciais com a pele e a autoestima das participantes. A análise dos resultados poderá oferecer uma compreensão mais precisa da percepção do envelhecimento facial e como isso impacta na autoestima das mulheres idosas e na realização de procedimentos estéticos. Além disso, espera-se contribuir para o desenvolvimento de intervenções que promovam a melhora das condições da pele e, conseqüentemente, melhorando a auto-estima, bem-estar e saúde da pele. Os resultados deste estudo poderão contribuir para uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados pelas mulheres de meia-idade em relação ao envelhecimento e à aparência da pele.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Investigar a relação entre hábitos de cuidados com a pele e autoestima em mulheres idosas, que encontram-se vivenciando o processo de envelhecimento, é relevante não apenas para compreender as conseqüências psicossociais desse processo, mas também para promover estratégias de saúde que visem melhorar o bem-estar das mulheres durante essa fase da vida. Portanto, com o presente estudo pretende-se mostrar a relevância de um olhar mais atento dos profissionais da saúde em relação as alterações cutâneas em mulheres na terceira idade, abordando não somente a parte estética e de cuidados com a pele, mas também a questão do impacto na autoestima que o envelhecimento promove nessas pacientes.

REFERÊNCIAS

ALVES, R.; CASTRO ESTEVES, T.; TRELLES, M. A. Fatores intrínsecos e extrínsecos implicados no envelhecimento cutâneo. **Cirurgia plástica ibero-latinoamericana**, v. 39, n. 1, p. 1–10, 2013.

AZULAY-ABULAFIA, Luna et al. **Atlas de dermatologia: da semiologia ao diagnóstico**. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020.

COPATTI, S. L. et al. Imagem corporal e autoestima em idosos: uma revisão integrativa da literatura. **Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento**, v. 22, n. 3, 2017.

DINI, G. et al. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 19, n. 1, p. 41-52, 2001.

ESTEVES, Maria Luiza D'Agostini Borges; BRANDÃO, Byron José Figueiredo. Colágeno e o envelhecimento cutâneo. **BWS Journal**, v. 5, p. 1-10, 2022.

FERRAZ, Isabela Nascimento et al. Impactos dos fatores extrínsecos no envelhecimento precoce: uma reflexão teórica. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, e21210615761, 2021.



FIGUEIRA DUARTE, Olivia et al. Autoestima e estética na percepção de pessoas idosas de Centros de Referência de Assistência Social. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 27, e230193, 2024.

FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Lígia; NERI, Anita Liberalesso. **Tratado de geriatria e gerontologia**. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2022.