



DERMATOLOGIA E ESTILO DE VIDA: IMPACTO DA ALIMENTAÇÃO E FATORES AMBIENTAIS NA SAÚDE DA PELE

Dermatology and Lifestyle: Impact of Diet and Environmental Factors on Skin Health

Dermatología y estilo de vida: impacto de la dieta y los factores ambientales en la salud de la
piel

Estudo de revisão

DOI: 10.5281/zenodo.14629100

Recebido: 06/01/2025 | Aceito: 10/01/2025 | Publicado: 10/01/2025

Ítalo Íris Boiba Rodrigues da Cunha
Graduando em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: italoboiba@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-5224-7887>

Bárbara de Oliveira Baptista Savariego
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: babisavariego@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0006-1496-8081>

Natasha Batilieri Rodrigues
Graduanda em Medicina.
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: batilierinatasha@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-2440-149X>

Roseane Rackel Matos Pereira
Graduanda em Medicina
Universidade Potiguar, Natal.
E-mail: roseanematospereira@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0009-3761-1108>

Amanda de Souza Chaves Macedo
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: amandaa-limaa1@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0004-6899-3376>



Keila Cristiane Batista do Valle
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: Adm.Keila@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-2506-206X>

Amanda Osman Alfaia
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: Amanda.o.alfaia@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0003-0873-9643>

Gisele Franco de Castro
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: francogisele@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7610-6181>

Maitê Bonfim Nogueira Silveira
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: maite.bonfim@hotmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2795-2530>

Itiel Elanã Soares Alencar
Graduanda em Medicina
Universidade Nilton Lins, Manaus, Brasil.
E-mail: itielesalencar@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7110-4718>



*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) (*Lots of Copies Keep Stuff Safe*) sistem.*

RESUMO

Introdução: A saúde da pele é influenciada por diversos fatores, incluindo a alimentação, o estilo de vida, a exposição ambiental e condições sistêmicas. Esses fatores podem afetar diretamente a função da pele e sua aparência, contribuindo para o envelhecimento precoce e o surgimento de doenças dermatológicas. **Objetivos:** Analisar a influência de fatores alimentares, ambientais e de estilo de vida na saúde da pele, abordando suas implicações no envelhecimento cutâneo e no desenvolvimento de doenças dermatológicas. **Materiais e Métodos:** Para a coleta de dados, foram consultados diversos repositórios, incluindo a Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed e a base de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS). A pesquisa envolveu a análise de uma ampla gama de fontes, como artigos científicos, dissertações, teses, monografias e periódicos especializados, com o intuito de reunir informações pertinentes e atualizadas sobre o tema em estudo. Além disso, foram considerados estudos e publicações de destaque na área, assegurando a qualidade e a abrangência dos dados



coletados. **Resultados e Discussões:** Observou-se que uma dieta rica em nutrientes essenciais, como vitaminas e antioxidantes, contribui significativamente para a saúde cutânea, prevenindo o envelhecimento precoce e melhorando a hidratação. Por outro lado, fatores como a exposição solar sem proteção, o tabagismo e o consumo excessivo de álcool podem prejudicar a função da pele, acelerando o processo de envelhecimento e aumentando a propensão a condições como acne e dermatites. Terapias inovadoras, como o uso de antioxidantes tópicos e a dermatonutrição, mostraram-se promissoras na melhora da saúde da pele, integrando cuidados externos e internos. **Conclusão:** A integração de uma alimentação balanceada, cuidados tópicos adequados e um estilo de vida saudável é essencial para a manutenção da saúde da pele. A adoção de estratégias preventivas, como proteção solar e hidratação, junto a novas terapias inovadoras, oferece uma abordagem eficaz para combater o envelhecimento cutâneo e prevenir doenças dermatológicas.

Palavras Chaves: Nutrição, Pele, Alimentação, Envelhecimento, Dermatologia

ABSTRACT

Introduction: Skin health is influenced by several factors, including diet, lifestyle, environmental exposure and systemic conditions. These factors can directly affect skin function and appearance, contributing to premature aging and the emergence of dermatological diseases.

Objectives: Analyze the influence of dietary, environmental and lifestyle factors on skin health, addressing their implications for skin aging and the development of dermatological diseases.

Methodology: To collect data, several repositories were consulted, including the Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed and the Latin American and Caribbean Health Sciences Literature database (LILACS). The research involved the analysis of a wide range of sources, such as scientific articles, dissertations, theses, monographs and specialized journals, with the aim of gathering pertinent and updated information on the topic under study. Furthermore, prominent studies and publications in the area were considered, ensuring the quality and scope of the data collected.

Results and Discussions: It has been observed that a diet rich in essential nutrients, such as vitamins and antioxidants, contributes significantly to skin health, preventing premature aging and improving hydration. On the other hand, factors such as unprotected sun exposure, smoking and excessive alcohol consumption can impair skin function, accelerating the aging process and increasing the propensity for conditions such as acne and dermatitis. Innovative therapies, such as the use of topical antioxidants and dermatonutrition, have shown promise in improving skin health, integrating external and internal care.

Conclusion: Integrating a balanced diet, appropriate topical care and a healthy lifestyle is essential for maintaining skin health. The adoption of preventive strategies, such as sun protection and hydration, together with new innovative therapies, offers an effective approach to combat skin aging and prevent dermatological diseases.

Keywords: Nutrition, Skin, Food, Aging, Dermatology.

RESUMEN

Introducción: La salud de la piel está influenciada por diversos factores, entre ellos la dieta, el estilo de vida, la exposición ambiental y las condiciones sistémicas. Estos factores pueden afectar directamente la función y apariencia de la piel, contribuyendo al envejecimiento prematuro y la aparición de enfermedades dermatológicas. **Objetivos:** Analizar la influencia de los factores



dietéticos, ambientais e de estilo de vida en la salud de la piel, abordando sus implicaciones en el envejecimiento cutáneo y el desarrollo de enfermedades dermatológicas.

Metodología: Para la recolección de datos se consultaron diversos repositorios, entre ellos Scientific Electronic Library Online (SCIELO), PubMed y la base de datos de Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencias de la Salud (LILACS). La investigación implicó el análisis de una amplia gama de fuentes, como artículos científicos, disertaciones, tesis, monografías y revistas especializadas, con el objetivo de recabar información pertinente y actualizada sobre el tema en estudio. Además, se consideraron estudios y publicaciones destacadas en el área, asegurando la calidad y el alcance de los datos recolectados. **Resultados y Discusión:** Se ha observado que una dieta rica en nutrientes esenciales, como vitaminas y antioxidantes, contribuye significativamente a la salud de la piel, previniendo el envejecimiento prematuro y mejorando la hidratación. Por otro lado, factores como la exposición solar sin protección, el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol pueden perjudicar la función cutánea, acelerando el proceso de envejecimiento y aumentando la propensión a padecer afecciones como el acné y la dermatitis. Terapias innovadoras, como el uso de antioxidantes tópicos y la dermatonutrición, han demostrado ser prometedoras para mejorar la salud de la piel, integrando cuidados externos e internos. **Conclusión:** Integrar una dieta equilibrada, cuidados tópicos adecuados y un estilo de vida saludable es esencial para mantener la salud de la piel. La adopción de estrategias preventivas, como la protección solar y la hidratación, junto con nuevas terapias innovadoras, ofrece un enfoque eficaz para combatir el envejecimiento cutáneo y prevenir enfermedades dermatológicas.

Palabras clave: Nutrición, Piel, Alimentación, Envejecimiento, Dermatología

1. INTRODUÇÃO

A pele é o maior órgão do corpo humano e desempenha funções essenciais de proteção, regulação da temperatura e comunicação sensorial. No entanto, sua saúde está intimamente ligada a uma série de fatores internos e externos, que incluem alimentação, estilo de vida, condições ambientais e doenças sistêmicas. Cada um desses elementos pode influenciar diretamente a aparência e o funcionamento da pele, tornando fundamental entender como esses fatores interagem e afetam sua integridade ao longo do tempo (Oliveira *et al.*, 2021).

Fatores como uma alimentação desequilibrada, exposição excessiva à radiação solar, poluição e hábitos prejudiciais, como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool, podem comprometer a saúde cutânea, acelerando o envelhecimento precoce e favorecendo o surgimento de doenças como acne, psoríase e dermatites. Além disso, doenças sistêmicas, como diabetes e lúpus, têm reflexos visíveis na pele, exigindo cuidados específicos e tratamentos adequados para evitar complicações. Por outro lado, hábitos saudáveis, como uma dieta rica em nutrientes, hidratação adequada e a prática regular de exercícios, contribuem para o fortalecimento da barreira cutânea e o aumento da resistência da pele aos danos externos (Arora *et al.*, 2022).



Neste contexto, a prevenção e o tratamento adequado da saúde da pele envolvem uma abordagem integrada, que combina cuidados tópicos, mudanças no estilo de vida e terapias inovadoras. O uso de protetores solares, o controle do estresse, a alimentação balanceada e os cuidados dermatológicos personalizados são essenciais para manter a pele saudável e prevenir doenças cutâneas (Oliveira *et al.*, 2021). O objetivo deste estudo é analisar a influência de fatores alimentares, ambientais e de estilo de vida na saúde da pele, abordando suas implicações no envelhecimento cutâneo e no desenvolvimento de doenças dermatológicas.

2.METODOLOGIA

Este estudo caracteriza-se como exploratório e analítico, com abordagem descritiva, e utiliza a técnica da Revisão Integrativa da Literatura (RIL). A RIL possibilita a obtenção de um amplo panorama de conhecimento e resultados práticos, por meio da análise de publicações realizadas ao longo de diferentes anos e com diversas metodologias. Assim, ela integra conceitos e evidências relacionadas a questões metodológicas, proporcionando uma visão abrangente sobre o tema investigado.

A coleta de dados foi realizada a partir de periódicos indexados às Bibliotecas Virtuais em Saúde (BVS): Biblioteca Científica Eletrônica Online (SCIELO), Sistema Online de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), por meio da junção de três Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) cruzados com o operador booleano “AND”: “Nutrição” AND “Pele” AND “Alimentação” AND “Envelhecimento” AND “Dermatologia”.

Imagem 01: Etapas de desenvolvimento da pesquisa.



Fonte: Autores (2025)



Foram estabelecidos os seguintes critérios de elegibilidade para a seleção dos artigos: publicações originais, revisões sistemáticas e integrativas, de acesso gratuito, publicadas entre 2017 e 2024, e redigidas em português ou inglês. Foram excluídos materiais não científicos, pesquisas incompletas, resumos, monografias, dissertações e teses.

A seleção dos artigos ocorreu em duas etapas: inicialmente, foi realizada uma análise dos títulos, seguida pela revisão dos resumos. Apenas os artigos que correspondiam à temática proposta foram lidos na íntegra para confirmar sua relevância para o estudo. Para a coleta de dados, foi criado um instrumento específico que possibilitou a extração de informações diretamente das bases de dados selecionadas para a revisão.

Utilizou-se os quatro DeCS: “AND” “Nutrição” AND “Pele” AND “Alimentação” AND “Envelhecimento” AND “Dermatologia”. Nas bases de dados, foram encontrados 1250 artigos no total. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o número de publicações foi reduzido para 950. Após uma análise minuciosa das pesquisas, 21 publicações foram selecionadas para compor este estudo.

3.RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 Fundamentos da Dermatologia e da Saúde da Pele

A pele é o maior órgão do corpo humano e possui uma estrutura complexa, composta por três camadas principais: a epiderme, a derme e a hipoderme, cada uma com funções específicas que garantem a integridade e a saúde do órgão. A epiderme, camada mais externa, é composta por células chamadas queratinócitos, responsáveis pela produção de queratina, uma proteína que confere resistência e impermeabilidade à pele. A função principal da epiderme é proteger o corpo contra agentes externos como microrganismos, radiação UV e substâncias químicas. A derme, localizada abaixo da epiderme, é rica em fibras de colágeno e elastina, que conferem firmeza e elasticidade à pele. Além disso, a derme contém vasos sanguíneos, nervos, glândulas sudoríparas e sebáceas, essenciais para a termorregulação e lubrificação da pele. A hipoderme, ou tecido subcutâneo, é a camada mais profunda da pele, composta principalmente por tecido adiposo. Essa camada serve como um isolante térmico e fornece suporte estrutural à pele, além de armazenar energia (Baghchechi *et al.*, 2021).



A função de barreira cutânea é uma das mais importantes da pele, pois ela impede a perda excessiva de água do organismo e protege contra a penetração de agentes patogênicos, como bactérias e vírus. A epiderme, com sua camada córnea de queratina, atua como uma barreira física, enquanto a produção de lipídios pelas células da pele ajuda a manter a hidratação, formando uma película que impede a desidratação. Além disso, a pele tem a capacidade de se regenerar e cicatrizar após lesões, graças à renovação celular constante, que substitui as células mortas da epiderme por novas células (Azulay & Azulay, 2021).

O envelhecimento cutâneo é um processo natural e gradual que ocorre ao longo da vida. Fisiologicamente, a produção de colágeno e elastina, responsáveis pela firmeza e elasticidade da pele, diminui com o tempo, resultando em uma pele mais flácida e com rugas. A renovação celular também desacelera, fazendo com que as células mortas se acumulem na superfície da pele, tornando-a mais opaca e menos viçosa. Além disso, fatores externos, como a exposição excessiva à radiação UV, poluição e tabagismo, podem acelerar o envelhecimento da pele. A radiação UV, por exemplo, danifica as fibras de colágeno e elastina, causando um envelhecimento precoce conhecido como fotodano, que se manifesta em manchas, rugas e perda de elasticidade. Outros fatores, como o estresse crônico e a alimentação inadequada, também podem contribuir para o envelhecimento acelerado da pele, tornando-a mais vulnerável aos danos ambientais e à perda de sua função protetora (Sampaio & Rivitti, 2018).

3.2 Impacto da Alimentação na Saúde da Pele

A alimentação tem um impacto direto na saúde da pele, influenciando desde a regeneração celular até a prevenção de doenças cutâneas e o envelhecimento precoce. Diversos nutrientes, como vitaminas, minerais, ácidos graxos essenciais e antioxidantes, são fundamentais para o bom funcionamento da pele. As vitaminas A, C, D, E e K, juntamente com minerais como zinco e selênio, desempenham papéis cruciais na proteção e regeneração da pele. A vitamina A, por exemplo, ajuda na renovação celular, promovendo a produção de novas células e melhorando a textura da pele. A vitamina C é fundamental para a produção de colágeno, mantendo a firmeza e elasticidade da pele, enquanto a vitamina E, com suas propriedades antioxidantes, protege as células da pele contra danos causados pela radiação UV e pela poluição. Já o zinco contribui para a cicatrização e tem propriedades anti-inflamatórias, fundamentais para o controle de condições como acne e psoríase. Combinados, esses nutrientes ajudam a manter a integridade da pele,



prevenindo o envelhecimento precoce e melhorando sua resistência a agentes externos (Rossi *et al.*, 2018).

Além das vitaminas e minerais, os ácidos graxos essenciais também são cruciais para a saúde cutânea. O ômega-3, presente em peixes como salmão e sardinha, tem poderosas propriedades anti-inflamatórias, ajudando a reduzir a vermelhidão e inflamação, além de melhorar a hidratação da pele. O ômega-6, encontrado em óleos vegetais como o de girassol, também ajuda a manter a barreira cutânea intacta, impedindo a desidratação e promovendo a elasticidade da pele. Esses ácidos graxos essenciais trabalham em conjunto com as vitaminas e minerais, criando um ambiente propício para uma pele saudável e resistente. Além disso, os antioxidantes, como flavonoides e catequinas presentes em alimentos como frutas vermelhas, chá verde e tomates, têm o papel crucial de combater os radicais livres, moléculas instáveis que aceleram o envelhecimento e a degradação celular da pele. Esses compostos ajudam a proteger a pele dos danos causados pela radiação UV, poluição e outros fatores ambientais que contribuem para o envelhecimento precoce (Carminate *et al.*, 2021).

Uma dieta rica em antioxidantes tem um efeito protetor notável sobre a pele, retardando o aparecimento de rugas, manchas e flacidez. Alimentos como frutas e vegetais frescos, especialmente aqueles ricos em vitamina C (como laranjas, morangos e kiwis) e vitamina A (como cenouras e abóbora), podem oferecer proteção contra os danos do sol e a perda de firmeza. O chá verde, por exemplo, contém catequinas que ajudam a reduzir a inflamação e protegem as células da pele contra o estresse oxidativo. Ao incluir esses alimentos na dieta, é possível criar uma defesa natural contra os danos causados por radicais livres, preservando a saúde e a aparência da pele a longo prazo (Souza *et al.*, 2021).

Entretanto, uma alimentação inadequada pode ter efeitos prejudiciais à saúde cutânea. Dietas ricas em açúcares refinados e gorduras processadas favorecem a inflamação sistêmica no corpo e contribuem para o desenvolvimento de condições como acne, rosácea e dermatites. O excesso de açúcar, por exemplo, provoca um processo chamado glicação, no qual o excesso de glicose se liga ao colágeno e à elastina, tornando-os mais rígidos e quebradiços, o que acelera o envelhecimento da pele. Além disso, alimentos ricos em gorduras trans e saturadas, como fast food e frituras, aumentam a inflamação e podem piorar condições inflamatórias já existentes, além de obstruírem os poros e promoverem o aparecimento de acne. Uma dieta desequilibrada também pode levar à deficiência de nutrientes essenciais, como as vitaminas A e C, resultando



em uma pele mais vulnerável aos danos do ambiente e à perda de vitalidade (Ferreira *et al.*, 2020).

Nesse contexto, adotar uma dieta anti-inflamatória pode ter um efeito positivo tanto na saúde da pele quanto no bem-estar geral. Alimentos anti-inflamatórios, como peixes ricos em ômega-3, azeite de oliva, cúrcuma, gengibre e frutas vermelhas, ajudam a reduzir a inflamação sistêmica no corpo e a promover uma pele mais saudável. A inflamação crônica está diretamente relacionada ao desenvolvimento de doenças cutâneas, como acne, eczema, psoríase e rosácea, e, ao reduzir esse processo inflamatório, uma dieta anti-inflamatória pode aliviar os sintomas dessas condições, promovendo a regeneração e a proteção da pele. Assim, alimentos ricos em ácidos graxos essenciais, antioxidantes e compostos anti-inflamatórios oferecem um suporte fundamental para a saúde cutânea, ajudando a manter a pele hidratada, elástica e resistente aos danos causados por fatores internos e externos (Aguiar *et al.*, 2018).

Portanto, é evidente que a alimentação tem um papel significativo na manutenção da saúde da pele. Uma dieta rica em nutrientes essenciais, como vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos essenciais, oferece proteção contra o envelhecimento precoce, ajuda a combater condições cutâneas inflamatórias e melhora a aparência geral da pele. Por outro lado, uma alimentação desequilibrada, rica em açúcares, gorduras saturadas e alimentos processados, pode acelerar o envelhecimento e agravar doenças de pele. Ao adotar hábitos alimentares saudáveis, como o consumo de alimentos frescos, naturais e anti-inflamatórios, é possível promover a longevidade da saúde da pele e prevenir muitos dos danos que o envelhecimento e os fatores ambientais impõem ao nosso maior órgão (Kim *et al.*, 2018).

3.3 Fatores Ambientais e a Saúde da Pele

A saúde da pele está intimamente relacionada aos fatores ambientais, que podem exercer um impacto significativo tanto no envelhecimento precoce quanto no surgimento de doenças cutâneas. A radiação solar, em particular, é um dos maiores agentes externos que afetam a pele. A exposição aos raios ultravioletas (UV) do sol pode causar danos diretos, principalmente em longo prazo. Existem dois tipos principais de radiação UV: os raios UVA, que penetram profundamente na pele e estão associados ao envelhecimento precoce e ao aparecimento de rugas e manchas, e os raios UVB, que afetam principalmente a camada mais superficial da pele e são responsáveis pela queimadura solar. Ambos os tipos de radiação são fatores de risco para o desenvolvimento de câncer de pele, pois causam danos ao DNA celular e podem desencadear



mutações. Para proteger a pele desses efeitos, o uso de protetores solares é fundamental. É importante escolher um protetor solar adequado para o tipo de pele e garantir a reaplicação correta ao longo do dia, especialmente após a exposição à água ou suor. Protetores solares com amplo espectro de proteção, que bloqueiam tanto os raios UVA quanto UVB, são os mais recomendados para prevenir danos e preservar a saúde cutânea (Priester *et al.*, 2024).

Além da radiação solar, a poluição ambiental também tem efeitos adversos na pele. As partículas finas e compostos tóxicos presentes no ar das áreas urbanas contribuem para o envelhecimento cutâneo, pois esses poluentes geram estresse oxidativo e inflamação nas células da pele, acelerando o processo de envelhecimento e tornando a pele mais suscetível a condições como acne, eczema e psoríase. Esses poluentes podem obstruir os poros, aumentar a produção de sebo e piorar a inflamação, fatores que contribuem diretamente para o surgimento de problemas dermatológicos. Para combater os efeitos da poluição, é importante adotar uma rotina de cuidados com a pele que inclua a limpeza profunda para remover essas partículas e o uso de antioxidantes, que ajudam a neutralizar os danos causados pelos radicais livres gerados pela poluição (Bofim, 2023).

Outro fator ambiental significativo para a saúde da pele são as condições climáticas. A exposição a temperaturas extremas, tanto de calor quanto de frio, pode comprometer a hidratação e a elasticidade da pele. No verão, o calor excessivo pode levar à desidratação, tornando a pele mais seca e vulnerável a irritações. No inverno, o frio intenso reduz a produção de sebo, o que pode causar ressecamento, rachaduras e até descamação da pele. Além disso, a umidade e o vento também desempenham um papel importante na função de barreira da pele. A umidade excessiva pode diluir os lipídios da pele e enfraquecer sua barreira de proteção, enquanto o vento pode ressecar a pele, provocando irritações e aumentando a sensibilidade. Nesses casos, é essencial ajustar os cuidados com a pele conforme as condições climáticas, utilizando hidratantes adequados e protegendo a pele com roupas apropriadas para evitar o impacto desses fatores (Araújo *et al.*, 2019).

A exposição a produtos químicos também deve ser considerada como um fator ambiental relevante, especialmente para indivíduos com pele sensível ou condições dermatológicas específicas. Certos produtos de cuidados com a pele, como fragrâncias, conservantes ou ingredientes agressivos, podem desencadear reações alérgicas ou agravar doenças como eczema e dermatite de contato. É importante optar por cosméticos com formulações mais suaves e



hipoalergênicas, adequadas às necessidades da pele sensível ou com condições específicas (Caye *et al.*, 2018).

Além disso, o microbioma cutâneo, que é o conjunto de microrganismos presentes na pele, pode ser alterado por diversos fatores ambientais. A poluição, o clima e o uso excessivo de produtos agressivos podem modificar esse equilíbrio, prejudicando as defesas naturais da pele e contribuindo para o desenvolvimento de doenças como acne, rosácea e psoríase. O uso de produtos que favorecem o equilíbrio do microbioma, como probióticos tópicos, pode ajudar a manter a saúde da pele, restaurando sua função de barreira e prevenindo inflamações (Souza *et al.*, 2021).

3.4 Estilo de Vida e Seus Efeitos na Saúde Cutânea

A qualidade do sono é essencial para a regeneração celular e a manutenção da saúde da pele. Durante o sono, o corpo realiza processos de reparação e regeneração das células, incluindo as da pele. A privação de sono pode afetar negativamente esses processos, resultando em uma pele mais opaca, com sinais de cansaço, olheiras e um aumento na inflamação. Além disso, a falta de sono compromete a produção de colágeno, uma proteína essencial para a firmeza da pele, acelerando o envelhecimento cutâneo. Por outro lado, dormir o suficiente e manter uma rotina de sono de qualidade são fundamentais para manter a pele saudável e revitalizada (Sampaio & Rivitti, 2018).

O estresse psicológico também exerce um impacto profundo na saúde da pele. Durante momentos de estresse, o corpo libera hormônios como o cortisol, que, em níveis elevados, podem causar inflamação e desregulação das funções da pele. Isso pode resultar no agravamento de condições como acne, eczema, psoríase e até mesmo no aparecimento de rugas mais precoces. O estresse também pode prejudicar a função de barreira da pele, tornando-a mais suscetível a irritações e infecções. Portanto, gerenciar o estresse por meio de técnicas de relaxamento, como meditação, yoga ou respiração profunda, é fundamental para manter a saúde da pele (Baghchechi *et al.*, 2021).

A hidratação é outro fator vital para a saúde da pele. Manter o corpo bem hidratado, por meio da ingestão adequada de água, é essencial para garantir que a pele tenha um aspecto saudável e viçoso. A água ajuda a manter a elasticidade da pele e facilita a eliminação de toxinas, prevenindo a desidratação e o ressecamento. Além disso, os cuidados tópicos com a hidratação, como o uso de cremes e loções hidratantes, ajudam a reforçar a barreira cutânea, prevenindo a



perda excessiva de água e mantendo a pele macia e flexível. A combinação de uma ingestão adequada de água e de cuidados tópicos é crucial para a manutenção da saúde da pele, especialmente em ambientes secos ou com temperaturas extremas (Leonardi *et al.*, 2017).

A prática regular de exercícios físicos também traz benefícios significativos para a saúde cutânea. A atividade física melhora a circulação sanguínea, o que, por sua vez, aumenta a oxigenação das células da pele e promove a eliminação de toxinas através da transpiração. Além disso, o exercício regular ajuda a reduzir os níveis de estresse, o que contribui para melhorar a aparência da pele. Ao manter uma boa circulação, o corpo é capaz de entregar mais nutrientes e oxigênio para as células da pele, o que favorece a regeneração celular e contribui para uma pele mais saudável e radiante (Di nardo, 2019).

Por outro lado, hábitos como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool têm efeitos prejudiciais significativos na saúde da pele. O tabagismo compromete a circulação sanguínea, reduzindo a oxigenação das células da pele e acelerando o envelhecimento cutâneo. Fumar também diminui a produção de colágeno e elastina, proteínas essenciais para a firmeza e elasticidade da pele, o que resulta no aparecimento precoce de rugas e flacidez. Além disso, os produtos químicos presentes no fumo podem causar inflamação e obstrução dos poros, contribuindo para o surgimento de acne e outras condições dermatológicas (Mariano *et al.*, 2024).

O álcool, por sua vez, tem um efeito desidratante na pele, o que pode resultar em uma aparência ressecada e sem vida. O consumo excessivo de álcool também pode aumentar os níveis de inflamação no corpo, prejudicando a função de barreira da pele e tornando-a mais vulnerável a irritações e infecções. Além disso, o álcool pode agravar condições como rosácea e acne, tornando o controle dessas doenças mais difícil. Reduzir o consumo de álcool e evitar o tabagismo são passos importantes para melhorar a saúde da pele e prevenir o envelhecimento precoce (Souza *et al.*, 2021).

Em suma, o estilo de vida tem um impacto profundo na saúde da pele. Fatores como o sono de qualidade, o controle do estresse, a hidratação adequada, a prática de exercícios físicos e a eliminação de hábitos prejudiciais como o tabagismo e o consumo excessivo de álcool são essenciais para manter a pele saudável, jovem e resistente aos danos do tempo e do ambiente. Investir em um estilo de vida equilibrado é, portanto, fundamental para preservar a saúde cutânea e promover o bem-estar geral (Rossi *et al.*, 2018).



3.5 Relação entre Doenças Sistêmicas e a Pele

As doenças sistêmicas podem ter um impacto profundo na saúde da pele, muitas vezes refletindo os efeitos das condições internas por meio de sinais e sintomas cutâneos. Doenças inflamatórias sistêmicas, como o lúpus, diabetes e doenças cardiovasculares, têm uma relação estreita com alterações na pele, que podem variar de lesões visíveis a complicações mais profundas (Oliveira *et al.*, 2021).

O lúpus é uma doença autoimune inflamatória que pode afetar múltiplos órgãos, incluindo a pele. A condição é conhecida por causar uma erupção cutânea característica, muitas vezes em forma de "asa de borboleta" no rosto, que afeta as bochechas e a ponte do nariz. Além disso, o lúpus pode desencadear lesões cutâneas sensíveis à luz solar, resultando em uma piora da inflamação quando exposto à radiação UV. A inflamação crônica associada aos lúpus também pode enfraquecer a função de barreira da pele, tornando-a mais suscetível a infecções e complicações (Abreu, 2022).

O diabetes também está fortemente associado a problemas cutâneos. A hiperglicemia crônica, característica da doença, pode prejudicar a capacidade da pele de se regenerar adequadamente. Os diabéticos têm maior propensão a sofrer de infecções cutâneas, como micoses e infecções bacterianas, devido ao comprometimento da resposta imunológica e ao ambiente propício ao crescimento de micro-organismos em ambientes úmidos. Além disso, a má circulação sanguínea decorrente do diabetes pode afetar a cicatrização de feridas, tornando os cortes e lesões mais difíceis de curar e aumentando o risco de complicações. Outras condições associadas ao diabetes, como a acantose nigricans, que causa o escurecimento e o espessamento da pele nas dobras, também podem ser manifestações cutâneas da doença (Brito *et al.*, 2024).

As doenças cardiovasculares também podem refletir na saúde da pele. A má circulação, que é frequentemente observada em pacientes com problemas cardíacos, pode reduzir o fornecimento de oxigênio e nutrientes para as células da pele, resultando em uma aparência pálida, ressecada e com sinais de envelhecimento precoce. Além disso, a hipertensão, outro fator comum em doenças cardiovasculares, pode agravar o processo inflamatório e aumentar o risco de desenvolvimento de condições como eczema e psoríase, especialmente em pacientes que já têm uma predisposição a essas doenças (Mariano *et al.*, 2024).

Além das doenças inflamatórias sistêmicas, a obesidade também tem um impacto significativo na saúde da pele. A obesidade é frequentemente associada a distúrbios hormonais e



metabólicos que afetam a produção de sebo, a função da barreira cutânea e a resposta inflamatória da pele. O excesso de gordura corporal pode resultar em uma maior produção de hormônios androgênicos, que estimulam as glândulas sebáceas a produzir mais sebo, o que pode contribuir para o aparecimento de acne e outras condições de pele oleosa. Além disso, a obesidade também está relacionada a uma maior inflamação sistêmica, o que pode agravar condições dermatológicas como psoríase, eczema e dermatite. O aumento do risco de infecções fúngicas, como as micose cutâneas, também é um fator importante, devido à maior quantidade de suor e ao ambiente úmido nas dobras da pele, comuns em pessoas com sobrepeso (Sampaio & Rivitti, 2018).

Em resumo, doenças sistêmicas como o lúpus, diabetes, doenças cardiovasculares e a obesidade podem influenciar significativamente a saúde da pele. Os reflexos dessas condições são visíveis em diversas manifestações cutâneas, que vão desde lesões e erupções até complicações mais graves, como infecções e dificuldades de cicatrização. A inter-relação entre o sistema imunológico, hormonal, metabólico e a pele é complexa, e o tratamento dessas doenças deve ser acompanhado de cuidados dermatológicos para minimizar os danos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (Damasceno *et al.*, 2023).

3.6 Abordagens Terapêuticas e Prevenção

A saúde da pele pode ser aprimorada por meio de uma combinação de tratamentos tópicos e nutricionais, que se complementam para oferecer resultados duradouros e eficazes. Enquanto os cosméticos desempenham um papel crucial no cuidado diário da pele, proporcionando hidratação, proteção e tratamento de condições específicas, a alimentação também exerce uma influência significativa. Nutrientes como vitaminas, minerais, antioxidantes e ácidos graxos essenciais são fundamentais para o funcionamento adequado da pele, ajudando a fortalecer suas barreiras e a combater os danos causados por fatores externos, como radiação UV e poluição. Produtos tópicos, como hidratantes, protetores solares e tratamentos para acne ou envelhecimento, ajudam a melhorar a aparência imediata e a saúde a longo prazo da pele. Quando combinados com uma dieta rica em nutrientes benéficos — como frutas, vegetais, peixes ricos em ômega-3, e fontes de vitaminas A, C e E — esses cuidados ajudam a manter a pele firme, hidratada e resistente ao envelhecimento precoce e a diversas condições dermatológicas (Araújo *et al.*, 2019).

A prevenção de doenças cutâneas é um aspecto central na manutenção da saúde da pele. A educação sobre os cuidados diários com a pele é fundamental para evitar danos e promover a



saúde a longo prazo. Entre as medidas preventivas mais importantes estão a proteção solar e a hidratação. O uso diário de protetor solar é essencial para proteger a pele dos danos causados pelos raios UVA e UVB, que não só causam envelhecimento precoce, mas também aumentam o risco de câncer de pele. A hidratação, tanto interna quanto externa, também é crucial para manter a integridade da barreira cutânea e evitar ressecamento, irritações e o aparecimento de condições como dermatites. Além disso, escolher produtos adequados ao tipo de pele — como sabonetes suaves, hidratantes específicos para peles sensíveis ou oleosas, e tratamentos direcionados para acne, rosácea ou psoríase — pode prevenir o agravamento de doenças cutâneas e melhorar a aparência geral da pele (Oliveira *et al.*, 2021).

Nos últimos anos, as terapias inovadoras têm ganhado destaque no campo da dermatologia, oferecendo novos tratamentos que combinam aspectos de estilo de vida e nutrição para promover a saúde da pele. Uma dessas abordagens é a dermato-nutrição, que combina cuidados tópicos com o consumo de suplementos alimentares ou alimentos funcionais, como antioxidantes, probióticos e ácidos graxos essenciais, para melhorar a saúde da pele de dentro para fora. Esses tratamentos podem ser usados para combater o envelhecimento cutâneo, melhorar a elasticidade da pele e até mesmo tratar condições como acne e eczema. Outras terapias inovadoras, como o uso de células-tronco, terapia com luz LED e microagulhamento, também têm mostrado resultados promissores no tratamento de cicatrizes, rejuvenescimento da pele e controle da acne. Essas técnicas combinam tecnologia avançada com cuidados personalizáveis, levando em consideração as necessidades individuais da pele e suas condições específicas (Frighetto *et al.*, 2019).

Portanto, a combinação de tratamentos tópicos adequados, uma alimentação balanceada, e o uso de terapias inovadoras pode proporcionar uma abordagem abrangente para a manutenção e prevenção da saúde da pele. A educação sobre cuidados diários, como o uso de protetor solar, hidratação e a escolha de produtos apropriados, deve ser uma prioridade, tanto para evitar danos quanto para tratar condições específicas. A busca por tratamentos inovadores também oferece novas possibilidades de tratamentos mais eficazes e personalizados, que podem integrar os aspectos de nutrição, estilo de vida e cuidados dermatológicos para melhorar a saúde e a aparência da pele (Rossi *et al.*, 2018).



4. CONCLUSÃO

Em conclusão, a saúde da pele é amplamente influenciada por uma série de fatores, incluindo alimentação, estilo de vida, fatores ambientais e doenças sistêmicas. A combinação de cuidados tópicos, uma alimentação equilibrada e a adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios e a gestão do estresse, pode prevenir o aparecimento de problemas cutâneos e promover uma pele mais saudável e resistente. Além disso, a proteção solar e a hidratação contínua são fundamentais para manter a integridade da barreira cutânea e prevenir o envelhecimento precoce.

O avanço das terapias inovadoras, que integram aspectos de nutrição, estilo de vida e tecnologia, oferece novas possibilidades de tratamentos para condições específicas e para o rejuvenescimento da pele. Nesse contexto, a educação sobre cuidados preventivos e a escolha de produtos adequados ao tipo de pele são essenciais para garantir uma abordagem eficaz na promoção da saúde cutânea.

Portanto, é evidente que, ao adotar uma abordagem integrada que envolva tanto os cuidados diários com a pele quanto a manutenção de um estilo de vida saudável, é possível melhorar significativamente a saúde da pele e reduzir os impactos negativos causados por fatores internos e externos. A conscientização sobre essas práticas não só melhora a aparência da pele, mas também contribui para o bem-estar geral, refletindo um equilíbrio entre saúde e estética.

5. REFERÊNCIAS

- ABREU, M. M. Lúpus eritematoso sistêmico: o que o clínico precisa saber. *Medicina, Ciência e Arte*, v.1, n.4, p.13-30, 2022
- AGUIAR A, et al. Envelhecimento e Prática de Rejuvenescimento: Estudo de Representações Sociais. *Psicol. cienc. prof.*, Brasília; v.38, n.3, p.494-506, 2018.
- ARAÚJO, A. M et al. Estudo da Estabilidade de Formulações de Uso Tópico Contendo Vitamina C Manipulada em Farmácias da Cidade de Teresina-Pi. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 2, n. 2. Curitiba 2019
- ARORA, G. et al. Treatment of axillary hyperhidrosis. *Journal of Cosmetic Dermatology*, v. 21, n. 1, p. 62- 70, 2022.
- AZULAY, R.D. & AZULAY, L. *Dermatologia*. 8. ed. São Paulo: Guanabara-Koogan, 2021.
- BAGHCHECHI, M. et al. Art of prevention: The importance of tackling the nail biting habit. *International Journal of Women's Dermatology*, v. 7, n. 3, p. 309-313, 2021.



BONFIM, Laiane Nunes. CÂNCER DE PELE: MEDIDAS PREVENTIVAS E PERFIL EPIDEMIOLÓGICO NA REGIÃO NORDESTE DO BRASIL. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, [S. l.], v. 9, n. 1, p. 467–481, 2023

BRITO, M. F. S. de .; GUARINO, S. G. .; GARCIA, P. P. C. . Influence of diet on adults with autoimmune diseases with systemic lúpus . Research, Society and Development, [S. l.], v. 13, n. 6, p. e6913646065, 2024.

CARMINATE, C.B. et al. Detecção precoce do câncer de pele na atenção básica. Revista Eletrônica Acervo Saúde, v. 13, n. 9, p. e8762-e8762, 2021.

CAYE, Mariluci T et al. Utilização da Vitamina C nas alterações estéticas do envelhecimento cutâneo. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 15 2018.

DAMASCENO, S. M. F., et al. A importância da nutrição integrativa em pacientes com doenças autoimunes. Research, Society and Development, v.12, n.6, e16612642156, 2023

DI NARDO V, Lotti T. New therapeutic vision of nutrition in dermatology: Integrative nutrition. Dermatol Ther ;v.32, n.1:e12746, 2019

FERREIRAA. S.; et al. Suplementação de colágeno e outras formas de tratamento no combate ao envelhecimento cutâneo. Revista Eletrônica Acervo Científico, v. 12, p. e4653, 8 out. 2020.

FRIGHETTO, A.V. et al. Câncer de pele: Avaliação, conhecimento e identificação em agentes comunitários de saúde do município de Ji-Paraná-RO. Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research, v. 25, n. 2, p. 38-42, 2019.

KIM D, et al. Oral intake of low-molecular-wight collagen peptide improves hydration, elasticity and wrinkling in human skin: A randomized, double-blind, placebo-controlled study. Nutrients ; v.10, n.7, p. 826, 2018.

LEONARDI, G.R. et al. An overview about oxidation in clinical practice of skin aging. Anais Brasileiros de Dermatologia, v. 92, p. 367-374, 2017.

MARIANO, I. A. et al. Dermatite atópica na infância - uma revisão abrangente sobre a epidemiologia, fisiopatogênese, fatores de risco, diagnóstico, abordagem medicamentosa, cuidados com a pele, complicações, prognóstico e qualidade de vida. Brazilian Journal of Health Review, [S. l.], v. 7, n. 2, p. e67848, 2024

PRIESTER, A. R. et al. Eixo intestino-pele: Disbiose intestinal, alimentação e distúrbios dermatológicos em mulheres. RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 18, n. 114, p. 527-539, 20 jun. 2024.

ROSSI, D.S. et al. Prevenção e detecção precoce do câncer de pele. Acta médica, v. 39, n. 2, p. 328, 2018.

SAMPAIO, S.A.P. & RIVITTI, E.A. Dermatologia. 4. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2018.

SOUZA, Ana C. et al. Impacto da alimentação na saúde da pele: revisão sobre os efeitos antioxidantes. Revista Brasileira de Dermatologia, São Paulo, v. 98, n. 3, p. 231-238, 2021.