

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	11
------------------	----

PARTE 1

UMA GALÁXIA CHAMADA PELE

Das funções à estrutura da pele, o maior órgão do corpo humano é uma galáxia complexa que poucos conhecemos. Com os seus «miniórgãos» de serviço, pelo, cabelo e unhas, a pele reflete muito do que se passa dentro e fora de nós. Qual a constituição da pele? Qual o papel dos antioxidantes? Devo tomar suplementos de colagénio? Uma galáxia cheia de estrelas	15
--	----

PARTE 2

PORQUE SOMOS TODOS (APARENTEMENTE) DIFERENTES?

Talvez haja mais do que nos une daquilo que nos separa, mas a genética, os hábitos e comportamentos são fatores importantes no modo como a pele reage. O que é o exossoma e de modo ele condiciona a nossa saúde, inclusive a da pele? Vale a pena usar protetor solar? Qual o efeito da vitamina D? E seremos mesmo o que comemos? Diferentes mas com hábitos similares	47
--	----

PARTE 3

ENTÃO, E AGORA? COMPRO O QUÊ?

Com o conhecimento adquirido ao longo deste livro, uma ida às compras não será a mesma. Dos cuidados do rosto à cosmética, é importante ainda perceber que cada pele é uma pele e que não há rotinas de cuidado perfeitas. Que tipo de pele é a sua? Como saber o mais indicado para a sua pele? E como usar tudo o que comprou?

Tratar da pele com conhecimento	147
CONCLUSÃO	181
BIBLIOGRAFIA	183

INTRODUÇÃO

Ironicamente, a minha paixão pelo mundo da beleza começou pelos cabelos. Além dos aromas, que gostava de explorar a cada ida ao supermercado, a relação que mantinha com o champô era tudo menos utilitária. Aquela embalagem, que prometia cabelos suaves, lisos e esvoaçantes, concentrava em si alguns dos meus sonhos de infância e adolescência, que se estendiam muito para lá da beleza. Hoje tenho a certeza de que não era a única.

Passados uns bons anos, e desde que aprendi a domar o meu cabelo, confesso que sou particularmente aficionada por produtos de pele. Não de uma forma tão aspiracional como dantes. A faculdade, as centenas de aconselhamentos, os quase cinco anos de blogue e as conversas diárias com pessoas que, como eu, adoram este tema deram-me a conhecer a ciência que explica os efeitos e as limitações dos produtos cosméticos, mas também os «truques» que estão por detrás da sua publicidade. Já a maturidade, própria da idade, permitiu-me descobrir uma outra faceta desta indústria. Uma indústria que se vangloria pela inclusão de todas as idades, etnias e formas, mas apenas começou a fazê-lo a partir do momento em que se sentiu encostada à parede por uma nova geração que não tolera a discriminação.

Apesar de tudo, a minha relação com o mundo da beleza, e em especial com o estudo da pele, mantém-se tanto ou mais emocional do que alguma vez foi.

Quando pensei num nome para o blogue, imaginei algo que ilustrasse a importância da pele para a saúde, sobrevivência e bem-estar do ser humano. Tudo isto em poucas palavras. Escusado será dizer que estive prestes a desistir, senão quando me lembrei do título do filme *La piel que habito*, do Almodóvar. E nesse momento tudo fez sentido. Isto porque além de se tratar do maior órgão do corpo humano, que envolve e sustém todos os outros, a pele constitui um verdadeiro escudo protetor face ao exterior. É a nossa casa, do primeiro ao último dos nossos dias, e por isso é tão importante cuidá-la.

A grande dificuldade está em saber onde começar.

Nos dias que correm, a indústria cosmética faz da novidade, dos avanços da ciência, da diversidade e também da perpetuação de alguns mitos as suas maiores armas para chegar a cada consumidor de forma privilegiada e personalizada. Mas no meio de «superingredientes», patentes revolucionárias (ou talvez não tanto assim), certificações bio ou eco que não compreendemos, e de palavras como «expossoma» ou «microbioma», dos quais nem sempre conhecemos o significado; a informação torna-se confusa e impossível de acompanhar, mesmo para quem trabalha na indústria.

E é esta abundância de informação, tantas vezes contraditória e apimentada por alguma pseudociência que faz com que deixemos de perceber o que é que realmente é preocupante, merece a nossa atenção ou pode ser benéfico para a saúde e cuidado da pele ao longo da vida.

Este livro pretende, assim, transmitir o conhecimento necessário para compreender o funcionamento, necessidades e ameaças a que a pele, cabelo e unhas estão expostos, de acordo

com aquilo que a ciência tem descoberto nos últimos anos, bem como as soluções desenvolvidas pela indústria cosmética para ir ao encontro destas descobertas e expectativas dos consumidores.

Pelo caminho, vou aproveitando para desfazer alguns dos muitos mitos relacionados com estes assuntos.

Uma coisa é certa: nem tudo aquilo que encontramos na prateleira vale o nosso dinheiro. E só com este conhecimento seremos capazes de distinguir aquilo em que faz sentido investir o nosso tempo e dinheiro do que rapidamente passará de moda.

PARTE 1

UMA GALÁXIA
CHAMADA PELE

“

**DEPOIS
DE DOMINAR
ESTE TEMA,
NUNCA UMA
IDA ÀS COMPRAS
SERÁ IGUAL**

”

FUNÇÕES

Com apenas dois a três milímetros de espessura, a pele protege-nos da radiação solar, perda de água e de outras substâncias contidas no organismo, do impacto mecânico, que acontece, por exemplo, quando caímos; mas também das variações da temperatura que ocorrem nas diferentes estações do ano, da invasão por microrganismos e da entrada no nosso organismo das muitas substâncias estranhas com as quais contactamos no dia-a-dia. E já aqui desfazemos um grande mito: não, a nossa pele não absorve tudo o que sobre ela aplicamos. Nem metade. Se assim fosse, não podíamos tomar banho ou apanhar chuva, não haveria a necessidade de desenvolver medicamentos injetáveis; e certamente não teríamos sobrevivido à Idade da Pedra!

Mas as funções da pele não ficam por aqui. Este órgão, o maior do nosso corpo, é ainda essencial para a produção de vitamina D, que intervém na regulação da mineralização óssea, pela percepção do ambiente que nos rodeia através do tato; e, em menor proporção, pela eliminação de resíduos do organismo.

Além de todas estas características, que são essenciais à vida tal como a conhecemos, a pele tem uma enorme importância na forma como comunicamos. Coramos quando estamos

envergonhados ou irritados, transpiramos quando estamos nervosos e usamos o toque para nos aproximarmos do outro. Alguns cientistas acreditam mesmo que a pele é capaz de produzir feromonas que intervêm na atração sexual. E, apesar de esta teoria levantar algumas dúvidas, é evidente que o cuidado com a pele, cabelos e unhas tem um papel muito significativo na forma como nos expressamos e cativamos o outro. Podemos usar diferentes penteados, maquiagem, tatuagens, *piercings* ou recorrer à modificação corporal como formas de determinar quem queremos ser e parecer, independentemente do aspeto com que nascemos e crescemos. Estas formas de comunicação e afirmação pessoal estão documentadas desde a Pré-História. Na verdade, a medicina estética e cirurgia plástica só vieram dar uma pequena ajuda.

A pele e o cabelo têm ainda uma grande importância para a autoestima, razão pela qual a acne, alopecia, eczema ou psoríase podem afetar seriamente a saúde mental. Compreende-se, assim, que não estamos perante um órgão simples (como se os houvesse...). E por desempenhar funções tão diferenciadas, a pele é constituída por diferentes células que se organizam em três camadas distintas: epiderme, derme e hipoderme.

ESTRUTURA

Para entender como funciona a nossa pele, é importante conhecer cada uma destas camadas, compreender as suas funções e perceber de que forma os produtos cosméticos podem contribuir (ou não) para o seu equilíbrio. Uma coisa é certa: depois de dominar este tema, nunca uma ida às compras será igual.

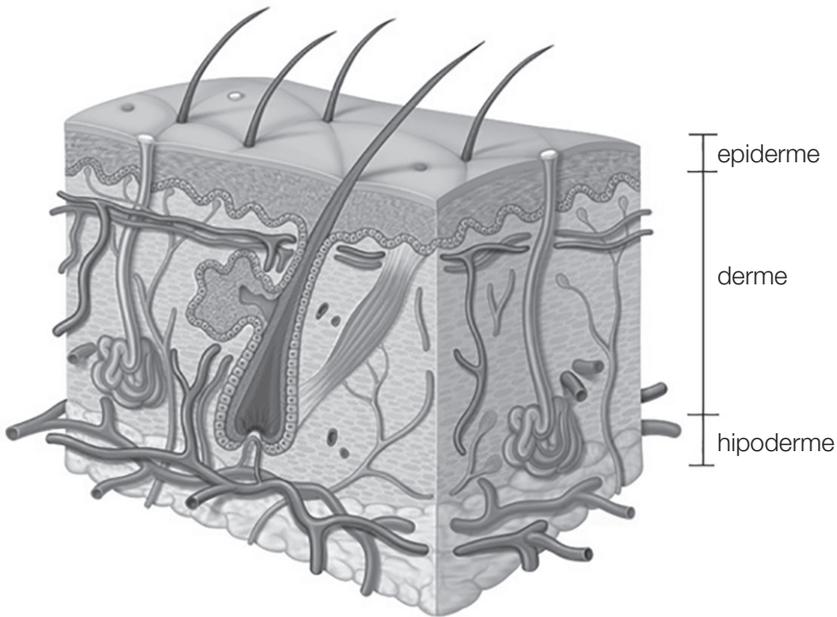


Figura 1 – Estrutura da pele.

EPIDERME

É a camada superior da pele, a sua capa protetora, e, por vezes, também uma verdadeira armadura.

A epiderme é constituída por células compactas e conectadas entre si, tal como uma parede de legos, que ao reunir todas estas características constituem um tecido epitelial. As células da epiderme encontram-se em maturação contínua, desde o interior para a superfície da pele, onde se tornam mais achatadas e são progressivamente eliminadas. Dependendo da fase de maturação em que se encontram, as células da epiderme podem ser divididas em cinco subcamadas: estrato basal, mais interior, estrato espinhoso, estrato granuloso, estrato lúcido e estrato córneo, exterior.

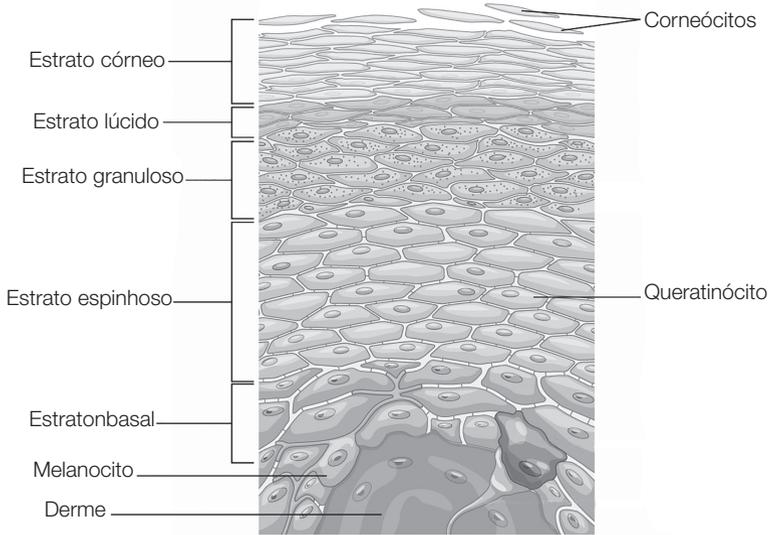


Figura 2 – Estrutura da epiderme.

A «EPIDERME VIVA»

Nas primeiras fases de maturação, que se iniciam no estrato basal, as células da epiderme têm o nome de queratinócitos. Os queratinócitos constituem a porção viva da epiderme e são também os seus constituintes maioritários.

À medida que ascendem na epiderme, os queratinócitos sofrem alterações que lhes permitem produzir proteínas como a queratina que preenche o seu interior tornando-os progressivamente mais rígidos, ou a filagrina que é excretada pelos queratinócitos, degradando-se e formando o fator humectante natural (NMF, *natural moisturizing factor*). O fator humectante natural é composto por vários aminoácidos, dos quais se destacam o ácido pirrolidona carboxílico e o ácido urocânico, sendo que este último proporciona também alguma proteção solar, mas também por ureia. Os queratinócitos são ainda responsáveis pela produção e excreção de alguns lípidos, como as