

BENEFÍCIOS DO USO DA VITAMINA C (ÁCIDO ASCÓRBICO) NO TRATAMENTO DO ENVELHECIMENTO FACIAL

HANSEN, Sabrina¹

SCHNEIDER, Taiane²

MUHL, Fabiana Raquel³

¹ Discente do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF Itapiranga.

² Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF/Itapiranga.

³ Docente do curso de Biomedicina do Centro Universitário FAI, UCEFF/Itapiranga.

E-mail para correspondência: sabrinaahansen11@gmail.com

Grande área do conhecimento: Ciências da Saúde.

Introdução: O envelhecimento facial é um processo biológico natural, caracterizado por mudanças estruturais e funcionais na pele ao longo do tempo. Entre os principais sinais estão a perda de firmeza, o surgimento de rugas, manchas, flacidez e uma aparência geral mais opaca e menos elástica da pele.¹ Nesse contexto, a vitamina C tem ganhado destaque na dermatologia e na cosmetologia devido às suas propriedades antioxidantes e seu papel essencial na síntese de colágeno. Além de neutralizar os radicais livres que aceleram o envelhecimento cutâneo, a vitamina C contribui para a uniformização do tom da pele, melhora da luminosidade e prevenção de danos induzidos pelos raios UV.² **Objetivo:** Investigar os efeitos da vitamina C no tratamento do envelhecimento cutâneo, com ênfase em seus mecanismos antioxidantes, papel na síntese de colágeno e benefícios na melhoria da textura, firmeza e luminosidade da pele. **Método:** Foi realizada uma revisão bibliográfica, utilizando as bases de dados *Scientific Electronic Library Online*

(SciELO) e *National Library of Medicine* (PubMed), com artigos publicados de 2010 até 2022, nos idiomas inglês e português. Para a busca foram utilizadas as palavras chaves: vitamina c; antioxidantes; envelhecimento cutâneo. Os critérios de inclusão englobam artigos que analisaram e discutiram sobre a vitamina C e seus benefícios. **Resultados e Discussão:** No processo de envelhecimento são gerados radicais livres, portanto a vitamina C é um antioxidante que neutraliza os radicais livres, moléculas instáveis que danificam as células da pele e aceleram o envelhecimento, ajudando a prevenir rugas e linhas de expressão.³ Sabe-se que o uso tópico da vitamina C junto ao filtro solar potencializa a defesa contra os danos causados pela exposição solar, reduzindo o impacto dos raios UVA e UVB sobre a pele e prolongando a defesa antioxidante ao longo do dia.⁴ Outro papel importante dessa vitamina é na estimulação de colágeno, ela participa da síntese dessa proteína fundamental para manter a firmeza e elasticidade da pele, reduzindo a flacidez e promovendo uma pele mais jovem e saudável. Ela atua como um cofator na conversão de prolina e lisina em colágeno, promovendo a atividade dos fibroblastos, as células as quais são responsáveis pela produção de colágeno.⁵ A vitamina C também está envolvida também no processo de clareamento de manchas pois ela inibe a produção excessiva de melanina, auxiliando no tratamento de hiperpigmentações, como melasma e manchas pós-inflamatórias. Ela tem essa ação sobre as manchas porque inibe a produção da tirosinase, enzima que transforma a tirosina em melanina.⁶ **Conclusão:** Desse modo observa-se que a vitamina C desempenha um papel fundamental na prevenção e no cuidado do envelhecimento cutâneo. Sua potente ação antioxidante protege as células contra os radicais livres, além de estimular a síntese de colágeno e auxiliar na uniformização do tom da pele, o que contribui para manter a elasticidade, firmeza e viço natural da pele. Assim, tanto pela via nutricional quanto pelo uso tópico em dermocosméticos, a vitamina C se destaca como uma aliada essencial na promoção de cuidados básicos da pele.

Palavras-chave: vitamina c; antioxidantes; envelhecimento cutâneo.

REFERÊNCIAS

1. **Vidal PCL, Freitas G.** Estudo da antioxição celular através do uso da vitamina C. *Uningá Rev.* 2015;21(1).
2. **Cavalari TGF, Sanches RA.** Os efeitos da vitamina C. *Rev Saúde Foco.* 2018;2018:749-765.
3. **Silva TJS, Mejia DPM.** Os benefícios da vitamina C no combate ao envelhecimento cutâneo. 2013.
4. **De Santana TM, et al.** O uso da vitamina A, vitamina C, vitamina E na prevenção do envelhecimento da pele. *Rev Cient Estét Cosmetol.* 2022;2(1):e0692022-1–9.
5. **Barros CM, et al.** Vitamina C na prevenção do envelhecimento cutâneo. *Egitania Scientia.* 2010;1(6):157-66.
6. **Nunes ACO, Araújo SG, Carneiro MRT.** Eficácia do uso tópico da Vitamina C no envelhecimento cutâneo precoce / Efficacy of the topical use of Vitamin C in premature skin aging. *ID on line Rev Psicol.* 2022;16(60):1025-34.