

o que precisa de saber

# 6 dúvidas sobre **a pele do pescoço (e decote)**

**Duas especialistas explicam como defender esta zona da pele mais fina e delicada**, os cuidados diários que não pode descuidar, os gestos que deve mesmo evitar e a que tratamentos pode recorrer.

POR **SOFIA SANTOS CARDOSO**

COLABORAÇÃO



**DRA. MANUELA COCHITO**  
Médica dermatologista, diretora clínica da Clínica Dra. Manuela Cochito  
[www.consultoriomanuelacochito.com](http://www.consultoriomanuelacochito.com)



**DRA. SOFIA SANTARENO**  
Médica-cirurgiã plástica, diretora clínica da The Dr. Pure Clinic  
[www.thedrpure.com](http://www.thedrpure.com)

**D**iferente da do rosto, por ser mais fina, delicada e vulnerável, a pele do pescoço e da zona do decote envelhece mais rapidamente, evidenciando perda de firmeza e formação de rugas de forma precoce. A carga genética, o estilo de vida e a rotina de cuidados são os fatores que mais influenciam o aparecimento destes sinais e, se sobre o primeiro não podemos intervir, os restantes podem ser contornados com os hábitos certos. Para ajudar a optar pelas melhores estratégias, saiba o que recomendam as especialistas.



**✱ ESTE TIPO DE PELE ENVELHECE MAIS CEDO?**

«Depende da genética. No entanto, esta pele tende a envelhecer mais cedo porque as pessoas se esquecem de a proteger do sol, sobretudo na cidade, e quando fazem desporto ao ar livre. O uso de perfumes também pode provocar manchas e contribuir para uma aparência mais envelhecida», indica a médica dermatologista Manuela Cochito.

→ **Faça assim** «Aplique protetor solar, em especial quando usa roupa decotada. O FPS nunca deve ser abaixo de 30 e deve ser aplicado todos os dias, no verão ou no inverno, podendo usar o que aplica no rosto», sugere.

→ **Evite** os perfumes pois, «na maioria dos casos, têm óleos de plantas que, em contacto com a radiação ultravioleta, provocam manchas», explica a especialista, aconselhando a sua utilização «apenas na roupa ou na pele não exposta ao sol».

**✱ QUE CUIDADOS ESPECÍFICOS EXIGE A PELE NESTAS ZONAS?**

«Se para travar o envelhecimento da pele do rosto devemos usar cremes com ácidos de frutos e retinol, a zona do pescoço não os tolera, pois reage

mais facilmente com eczemas e irritações», refere Manuela Cochito.

→ **Faça assim** Utilize produtos com a mesma fórmula que usa para hidratar o rosto, específicos para restaurar a luminosidade ou a firmeza, mas sem princípios ativos agressivos. «São principalmente as grandes percentagens de ácidos de frutos, bem como a presença de um retinol potente, que podem ter efeitos irritativos».

→ **Evite** «usar o mesmo creme de rosto caso contenha agentes potencialmente irritantes», sublinha a médica dermatologista.

**✱ AS RUGAS SÃO REVERSÍVEIS?**

O tratamento depende «da avaliação clínica», refere a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno, que garante que «parte das rugas pode ser sempre revertida».

→ **Faça assim** Informe-se com um especialista em Dermatologia e/ou Cirurgia Plástica sobre o tratamento mais indicado. A abordagem ideal varia consoante as queixas, nomeadamente «se estão mais relacionadas com a textura da pele ou a laxidez, que designa o excesso de pele sem gordura». →



**30 ANOS**

«Ainda que a pele do pescoço e zona do decote deva ser tratada desde sempre, esta é a idade a partir da qual deve preocupar-se mais ativamente», lembra a médica dermatologista Manuela Cochito, que recomenda a aplicação «de um hidratante, de manhã e à noite, ou uma fórmula específica para o pescoço, para promover a firmeza»



# o que precisa de saber

→ **Evite** optar por um tratamento sem avaliação prévia. Por exemplo, «nos casos em que o problema é apenas a laxidez, os fios de suspensão não estão recomendados, devendo ser tratados com o uso da tecnologia ultrassons em consultório», exemplifica a especialista.

## ★ OS TRATAMENTOS CIRÚRGICOS TÊM CONTRAINDICAÇÕES?

De forma genérica estão relacionadas «com fatores de risco ou condições de saúde que impossibilitam a anestesia», explica a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno. «Em casos mais específicos, como o *lift* cervicofacial, o tabagismo ativo representa uma contraindicação». Por outro lado, «os casos de cirurgia prévia, as alterações de cicatrização e as expectativas erradas do paciente devem ser geridas pré-tratamento».

→ **Faça assim** Procure a avaliação por um médico especialista em Cirurgia Plástica e esclareça eventuais riscos. Por exemplo, «na lipoaspiração podem ocorrer irregularidades e no *lift* cervical (tratamento cirúrgico que remove o excesso de gordura do pescoço através de uma pequena incisão) há o risco de afetar/paralisar um dos

nervos do sorriso», refere a especialista.

→ **Evite** acreditar na publicidade que existe na Internet, «procurando sempre um cirurgião plástico ou um médico dermatologista habilitado».

## ★ COMO MANTER OS RESULTADOS DO TRATAMENTO A LONGO PRAZO?

O cuidado mais importante de qualquer método para tratar os sinais de envelhecimento é a utilização de um protetor solar.

De acordo com Sofia Santareno, deve usar-se «idealmente um fator de proteção 50 e uma fórmula adequada ao tipo de pele (oleosa ou seca)».

→ **Faça assim** «Aplique o protetor solar logo pela manhã, após a limpeza do rosto, reforçado ao longo do dia, idealmente às 12 horas e por volta das 15 horas», recomenda.

→ **Evite** «a exposição solar pois é o pior dos hábitos», reforça Sofia Santareno, lembrando que «a não aplicação de cremes de cuidado do rosto até à região do pescoço e decote também contribui para a desidratação e perda da qualidade da barreira cutânea, com consecutivas quebras, rugas, manchas e flacidez». ★

## QUAL O MELHOR TRATAMENTO?

### CIRÚRGICOS

#### ★ Lift cervical

«Através de uma incisão (escondida na zona da orelha), é removido o excesso de gordura no pescoço. Permite suspender os músculos internos que estão laxos e retirar alguma da pele em excesso», explica a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno. «Com as técnicas disponíveis, pode durar até aos dez anos.»

**Ideal para** remover o excesso de gordura e pele na zona do pescoço.

**Contraindicações:** Dependem da avaliação clínica, devendo ser discutidas caso a caso.

**Preço:** Entre 4500 e 5000 euros.

#### ★ Lipoaspiração localizada

«Nos casos em que a gordura na zona do pescoço é excessiva, pode justificar-se este tratamento cirúrgico para o tratamento da 'papada'. O perfil do pescoço fica mais bonito, sem o conhecido aspeto de 'pescoço de peru'. Os resultados são definitivos desde que se mantenha um peso estável», garante a médica-cirurgiã plástica.

**Ideal para** remover a gordura no pescoço, sobretudo nos casos de 'papada' excessiva (superior a 2 cm).

**Contraindicações:** Dependem da avaliação clínica e devem ser discutidas caso a caso, sendo a alergia aos anestésicos a mais comum.

**Preço:** Entre 3000 e 3500 euros.



Estas são, segundo as especialistas, as terapêuticas mais eficazes para os problemas mais comuns que afetam a zona do pescoço e do decote.

## NÃO INVASIVOS

### ★ Ácido hialurónico

«A versão mais potente (ácido hialurónico reticulado) é injetada na pele para preencher as 'rugas verticais' mais notórias, que tendem a aparecer com a idade na zona do decote. Deve ser realizado a cada quatro ou seis meses, variando consoante o tipo de rugas», refere a médica dermatologista Manuela Cochito.

**Ideal para** corrigir rugas vincadas no decote.

**Contraindicações:** Grávidas e doentes alérgicos.

**Preço:** 300 euros (por aplicação).

### ★ Radiofrequência com ultrassons

«Estimula a produção de colagénio e elastina através das ondas de radiofrequência e ultrassons que atuam nas células da pele, diminuindo a flacidez e aumentando a firmeza» explica a médica dermatologista. «As sessões devem ser feitas mensalmente, nos primeiros seis meses. Após esta fase inicial, uma sessão a cada três meses.»

**Ideal para** aumentar a firmeza do pescoço.

**Contraindicações:** Grávidas e pessoas com *pacemaker*.

**Preço:** 300 euros (por sessão)

### ★ Toxina botulínica/ botox

«É o tratamento ideal para corrigir as bandas platismais, que designam as linhas verticais que se formam na zona do pescoço. A toxina botulínica diminui a força destes músculos, evitando este tipo de rugas. Deve ser realizado a cada quatro ou seis meses», recomenda Manuela Cochito.

**Ideal para** corrigir bandas platismais.

**Contraindicações:** Grávidas, doentes alérgicos, aquando da toma de antibióticos aminoglicosídeos e na presença de doenças musculares.

**Preço:** 300 euros (por tratamento).

### ★ Biorrevitalização 3D

«Combinação entre *microneedeling* com sessões especiais de mesoterapia, que incluem diferentes enzimas, sais minerais, cofatores, vitaminas e ácido hialurónico», explica a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno. «Requer três sessões para uma melhoria notória da textura da pele, nomeadamente na hidratação e redução das rugas mais finas», aconselha a especialista.

**Ideal para** perda de firmeza e luminosidade.

**Contraindicações:** Grávidas ou alérgicos.

**Preço:** Entre 350 e 600 euros (varia consoante o número de sessões).

### ★ Injeções de enzimas

«Funcionam como "detergentes" que dissolvem a gordura localizada no pescoço, conhecida por "papada". Normalmente, implica uma a três sessões, mas, quando a gordura é excessiva, pode justificar-se uma lipoaspiração localizada», alerta a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno.

**Ideal para** excesso de gordura localizada.

**Contraindicações:** Grávidas ou alérgicos.

**Preço:** Entre 350 e 500 euros (por sessão).

### ★ Peelings

«São queimaduras químicas controladas em consultório, normalmente associadas à aplicação de cremes específicos para atenuar manchas e um protetor solar. Permitem "apagar" parte dos danos provocados pela exposição solar», esclarece a médica-cirurgiã plástica Sofia Santareno.

**Ideal para** manchas por danos solares.

**Contraindicações:** Quando não existe uma preparação prévia da pele, bem como em mulheres grávidas ou em alérgicos.

**Preço:** Entre 350 e 1000 euros (varia consoante a profundidade do *peeling*).