



ADRIANA
VILARINHO

COM PREFÁCIO DE
Padre Fábio de Melo

SAÚDE
A FLOR
DA
PELE

*Cuidados, segredos
e conselhos de uma das
mais conhecidas
dermatologistas do país*

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

academia

ADRIANA
VILARINHO

COM A ORGANIZAÇÃO DE
LÚCIA HELENA DE OLIVEIRA

SAÚDE
À FLOR
DA
PELE

*Cuidados, segredos
e conselhos de uma das
mais conhecidas
dermatologistas do país*

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO, VENDA E REPRODUÇÃO PROIBIDAS.

Copyright © Adriana Vilarinho, 2022
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2022
Todos os direitos reservados.

Preparação: Roberta Pantoja
Revisão: Renato Ritto e Valquíria Matioli
Diagramação e projeto gráfico: Negrito Produção Editorial
Capa: Fernanda Mello
Imagem de capa: present/iStock
Foto de capa: Marcia Fasoli/ Photo Diafragma

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Vilarinho, Adriana
Saúde à flor da pele: cuidados, segredos e conselhos de uma das mais conhecidas dermatologistas do país / Adriana Vilarinho. – São Paulo: Planeta do Brasil, 2022.
240 p.

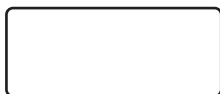
ISBN: 978-65-5535-732-5

1. Dermatologia. 2. Saúde. I. Título.

22-1635

CDD 616.5

Índice para catálogo sistemático:
1. Dermatologia



Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022

Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986, 4º andar – Consolação
São Paulo – SP – 01415-002
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

SUMÁRIO



1

Um novo
olhar sobre a
nossa pele

9

2

De dentro
para fora

19

7

Os vários
tipos

61

8

Limpar,
tonificar,
hidratar...

67

9

A delicadeza
do olhar

75

10

Acne:
pontos críticos

85

15

Manchas,
pintas e sardas

129

16

Os avanços no
câncer de pele

139

17

Quando outros
cânceres
mexem com
a sua pele

147

18

Uma lista
de possíveis
problemas

155

23

Os cuidados
com as mãos

197

24

Cabelos
saudáveis

207

25

Pelos,
fora!

221

26

Primeiros
socorros

227

3

De fora
para dentro

29

4

O tempo passa
no espelho...

37

5

Bem
nutrida

49

6

Dois hábitos
essenciais

57

11

A pele à espera
de um bebê

95

12

Estria:
estica, puxa
e arrebenta

105

13

A lembrança
das cicatrizes

111

14

Sob
o sol

117

19

A luz de uma
nova era

167

20

A toxina
antirrugas

173

21

Preencher na
medida certa

181

22

Os novos
segredos dos
cosméticos
anti-idade

187

27

Minhas receitas

231

Agradecimentos

239

Um novo olhar sobre a nossa pele

Na etapa final da faculdade de Medicina, quando decidi qual seria a minha especialização, escolhi Dermatologia porque havia muito tempo que já pensava que ela se transformaria em uma espécie de ponto de encontro de todas as outras especialidades. Minha intuição estava certa, embora apenas na última década isso tenha ficado bem claro até mesmo nos meios acadêmicos. Afinal, todas as doenças interferem na pele, e qualquer coisa que aconteça com ela, por sua vez, pode afetar outros órgãos.

Portanto, se prestar um pouco de atenção, verá que a sua pele dá pistas de tudo o que está se passando dentro de você e revela como você anda levando a vida. Ela é um espelho do seu estado geral de saúde e, ao mesmo tempo, uma oportunidade de reflexão sobre como estão os seus hábitos, as suas emoções, o ambiente ao seu redor e a qualidade da sua rotina.

A ciência tem boas explicações para isso. Uma delas, talvez a principal, é o que chamamos de eixo neuro-imuno-endócrino. Esse nome complicado significa que tudo o que acontece no sistema nervoso interfere, de um jeito ou de outro, no funcionamento das glândulas e do

sistema imunológico. E vice-versa. Um depende do outro, e eu diria que a pele está entre eles como uma parada obrigatória desse grande sistema de interligação.

Por isso, não posso tratar um paciente que me procura queixando-se de determinado problema como se ele tivesse, por exemplo, vitiligo e ponto, como se tudo começasse e terminasse ali, de forma isolada, na superfície cutânea. Preciso, o tempo inteiro, fazer conexões. Tentar conhecer mais a bagagem genética do paciente, perguntar sobre a saúde de sua família, investigar se ele apresenta outras doenças autoimunes, indagar como é o ambiente em que vive, analisar profundamente o seu estilo de vida e considerar, inclusive, o lado emocional, que sempre pesa bastante.

Para dar outro exemplo: se uma pessoa chega ao meu consultório reclamando de micoses ou infecções bacterianas frequentes, como impetigo ou erisipela, eu devo, primeiramente, afastar a possibilidade de ela ter diabetes, já que o excesso de açúcar no sangue favorece essas doenças infecciosas, que se repetem. Um dermatologista não pode deixar uma suspeita dessas passar em branco. Aliás, se o paciente é mesmo diabético e já sabia disso, as questões que o levaram a procurar um especialista em pele, como eu, no fundo revelam que ele não anda controlando a glicemia direito. Então, preciso encaminhá-lo a um colega capaz de acompanhar mais de perto essa doença. E por aí vai...

De olho na prevenção, é importante ainda que cada um conheça as características da sua pele não só para perceber alterações como também para evitar uma série de problemas. Dá para saber de antemão que, se ela é mais ressecada, há um risco maior de certas alergias e eczemas. Ciente disso, é possível buscar orientação para evitar esse tipo de complicação.

Já quem tem uma doença autoimune é mais suscetível a desenvolver outros problemas. Vou citar a alopecia frontal fibrosante, uma condição que atinge mulheres acima dos 40 anos e que foi classificada muito recentemente. Nela, a área dos cabelos começa a diminuir e a sensação é de que a testa está aumentando de tamanho.

Antes se acreditava que essa alopecia seria causada pelo uso constante de filtro solar e outros cosméticos que acabavam sendo usados no rosto até bem perto da linha que marca o início do couro cabeludo. No entanto, hoje se sabe que o sistema imunológico está tremendamente envolvido e, para que a queda de cabelos não avance, é preciso controlar as reações das células de defesa e não ficar trocando de cremes e loções.

Os dermatologistas, enfim, compreendem cada vez mais esses elos e agora se veem diante de enormes desafios. Um levantamento recente da Academia Americana de Dermatologia constata que, só nos Estados Unidos, há um verdadeiro *boom* de doenças de pele, que atingem mais de 85 milhões de indivíduos de todas as idades. Os especialistas apontam que essa prevalência é provocada por uma série de fatores bastante associados ao dia a dia moderno: falta de sono, uso de determinados medicamentos, mudanças climáticas, entre outros. Adiante, vou esmiuçar um pouco mais cada um deles para que você reflita sobre aquilo que pode estar afetando a sua pele.

Há, ainda, situações completamente novas para nós, médicos. Nas salas de espera, encontramos mulheres que fazem reposição hormonal há vários anos, mas só agora começamos a observá-las cientes dos efeitos do tratamento a longo prazo, assim como é novidade examinar jovens que fazem uso de hormônios a pretexto de melhorar o desempenho muscular. Costumo brincar que não

existe café de graça: tudo, de um jeito ou de outro, influencia a saúde da pele, e às vezes ela reclama.

Em 2018, no congresso da mesma academia citada anteriormente, houve um bloco inteiro discutindo como cuidar do público LGBTQIAP+, em especial dos transgêneros, que fazem uso de uma grande carga de hormônios para fazer a transição de gênero. É claro que um tratamento desses altera a espessura do tecido cutâneo, o odor, a quantidade de gordura, a distribuição de pelos, as características das unhas e muito mais. Precisamos estar abertos para entender o que deveria mudar na depilação desse público, que problemas podem surgir com o tempo, como deixar a pele saudável. Sem julgamentos. É dever do médico garantir as melhores condições de saúde para todos e, no caso do dermatologista, seu trabalho tem uma relação estreita com a autoestima dos pacientes.

Aliás, talvez você esteja se perguntando: e a beleza? Pois eu lhe asseguro que, independentemente do padrão estético de cada um, no fundo o que consideramos uma pele bonita é uma pele saudável. Cabelos lindos são cabelos saudáveis. Unhas bem cuidadas são unhas saudáveis. Na minha área, não dá para separar a beleza da saúde. Do mesmo modo, não dá para separar – ao menos do meu ponto de vista – a saúde do equilíbrio.

Os tratamentos estéticos devem seguir esse conceito, buscando sempre um resultado que seja equilibrado. Nada em excesso é bom, nem belo. Ainda vou falar muito disso nas páginas seguintes. Por enquanto, quero apenas que você se sensibilize e perceba a sua pele como o reflexo de tudo o que você é, faz e vive. Aliás, mais do que um autoexame diante do espelho, essa análise mais ampla é um excelente começo.

Da mesma maneira, é importante, para início de conversa, que você entenda um pouco mais sobre esse órgão

vital que dá contorno e relevo ao nosso corpo. A pele amortece choques, que poderiam nos estilhaçar por dentro. É uma barreira e tanto. Não deixa que escapem do interior do seu corpo a água, os nutrientes e outras substâncias essenciais.

Ao mesmo tempo, impede que a radiação solar alcance os órgãos internos, barrando-a com seu pigmento, que é a melanina – acredite, nossas vísceras não suportariam um único banho de sol. E, com índice de sucesso altíssimo, ela não deixa que microrganismos nocivos, presentes em todos os cantos onde nos encostamos, invadam o organismo.

Também ajuda a manter a nossa temperatura ideal, em torno dos 36,5 graus Celsius. Se essa temperatura sobe – porque faz um dia quente ou porque você está se movimentando –, os inúmeros vasos em sua superfície se enchem ainda mais de sangue para dissipar o calor. Por isso, ficamos vermelhos durante o exercício físico. As glândulas sudoríparas completam o serviço derramando um líquido à base de sais, o suor. Quando ele se evapora, provoca um ligeiro resfriamento. Para você ter ideia, um adulto produz de meio a 2 litros de suor todos os dias.

No frio, as reações são opostas: a produção de suor despenca e a circulação local diminui. Por isso, ficamos mais pálidos ao sair na rua em um dia gélido. Minúsculos músculos ligados aos pelos espalhados pelo corpo irão deixá-los eriçados, em uma reação corporal primitiva para evitar que mais calor se dissipe. É o tipo de estratégia que, no nosso caso, nem adianta muito. Nessas horas, o que tem papel decisivo é a terceira e última camada da pele, formada por células de gordura que funcionam como um isolante térmico.

E, claro, essa camada é também uma bela reserva de energia, se um dia faltar alimento para o corpo. Infelizmente, o

que vemos com a explosão dos casos de sobrepeso e obesidade é uma terceira camada cada vez mais espessa de gordura subcutânea.

Por fim, ninguém deve se esquecer de que a pele é o maior órgão dos sentidos. É possível sobreviver sem ouvir ou enxergar, mas não dá para alguém viver sem as informações captadas pela pele, já pensou nisso? Em regiões mais sensíveis, como na ponta dos dedos, você chega a ter 2 mil terminações nervosas por centímetro quadrado. São receptores que mandam ao cérebro as sensações de tato, pressão, temperatura e dor.

Agora que já lhe dei uma noção de suas principais funções, seria bom que também entendesse um pouco sobre as três camadas que formam esse órgão, até para que se familiarize com termos que, provavelmente, citarei nos capítulos seguintes.

Epiderme

É a mais externa das camadas. Pode ter a espessura delicadíssima de 0,04 milímetro, nas pálpebras, ou alcançar 1,5 milímetro, que é o caso na região do calcanhar. Mas tudo o que você enxerga da própria pele e da dos outros são células mortas. É que a própria epiderme se divide em camadas. As células vivas nascem na **camada basal ou germinativa**, a mais interna delas. Ali, a produção chega a ser de 1.250 células novinhas por centímetro quadrado todos os dias. Mal nascem, elas começam a subir para a superfície, ganhando cada vez mais queratina, uma proteína impermeável que, aos poucos, provoca a sua morte, de modo que, quando finalmente alcançam a **camada córnea**, a mais externa da epiderme, as células já estão mortas e achatadas, misturadas à água e ao sebo, criando uma película protetora.

Os famosos **melanócitos**, que produzem o pigmento melanina, ficam nas profundezas da camada basal, representando cerca de 5% de suas células. Essa proporção é a mesma em todas as raças, ao menos em indivíduos saudáveis. Não é a quantidade de melanócitos que cria os diversos tons de pele, mas a quantidade e a qualidade do pigmento que conseguem produzir, algo determinado pelos genes. E vale lembrar que, mais do que colorir, a função da melanina é nos proteger dos raios ultravioleta.

Derme

Com espessura de 1 a 4 milímetros conforme a região do corpo, localizada logo abaixo da epiderme, ela é uma espécie de centro de operações. Concentra as fibras que sustentam todo o tecido cutâneo, as terminações nervosas, os vasos sanguíneos e os linfáticos. Sem contar os folículos, de onde nascem os pelos, os músculos microscópicos capazes de arrepiá-los, as glândulas sudoríparas e as sebáceas.

Tudo isso se encontra mergulhado em uma espécie de gel formado de água, proteínas e outras moléculas. É dessa gelatina, a chamada **substância fundamental**, que as células retiram oxigênio, líquido e nutrientes. Depois, despejam nela as toxinas que serão eliminadas pelos vasos linfáticos.

Qualquer alteração na substância fundamental muda, também, a qualidade da pele. Vou dar um exemplo: se algum distúrbio hormonal atrapalha a circulação na região, esse gel pode endurecer e deixar de manter as fibras em bom estado.

As mais famosas são as de **colágeno**. Cada uma delas tem, quando muito, 1 milímetro de largura e, no entanto, seria capaz de sustentar quase 20 quilos! O colágeno

representa 75% do peso da sua derme e é responsável pelo tônus e pela firmeza que a gente nota (ou quer notar) no espelho.

Existem ainda as fibras de **elastina**, que literalmente amarram a derme à epiderme. E, como pequenos elásticos, fazem a pele voltar à posição original se, por acaso, é distendida. Caso não façam esse serviço, o resultado são estrias e bastante flacidez. Finalmente, ainda falando de fibras, há a **reticulina**, que se entrelaça às outras duas, reforçando toda a rede de sustentação.

Hipoderme

Também conhecida por **camada subcutânea**, é a mais profunda de todas e reúne as células adiposas, recheadas de gordura. Como já mencionei, elas funcionam como isolantes térmicos e são as grandes responsáveis por amortecer impactos. Logicamente, a hipoderme pode ser mais ou menos espessa conforme o índice de gordura corporal.

Minha Dica

O segredo é se observar. Quando a gente fala em autoexame, todo mundo logo pensa em procurar pintas suspeitas para evitar um câncer de pele. Isso também é importantíssimo, claro – como eu poderia discordar? Mas, no dia a dia, a pele nos manda inúmeras mensagens valiosas. Não as despreze. Pode ser que fique mais oleosa ou mais ressecada de uma hora para outra. Um calcanhar, que sempre foi lisinho, de repente se torna grosso, áspero. Ou são os cabelos que se mostram enfraquecidos. Quem sabe uma unha que fica ondulada ou manchada. Talvez as olheiras que passam a ficar mais marcadas. Um rosto que parece estar perdendo o viço

de forma repentina. Enfim, cada mudança é um recado de algo que você precisa fazer pela sua pele, pela sua beleza, mas principalmente pelo equilíbrio do seu estilo de vida no sentido mais amplo. Aproveite e ouça o que sua pele tem a lhe dizer.

academia