

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

ANA BÁRBARA RODRIGUES SANTOS
ANDREZA REBECA DE SOUZA MELO
ISLAYNNE IRVANE RODRIGUES
MARIA EDUARDA DE SOUZA ARAÚJO
MARIA LUIZA RANGEL LASALVIA
NAYRA ESTEFANY MARIA DOS SANTOS

**O USO DA VITAMINA A PARA O RETARDAMENTO
DO ENVELHECIMENTO FACIAL**

RECIFE
2022

ANA BÁRBARA RODRIGUES SANTOS
ANDREZA REBECA DE SOUZA MELO
ISLAYNNE IRVANE RODRIGUES
MARIA EDUARDA DE SOUZA ARAÚJO
MARIA LUIZA RANGEL LASALVIA
NAYRA ESTEFANY MARIA DOS SANTOS

O USO DA VITAMINA A PARA O RETARDAMENTO DO ENVELHECIMENTO FACIAL

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em
Estética e Cosmetologia.

Professor(a) Orientador(a): Camila Neves

RECIFE

2022

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

U86 O uso da vitamina A para o retardamento do envelhecimento facial. / ANA
Bárbara Rodrigues Santos [et al]. Recife: O Autor, 2022.
26 p.

Orientador(a): Prof. Camila Neves.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – Unibra. Tecnólogo em Estética e Cosmetologia, 2022.

Inclui referências.

1. Envelhecimento. 2. Vitamina A. 3. Retinol. 4. Dermocosméticos. I.
Melo, Andreza Rebeca de Souza. II. Rodrigues, Islaynne Irvane. III.
Araújo, Maria Eduarda de Souza. IV. Lasalvia, Maria Luiza Rangel. V.
Santos, Nayra Estefany Maria dos. VI. Centro Universitário Brasileiro -
Unibra. IV. Título.

CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho a Deus, nossa orientadora, família, amigos e aos professores que nos agregaram tanto conhecimento.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente à Deus, que foi a nossa fortaleza durante toda essa construção;

À nossa orientadora Camila Neves, que participou deste feito, agregando com muita paciência, empatia, dedicação e conhecimento;

Aos nossos familiares, que são nossa base e inspiração;

Aos nossos professores que se dedicaram nos apoiando;

E aos nossos amigos que deram forças e estiveram o tempo inteiro na torcida pelo nosso sucesso.

*“Uma autoimagem forte e positiva é a melhor
preparação possível para o sucesso”
(Joyce Brothers)*

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	08
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	09
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	10
3.1 FISILOGIA DO ENVELHECIMENTO CUTANEO.....	10
3.2 DADOS DEMOGRAFICOS.....	12
3.3 IMPACTO SOCIAL DO ENVELHECIMENTO.....	13
3.4 ATUAÇÃO DO ESTETICISTA JUNTO A VITAMINA A.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	16
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	22
REFERÊNCIAS.....	23

O USO DA VITAMINA A PARA O RETARDAMENTO DO ENVELHECIMENTO FACIAL

Ana Bárbara Rodrigues Santos
Andreza Rebeca de Souza Melo
Islayne Irvane Rodrigues
Maria Eduarda de Souza Araújo
Maria Luiza Rangel Lasalvia
Nayra Estefany Maria dos Santos

Professor(a) Orientador(a): Camila Neves

Resumo: O envelhecimento facial é algo fisiologicamente natural, mas a busca pelo belo faz com que muitas pessoas procurem meios para o retardamento deste processo fisiológico. Essa busca faz com que a área estética cresça cada vez mais devido aos resultados que os tratamentos proporcionam.

Objetivo: O presente artigo tem como objetivo enfatizar os benefícios adquiridos com a utilização da vitamina A para a prevenção do envelhecimento cutâneo.

Metodologia: A metodologia de pesquisa foi a busca por artigos científicos no período de 2017 a 2022 na base de dados google acadêmico, pelo operador booleano And, através das palavras-chave: "Envelhecimento", "Vitamina A", "Retinol", "Estética", "Dermocosméticos".

Resultados: Foi evidenciado a eficácia da vitamina A e seus derivados como um aliado essencial para a melhora nos efeitos do envelhecimento.

Conclusão: Concluiu-se que o ácido retinóico está entre os mais prescritos para o tratamento antiaging pois os seus efeitos fisiológicos promovem uma resposta positiva na renovação celular, redução de rugas e linhas de expressão, além de auxiliar a produção de colágeno. Associado a tratamentos estéticos é possível obter resultados ainda mais satisfatórios para quem busca manter a pele sempre bonita e revitalizada.

Palavras-chave: Envelhecimento. Vitamina A. Retinol. Estética. Dermocosméticos.

1 INTRODUÇÃO

O processo de envelhecimento é algo inevitável e ocorre de duas formas, envelhecimento intrínseco (natural) e extrínseco (fatores externos). Fisiologicamente, o envelhecimento está associado a perda de tecido fibroso da pele, a partir dos 25 anos de idade nosso corpo deixa de produzir 1% de colágeno por ano; além disso os principais fatores também são: predisposição genética, o fototipo e tipo de pele. Peles lipídicas tem menos tendência ao aparecimento de rugas e sinais de envelhecimento, diferente da pele seca. Os fatores externos também provocam o envelhecimento da pele, tais como: exposição solar, tabagismo, alimentação desequilibrada, falta de exercício físico, estresse físico ou mental, sono irregular. Além dos hábitos saudáveis também podemos usar aliados para o retardamento desse envelhecimento. (JOHNER; NETO, 2021)

O ácido retinóico ou tretinóina, que é uma substância derivada da vitamina A, chama atenção devido às suas funções fisiológicas, através da utilização dos retinóides, se obtém resultados na manutenção da pele, através da indução de colágeno que promove a firmeza do tecido cutâneo, além disso ainda existe uma resposta positiva na redução das linhas de expressão e rugas, o tratamento pode ser feito tanto para casos de envelhecimento intrínseco quanto extrínseco. (MARSCHALL; SCAPINI; TREMÊA; COELHO,2021)

É relevante destacar a importância da utilização da vitamina A para o retardamento do envelhecimento facial, enfatizando que ela tem vários efeitos positivos no corpo tais como: manutenção da saúde ocular, reforço do sistema imunitário, prevenção de doenças respiratórias, desenvolvimento dos ossos, dentes e cabelo, participação para o desenvolvimento embrionário. Além disso, ela age na conservação da saúde da pele e na prevenção do envelhecimento celular, devido ao seu potencial antioxidante. (REIS; CORREIA; MELO; OLIVEIRA ,2022)

O dermatologista Albert Kligman foi quem identificou os benefícios da vitamina A (retinol) no combate ao envelhecimento, a princípio, sua pesquisa foi sobre a utilização dos retinóides referente ao combate à acne, mas o mesmo observou que

todas as pessoas que utilizaram da vitamina em teste tiveram uma melhora significativa na qualidade da pele, diminuição das linhas de expressão e maior produção de colágeno, o mesmo então criou o termo cosmecêutico que foi aceito pela "National Scientific Meeting of the Society of Cosmetic Chemists", pois as vitaminas que estavam em estudo associadas deixaram de ser vistas apenas para embelezamento e passaram a ser reconhecidas como tratamento. (FONSECA; GUERRA, 2020)

As esteticistas em si são profissionais de referência para tratamentos antiaging, sendo cada vez mais procuradas no mercado se mantendo em ascensão, pois além de ser responsável por promover beleza, cuida da saúde da pele, atuando na detecção, prevenção, cura e até mesmo reversão das ações do envelhecimento. Podendo utilizar a vitamina A ligada ao peeling químico, ativos aplicados topicamente ou também aplicação associada a outros ativos (NOVAIS; SOUZA, 2020)

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é ressaltar a importância da utilização da vitamina A como grande aliada em tratamentos estéticos referente ao retardamento do envelhecimento facial. Este estudo se justifica uma vez que existe eficácia comprovada nos resultados obtidos com a vitamina A e seus derivados, e é de extrema relevância para o profissional de estética a utilização deste aliado, visando que o mesmo potencializa o resultado no tratamento ao combate do envelhecimento cutâneo, pois a pele passa por uma renovação celular a cada 28 dias, e com o passar dos anos, a tendência é um retardamento nessa renovação e com a utilização do retinol, a pele volta a ter uma resposta mais rápida, a renovação celular além de promover a redução das linhas de expressão e o aumento da produção de colágeno, com isso promove maior firmeza da superfície da pele.

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Na construção dessa monografia acadêmica, foi empregado o método bibliográfico, que foi permitido o levantamento de publicações e artigos voltados para o conteúdo estudado, buscando informações prévias que possam elucidar o problema do qual se procura resposta.

Segundo Lakatos e Marconi (2003) a pesquisa bibliográfica não é mera repetição do que já foi dito ou escrito sobre certo assunto, mas propicia a exame de um tema sob novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras.

Foi efetuado o levantamento de 15 artigos pela plataforma google acadêmico, utilizando o operador booleano And. Os critérios usados na seleção da pesquisa foram artigos científicos publicados no período de 2017 a 2022. Os critérios de inclusão foram artigos científicos da língua portuguesa e inglesa e publicações efetuadas nos últimos 5 anos, com textos completos. Os critérios de exclusão foram artigos incompletos ou que não falem da vitamina A com o mesmo objetivo deste artigo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 FISIOLOGIA DO ENVELHECIMENTO CUTANEO

A pele é o maior órgão do corpo humano medindo aproximadamente 2m² e pesa cerca de 4kg. Suas principais funções são: proteger, eliminar, regular a temperatura corporal e estimular os sensores físicos e emocionais. Existem três tipos de camadas na pele: Epiderme, Derme e Hipoderme, todas elas são importantes para o bom funcionamento da pele. A Epiderme é a camada mais superficial da pele. A camada responsável pela resistência e elasticidade do órgão é a Derme. Já a última é chamada de Hipoderme que é composta por células externas de gorduras. (PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C., 2021)

O objetivo da fisiologia do envelhecimento é estudar as diversas mudanças anatômicas que sofremos no decorrer do tempo. Nesse processo natural a pele envelhece em dois tipos de processos, são eles o intrínseco que é o envelhecimento interior, e o extrínseco notado na parte exterior do órgão. (OLIVEIRA; ABADIA; PEREIRA, 2019)

Alterações cutâneas provocadas por envelhecimento intrínseco e extrínseco:

ENVELHECIMENTO INTRÍNSECO		ENVELHECIMENTO EXTRÍNSECO
Rugas	Finas	Profundas
Camada córnea	Inalteradas	Afilada
Células displásicas	Poucas	Muitas
Fibras de colágeno	Pequena alteração no tamanho e organização	Grande alteração no tamanho e organização
Fibras elásticas	Reorganizadas	↓ produção e ↑ Degeneração
Folículo capilar	↓ número e afinamento	↓ números e estrutura: perda capilar.
Melanócitos	número	↓ números e melanina
Glândulas sebáceas e sudoríparas	↓ número	↓ números: pele seca
Junção dermoepidérmica	Leve achatamento	Importante achatamento
Micro vasculatura	Área reduzida	Telangiectasias, equimoses, infiltrado, inflamatório perivascular.
Alterações benignas	Ceratose seborreica	Ceratose seborreica
Alterações pré-malignas	-	Ceratose actínia
Alterações Malignas	-	Carcinoma basocelular, carcinoma espinocelular.

Fonte: Adaptado de Pacheco e Lobo (2021).

Nessa medida a pele sofre diversas alterações tais elas como a diminuição da elasticidade e sebo, tornando assim ela mais sensível e fácil de obter rugas e manchas. Há inúmeros fatores contribuintes para esse como a idade, genética, bem-estar, clima, doenças crônicas, tipo de pele também está associada a causa. (OLIVEIRA; ABADIA; PEREIRA, 2019)

Existem quatro tipos de envelhecimento sendo eles primário ou normativo, secundário, terciário e quaternário: O primário é universal e atinge todas as pessoas e está biologicamente determinado, sua faixa etária é entre 20 a 30 anos. Já o secundário consiste em fatores externos e influências causadas por doenças, mas nesse caso o envelhecimento pode ser preventivo se mudarmos alguns hábitos de vida. Classificação: 30 a 40 anos. Com 50 anos ou mais inicia-se o terciário que se torna evidente por mostrar um declínio cognitivo podendo afetar algumas funções. Rugas generalizadas, redução da espessura da epiderme, mudança na coloração da pele são indícios do envelhecimento quaternário, pessoas entre 60 a 70 anos se encaixam nesse meio. (REIS; CORREIA; MELO; OLIVEIRA, 2022)

Senescência são modificações naturais que ocorrem em consequência do desgaste cutâneo, geralmente iniciam-se depois de 65 anos. Senilidade é a falha do funcionamento de todos os sistemas do corpo podemos ser eles imunológico, cardiovascular, respiratório, dentre outros. Usar protetor solar, mudar hábitos alimentares, praticar exercício, beber muita água, ter uma ótima noite de sono, cuidar da saúde mental e visitar com frequência uma dermatologista e ou esteticista, ajudam a enfrentar o envelhecimento. (PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C., 2021)

3.2 DADOS DEMOGRAFICOS

Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2009, a expectativa média de vida ao nascer do brasileiro é de 73,17 anos. Levando em conta a expectativa de vida aumentada, passaremos por mais tempo na velhice, convivendo com os processos de envelhecimento, fatores estes que influenciarão uma maior procura pela atenuação desses sinais e busca pela jovialidade (IBGE, 2009).

Os fatores determinantes para o envelhecimento cutâneo são: o grau da exposição solar, genética, suas condições ambientais e nutricionais os quais diminuem as defesas antioxidantes endógenas e assim aumentam os níveis de radicais livres, gerando uma cascata oxidativa, este processo resultara na oxidação das proteínas das membranas celulares, diminuição da síntese de colágeno, elastina,

interferindo na qualidade, viço e brilho dessa pele (SILVA, H. Y. L.; SANTOS, J. S., 2022)

O envelhecimento é um meio fisiológico gradativo, pertinente a todo indivíduo. As alterações decorrentes por meio do envelhecimento cutâneo são muitas, entre elas a redução do tônus muscular, aparecimento de expressões (ANTUNES, SOUZA, 2006), modificando sua permeabilidade e funcionamento normal (PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C., 2021)

O retinol foi a primeira vitamina lipossolúvel descoberta e o termo genérico para esta vitamina é retinóide. Esta vitamina é bem absorvida pela pele, atuando contra o espessamento e à pigmentação excessiva da pele. Facilitando a sua hidratação, combatendo o envelhecimento e a formação dos radicais livres (OLIVEIRA; FERRO; LONGATI, CUNHA; HONDA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2018)

A vitamina A é a forma genérica usada para descrever o retinol e todos os carotenoides que têm atividade biológica de trans retinol (GOMES; SAUNDERS; ACCIOLY, 2005). De acordo com o regulador (UE) n° 432/2012 (na sua redação atual), A alegação de saúde atribuída a vitamina passar pela manutenção normal da pele. O retinol é frequentemente utilizado em produtos antienvhecimento, uma vez que o palmitato do retinol atua na epitelização em pele áspera e seca, assim como na queratinização anormal. Além disso, o palmitato da vitamina A absorve radiação UV na gama de 300-350nm, podendo ser utilizado como filtro biológico. (OLIVEIRA; ABADIA; PEREIRA, 2019)

O ácido retinóico estimula a proliferação de queratinócitos e de fibroblastos. Os fibroblastos estimulam o colágeno. Este aumento de colágeno na derme aumenta a espessura e a resistência ao choque, assim como explica o preenchimento das linhas e rugas. A estimulação de proliferação dos queratinócitos resulta numa pele mais suave. (MARSCHALL; SCAPINI; TREMÊA; COELHO, 2021)

3.3 IMPACTO SOCIAL DO ENVELHECIMENTO

Hoje em dia o processo de envelhecimento é natural, sabendo-se que todo ser humano irá passar e estar sujeito a ele. No entanto, envelhecer é mudar alguns hábitos e a forma de vida completamente, como por exemplo no pensar e no agir, no Brasil, por ser um país que ainda está em desenvolvimento, o tema envelhecimento ainda é um desafio. (PACHECO, 2018)

De acordo com o IBGE (2015), o Brasil hoje ocupa uma taxa de 14% de mulheres que tem mais de 60 anos, e 11,9% dos homens estão neste mesmo grupo, o número de pessoas com mais de 60 anos subiu de 2% a 12% entre 1960 e 2014 que cresceu em apenas 34 anos, sendo o grupo que mais cresceu no Brasil hoje são os de idosos com 80 anos ou mais.

O que deve ser priorizado na vida das pessoas que aguardam o envelhecimento é a qualidade e o estilo de vida, ou seja, uma vida saudável com exercícios e uma alimentação adequada para cada situação, tudo isso é importante para que o idoso viva melhor e lide bem na questão do envelhecimento, envelhecer não é uma doença, é um processo de mudança que ocorre em cada ser humano. (COSTA, BATISTA; SALES, 2020)

Contudo, é de extrema importância estar apto para esperar por essa mudança, aceitando e cuidando da saúde da melhor forma possível, fazendo o que é necessário para o bem-estar e o que gosta para encarar esse desafio. (PACHECO, 2018)

"Envelhecer é um processo extraordinário em que você se torna a pessoa que você sempre deveria ter sido".

3.4 ATUAÇÃO DO ESTETICISTA JUNTO A VITAMINA A

Estudos indicam a importância de vitaminas antioxidantes em cosméticos demonstrando melhorias no seu desenvolvimento. vitaminas em níveis adequados tem importante papel nos processos protetores, corretivos e renovação da pele, entre elas destacam-se vitaminas A, C e E ajudando no processo de degeneração de células, ajuda a prevenir o aparecimento de doenças e retarda o envelhecimento do organismo. (SOUZA; MACHADO, 2022)

A vitamina A foi a primeira vitamina lipossolúvel descoberta (OLIVEIRA; FERRO; LONGATI, CUNHA; HONDA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2018)

A vitamina A palmitato ou palmitato de retinol combate mudanças que ocorrem durante o envelhecimento e devida a sua maior estabilidade em relação a forma álcool, tem sido substância bastante empregada em cosméticos. (SOUZA; MACHADO, 2022)

A ação antioxidante da vitamina A ocorre por ligação a receptores nucleares específicos, influenciam em vários processos celulares. (OLIVEIRA; ABADIA; PEREIRA, 2019)

Para manter uma pele saudável e rejuvenescida é essencial a ingestão de alimentos antioxidantes, se destacam, betacaroteno (vitamina A), alfa tocoferol (vitamina E), vitamina C e compostos fenólicos. (OLIVEIRA; FERRO; LONGATI, CUNHA; HONDA; ANTUNES; OLIVEIRA, 2018)

Tendo em vista a descoberta desse aliado, os profissionais de estética podem utilizar dos benefícios do mesmo para potencializar os efeitos de tratamento antiaging através de técnicas diversas como o microagulhamento, peeling químico, eletroterapia e ativos aplicados topicamente. Proporcionando assim resultados satisfatórios para os clientes que buscam manter a pele sempre jovem e bem cuidada, trazendo uma melhora na qualidade de vida em relação ao bem-estar e autoestima. (SILVA; MARTINS, 2021)

MICROAGULHAMENTO

Cada sessão de microagulhamento promove uma melhora na pele foto envelhecida, a técnica de MA promove a permeabilização de ativos pois permite um aumento na penetração de moléculas maiores na pele, o que facilita a absorção dos ativos aplicados. (CHIOSSI; LIMA ,2021)

PEELING QUÍMICO

Entre os tratamentos estéticos, o peeling químico é um dos mais utilizados pelos profissionais da área pois através dele se consegue resultados satisfatórios. O peeling basicamente consiste na aplicação de ativos que promovam uma remoção controlada das camadas da pele (descamação) seguido de uma reepitelização acelerando o processo de renovação celular. Aliando esse procedimento ao ácido retinóico é possível notar resultados na pele foto envelhecida, tanto na camada da derme quanto epiderme (OLIVEIRA; PEREIRA; CERRI, 2021)

ELETROTERAPIA

A eletroterapia estética é aplicada por meio de diferentes técnicas e através dela também é possível obter resultado para o retardamento do envelhecimento pois ela trabalha na melhoria da circulação nutrição e oxigenação da pele, estimulando a produção de colágeno e elastina. (COSTA; BATISTA; SALES, 2020)

COSMECÊUTICOS

A utilização dos cosmecêuticos também é essencial para o retardamento do envelhecimento cutâneo. Enfatizando que os cosmecêuticos antioxidantes (vitamina A, C, B3 e E) agem promovendo uma redução nos danos de DNA celular além de possuir efeito anti-idade, anti-inflamatório e antirradiação, com isso é possível obter uma resposta na revitalização da pele. (FONSECA; GUERRA, 2020)

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Título	Autores/Ano	Objetivo	Conclusão
ANTIOXIDANTES UTILIZADOS PARA COMBATER O ENVELHECIMENTO CUTÂNEO	PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C. (2021)	Discutir a ação de algumas vitaminas antioxidantes, para combater o envelhecimento cutâneo.	Destaca a importância dos cuidados com a pele e alimentação e sua relação com a autoestima.

UTILIZAÇÃO DA VITAMINA A PARA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO: REVISÃO INTEGRATIVA	REIS, CORREIA, MELO, OLIVEIRA (2022)	Identificar a importância e eficácia da vitamina A, bem como atua reduzindo as rugas e melhorando a textura da pele	Evidenciar que os cosméticos a base da Vitamina A resultam na melhora da textura da pele.
USO DE COSMECÊUTICOS NO REJUVENESCIMENTO FACIAL	FONSECA; GUERRA (2020)	Descrever os principais tipos de cosmecêuticos empregados em tratamentos estéticos de rejuvenescimento cutâneo facial, destacando seus respectivos mecanismos de ação e efeitos biológicos, assim como as suas principais contraindicações e efeitos adversos.	A associação do uso de cosmecêuticos junto aos tratamentos estéticos apresenta resultados no processo de rejuvenescimento facial.
UTILIZAÇÃO DE TRATAMENTOS ESTÉTICOS NO RETARDO DO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO: REVISÃO INTEGRATIVA	NOVAIS, SOUZA (2020)	Descrever, com base na literatura, os tipos de procedimentos estéticos que podem ser utilizados no retardo do envelhecimento cutâneo.	Os tratamentos estéticos têm resultado significativo se efetuado um tratamento com acompanhamento recorrente.

<p>QUALIDADE DE VIDA E AUTOESTIMA EM IDOSAS SUBMETIDAS E NÃO SUBMETIDAS À CIRURGIA ESTÉTICA</p>	<p>PACHECO (2018)</p>	<p>Aferir objetivamente a importância da cirurgia estética para o idoso, e se existe diferença de qualidade de vida e autoestima entre idosas submetidas à cirurgia estética e as que nunca se submeteram a esse tipo de cirurgia</p>	<p>Foi analisado que idosas submetidas a cirurgia estética tem alto nível de satisfação pessoal, ou seja, os tratamentos estéticos promovem elevação na autoestima.</p>
<p>BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DA VITAMINA A TÓPICA E SEUS DERIVADOS NA PREVENÇÃO DO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO</p>	<p>SOUZA, MACHADO (2022)</p>	<p>analisar os benefícios da utilização tópica da vitamina A e seus derivados, na prevenção do envelhecimento cutâneo</p>	<p>Concluiu-se que a vitamina A e seus derivados possuem benefícios na prevenção do envelhecimento da pele.</p>
<p>ANÁLISE DOS FATORES DE RISCO PARA O ENVELHECIMENTO DA PELE: ASPECTOS NUTRICIONAIS</p>	<p>JOHNER, NETO (2021)</p>	<p>verificar a relação da ingestão dietética com o envelhecimento cutâneo</p>	<p>Ressalta como a alimentação com ingestão de vitaminas contribui para a integridade da Pele.</p>

<p>USO DO ÁCIDO RETINÓICO EM PELES FOTOENVELHECIDAS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA</p>	<p>MARSCHALL, SCAPINI, TREMÊA, COELHO (2021)</p>	<p>O objetivo deste trabalho é realizar uma revisão da literatura acerca dos estudos que demonstram a utilização do ácido retinóico em peles fotoenvelhecidas.</p>	<p>Através dos estudos é possível observar a eficácia que o ácido retinóico possui no tratamento do fotoenvelhecimento</p>
<p>INFLUÊNCIA DO ÁCIDO RETINÓICO EM PRODUTOS DERMATOLÓGICOS NO TRATAMENTO FACIAL E CORPORAL: UMA REVISÃO</p>	<p>SILVA, H. Y. L.; SANTOS, J. S (2022)</p>	<p>O objetivo do presente estudo foi realizar uma revisão bibliográfica em torno das influências do ácido retinóico em produtos dermatológicos no tratamento facial e corporal</p>	<p>Concluiu-se que a aplicação do ácido retinóico é efetiva no tratamento da regeneração de células epiteliais entre outras funcionalidades.</p>
<p>AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA DE USO DO ÁCIDO RETINÓICO (TRETINOÍNA) EM FORMULAÇÕES COSMÉTICAS EM UMA FARMÁCIA DE MANIPULAÇÃO DA CIDADE DE SACRAMENTO – MG PARA O TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO FACIAL</p>	<p>OLIVEIRA, ABADIA, PEREIRA (2019)</p>	<p>O presente trabalho teve como objetivo geral avaliar a frequência e segurança do uso do ácido retinóico (tretinoína) em uma Farmácia de Manipulação de Sacramento – MG.</p>	<p>Concluiu-se que o ácido retinóico foi o ativo mais prescrito e utilizado para o tratamento do envelhecimento facial.</p>

MICROAGULHAMENTO NO TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO FACIAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA	CHIOSSI, LIMA (2021)	Analisar a eficácia da técnica de microagulhamento no tratamento do envelhecimento cutâneo facial.	Concluiu-se que o microagulhamento é eficaz em potencializar a permeação de ativos para o tratamento antiaging.
APLICABILIDADE DOS PEELINGS QUÍMICOS: REVISÃO DE LITERATURA." OLIVEIRA, PEREIRA, CERRI (2021)	OLIVEIRA, PEREIRA, CERRI (2021)	O objetivo do presente estudo foi realizar um levantamento bibliográfico a respeito da aplicabilidade dos peelings químicos na estética.	De acordo com estudos efetuados não existe dúvidas sobre a eficácia nos resultados do tratamento.
ABORDAGEM FISIOTERAPÊUTICA NO ENVELHECIMENTO FACIAL	COSTA, BATISTA; SALES (2020)	O presente trabalho tem como objetivo principal discorrer a abordagem fisioterapêutica no tratamento do envelhecimento facial	Concluiu-se que com recursos manuais e eletroterapêuticos se obtém resultados para o rejuvenescimento facial.
A EVOLUÇÃO DA MOLÉCULA DE VITAMINA A UTILIZADA EM FORMULAÇÕES COSMECÊUTICAS	OLIVEIRA, FERRO, LONGATI, CUNHA, HONDA, ANTUNES, OLIVEIRA (2018)	Esta Revisão de Literatura tem o intuito de avaliar o aperfeiçoamento da molécula de vitamina A nos últimos 30 anos e a aplicação deste componente em formulações cosmecêuticas.	Concluiu-se que a vitamina A e seus derivados têm ação no tratamento do envelhecimento da pele, fotoenvelhecimento e acne.

DERMOCOSMÉTICOS E PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS UTILIZADOS NO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO	SILVA, MARTINS (2021)	Discorrer sobre o envelhecimento cutâneo, os procedimentos estéticos mais comuns e os dermocosméticos mais utilizados recentemente para combater o envelhecimento cutâneo.	Concluiu-se que os dermocosméticos e tratamentos estéticos são indispensáveis no combate ao envelhecimento cutâneo.
---	-----------------------------	--	---

Ao longo da pesquisa podemos observar que existe eficácia comprovada na relação da Vitamina A (retinol) com o tratamento do envelhecimento cutâneo e o quanto esse cuidado tem uma ligação direta com a autoestima; segundo os pesquisadores PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C. (2021) Se dedicar a importância dos cuidados com a pele e alimentação levam a uma boa relação com a autoestima. Enquanto (REIS, CORREIA, MELO, OLIVEIRA (2022) Evidenciam que os cosméticos a base da Vitamina A resultam na melhora da textura da pele. SOUZA, MACHADO (2022) chegaram à conclusão de que a vitamina A e seus derivados possuem benefícios na prevenção do envelhecimento da pele. De acordo com FONSECA; GUERRA (2020) A associação do uso de cosmecêuticos junto aos tratamentos estéticos apresenta resultados no processo de rejuvenescimento facial. Enquanto Oliveira, Ferro, Longati, Cunha, Honda, Antunes, Oliveira (2018) concluíram que a vitamina A e seus derivados têm ação no tratamento do envelhecimento da pele, fotoenvelhecimento e acne. JOHNER, NETO (2021) ressalta como a alimentação com ingestão de vitaminas contribui para a integridade da Pele.

Também foi evidenciado o quando os tratamentos estéticos são de extrema importância para o retardamento do envelhecimento facial, Segundo SILVA, MARTINS (2021) os dermocosméticos e tratamentos estéticos são indispensáveis no combate ao envelhecimento cutâneo. Enquanto para NOVAIS, SOUZA (2020) Os tratamentos estéticos têm resultado significativo se efetuado um tratamento com acompanhamento recorrente. Para PACHECO (2018) Foi analisado que idosas submetidas a cirurgia estética tem alto nível de satisfação pessoal, ou seja, os tratamentos estéticos promovem elevação na autoestima.

No presente artigo foi efetuada uma pesquisa específica sobre técnicas de tratamento estéticos que podem ser aliados a Vitamina A para se obter um resultado

mais satisfatório. CHIOSSI, LIMA (2021) mostraram que o microagulhamento é eficaz em potencializar a permeação de ativos para o tratamento antiaging. De acordo com OLIVEIRA, PEREIRA, CERRI (2021) os estudos efetuados não deixam dúvidas sobre a eficácia nos resultados do tratamento referente ao peeling químico para envelhecimento cutâneo. COSTA, BATISTA; SALES (2020) mostram que com recursos manuais e eletro terapêuticos se obtém resultados para o rejuvenescimento facial.

O ácido retinóico é considerado um dos melhores aliados para o tratamento de retardamento cutâneo e os estudos evidenciam isso. Segundo OLIVEIRA, ABADIA, PEREIRA (2019) Concluiu-se que o ácido retinóico foi o ativo mais prescrito e utilizado para o tratamento do envelhecimento facial. Para SILVA, H. Y. L.; SANTOS, J. S (2022) foi concluído que a aplicação do ácido retinóico é efetiva no tratamento da regeneração de células epiteliais entre outras funcionalidades e para Marschall, Scapini, Tremêa, Coelho (2021) Através dos estudos é possível observar a eficácia que o ácido retinóico possui no tratamento do fotoenvelhecimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O ácido retinóico ou tretinóina que é uma substância derivada da vitamina A, chama atenção devido às suas funções fisiológicas, através da utilização dos retinóides se obtém resultados na manutenção da pele através da indução de colágeno que promove a firmeza do tecido cutâneo, o dermatologista Albert Kligman foi quem identificou os benefícios da vitamina A (retinol) no combate ao envelhecimento.

Com os artigos citados acima, podemos identificar que a importância da vitamina A é essencial para a prevenção do envelhecimento cutâneo. Ela acelera o processo de renovação celular, deixando a pele com um aspecto mais firme e ajudando a combater acnes, manchas rugas, e linhas finas. Esses efeitos são motivados porque a substância encontrada na vitamina é rica em antioxidantes naturais, que motiva a produção de colágeno e elastina, resultando na pele o rejuvenescimento.

No presente estudo, é possível analisar que o uso da vitamina A cresceu muito no ramo da estética e da dermatologia por ser eficiente no retardamento do envelhecimento entre outros procedimentos para o bem-estar, sendo a vitamina A

segura para o uso, é necessário enfatizar que o uso da mesma ajuda no controle da acne, melhora manchas e flacidez.

As vitaminas consumidas agem no nosso corpo e são fundamentais e importantes principalmente para pele junto à procedimentos de cuidados, proteção e boa alimentação.

Além de se concluir que a aplicação tópica do retinol é capaz de desacelerar o processo do envelhecimento cutâneo podemos afirmar também que o consumo de vegetais de cor alaranjada, hortaliças e verde-escuro, leite e derivados (que possuem uma grande concentração de vitamina A) proporcionam um ganho de rejuvenescimento e saúde.

REFERÊNCIAS

CAMPOS, R. **Vitamina A:** para que serve, alimentos e carência. 2022.

Disponível em: [Vitamina A: para que serve, alimentos e carência | MD.Saúde \(mdsaude.com\)](https://mdsaude.com)

Acesso em: 22 out. 2022.

CORREIA, W.V.A; MELO, M.E.R; OLIVEIRA, A.M.C; REIS, T.C.M. Utilização da vitamina a para a prevenção e tratamento do envelhecimento cutâneo. Piauí, **F&T**, ed. 110, v. 26, maio, 2022.

COSTA, E.G.B.; SALES, C.M. da. *Abordagem fisioterapêutica no envelhecimento facial*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – FAEMA, Arquimedes – RO, 2020.

CHIOSSI, Fernanda Sousa Lima. Microagulhamento no tratamento do envelhecimento facial: uma revisão de literatura. **ANAIS DO II WEBINAR DE ESTÉTICA E SAÚDE INTEGRAL DO**, p. 25. jun., 2021.

FONSECA, A.F.S; GUERRA, M.N.A. *Uso de cosmecêuticos no rejuvenescimento facial*. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – PUC, Goiás, 2020.

JOHNER, K.; NETO, C.F.G. Análise dos fatores de risco para o envelhecimento da pele: aspectos nutricionais. **Brazilian Journals**, Paraná, 2021. v. 4, n.3, maio, 2021.

MACHADO, K.R.; SOUZA, F.K.M. de. Benefícios da utilização da Vitamina A tópica e seus derivados na prevenção do envelhecimento cutâneo. **ID on line Rev. Mult. Psic.**, Vale do Itajaí, v. 16, n. 60, 2022.

MARSCHALL, K.W.; SCAPINI, A. R.; TREMEA, G. T. F; COELHO, E. M. L. Uso do Ácido Retinóico Em Peles Foto envelhecidas: Uma Revisão Bibliográfica. In **Congresso Internacional em Saúde**. 2021.

MARTINS, D. B. S.; SILVA, L.Q. DERMOCOSMÉTICOS E PROCEDIMENTOS ESTÉTICOS UTILIZADOS NO ENVELHECIMENTO CUTÂNEO. **Revista Multidisciplinar em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 8, mar., 2021

NOVAIS, M. de. J. A.; SOUZA, E.P. de. Utilização de tratamentos estéticos no retardo do envelhecimento cutâneo: revisão integrativa. **ID on line Rev. Mult. Psic.**, v. 14, n. 53, p. 950-961, dez., 2020.

OLIVEIRA, B.A; PEREIRA, T.A. *Avaliação da frequência de uso do ácido retinóico (tretinoína) em formulações cosméticas em uma farmácia de manipulação da cidade de Sacramento – MG para o tratamento do envelhecimento facial*. Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) – Uniube, Uberaba, 2019.

OLIVEIRA, C. de L.; FERRO, C. dos S.; LONGATI, K.; CUNHA, S.V.S. da.; HONDA, T.; ANTUNES, V.M. de S. A evolução da molécula de vitamina A utilizada em formulações cosmeceúticas. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 1, n.1, maio, 2018.

OLIVEIRA, G.C. de.; PEREIRA, G. G.; CERRI, M.F. Aplicabilidade dos peelings químicos. **Novo Milênio**, v. 3, n.4, 2021.

Disponível em: [APLICABILIDADE DOS PEELINGS QUÍMICOS \(novomilenio.br\)](http://novomilenio.br)

Acesso em: 22 out. 2022

PACHECO, D. de L.; LOBO, L. C. Antioxidantes utilizados para combater o envelhecimento cutâneo. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 9, p. 342–356, set., 2021.

PACHECO, Lenise Maria Spadoni. *Qualidade de vida e autoestima em idosas submetidas e não submetidas à cirurgia estética*. 2018. 95f. Dissertação (Programa Stricto Sensu em Gerontologia), 93 f. Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018.

SANTOS, J.S; SILVA, H.Y.L. da. Influência do ácido retinóico em produtos dermatológicos no tratamento facial e corporal: uma revisão. **Scire Salutis**, v. 12, n.1, p.296-303, jan., 2022.

Disponível em: [Vista do Influência do ácido retinóico em produtos dermatológicos no tratamento facial e corporal: uma revisão \(sustenere.co\)](#)

Acesso em: 22 out. 2022