

# Título: ALTERAÇÕES FISIOLÓGICAS DA PELE NO ENVELHECIMENTO

Autor(es): Susana Jannuário e Sara Baptista



## Introdução

O aumento da expectativa de vida no Brasil ampliou a população idosa e evidenciou as demandas associadas ao envelhecimento. A pele, órgão de contato e proteção, apresenta perda de colágeno, elasticidade e hidratação, tornando-se mais suscetível a danos. Essas alterações repercutem na saúde física e emocional, impactando autoestima e bem-estar. A compreensão desses processos é fundamental para intervenções que favoreçam qualidade de vida.

## Objetivo



Analisar, de forma humanizada, as principais alterações fisiológicas da pele decorrentes do envelhecimento, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias fisioterapêuticas eficazes que promovam cuidado integral, bem-estar e qualidade de vida da pessoa idosa.



## Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura, realizada entre fevereiro e junho de 2025, com buscas nas bases PubMed e DEC's. Foram incluídos estudos observacionais, revisões e livros, envolvendo idosos saudáveis com 60 anos ou mais, de ambos os sexos.

## Resultados



Foram selecionados quatro estudos que evidenciaram que a pele idosa é frágil e semelhante à de recém-nascidos. Fatores externos, como radiação e poluição, aceleram o envelhecimento cutâneo. Houve destaque para a perda de colágeno, hidratação e resposta imunológica. A fisioterapia, com intervenções individualizadas, mostrou-se eficaz na prevenção de lesões e na promoção do bem-estar.

## Considerações Finais



O envelhecimento da pele é um processo natural, mas repleto de mudanças fisiológicas que impactam diretamente a saúde, a autoestima e a qualidade de vida do idoso. Os estudos analisados reforçam que, com o avanço da idade, a pele se torna mais fina, menos hidratada e vulnerável, exigindo cuidados específicos e contínuos. Nesse cenário, a fisioterapia dermatofuncional se destaca como uma aliada no cuidado preventivo e no suporte terapêutico, atuando de forma individualizada, acolhedora e baseada em evidências.

As evidências científicas mostram que pequenas ações, quando aplicadas com conhecimento e sensibilidade, podem promover grandes resultados, não apenas na pele, mas no bem-estar e na dignidade de quem envelhece.

Conclui-se, portanto, que investir em conhecimento, prática clínica qualificada e em abordagens humanizadas é essencial para cuidar da pele que carrega não apenas o tempo, mas também histórias, experiências e vidas inteiras.