

RUGAS !

ANA LUCIA
PINHEIRO

RUGAS

TRATAMENTO COMPLETO DAS
RUGAS

Índice Remissivo

Copywrite	3
Sobre o Autor	4
Região de Aparecimento das Rugas	5
Medidas para Auxiliar a Prevenção	8
Medidas para Prevenção e Tratamento Tópico	9
Medidas para Prevenção e Tratamento Sistêmico	11
Medidas para Prevenção e Tratamento com Procedimentos	13
O Melhor Procedimento	15
O Amigo da Beleza	17
Considerações Finais	18

Copywrite

Autor: Ana Lucia Pinheiro

Médica - CRM-SP 98.484

Copywrite © 2016 [Todos os direitos reservados]

Proibida distribuição, cópia ou alteração sem consentimento do autor.

Este livro pode ser adquirido por educação, negócios, vendas ou uso promocional. Edição on-line também está disponível para este título. Para mais informações, contacte o nosso departamento de vendas corporativas / institucionais: contato@dermatosaude.com.br

Embora toda precaução tenha sido tomada na preparação deste livro, a editora e os autores não assumem nenhuma responsabilidade por erros ou omissões, ou por danos resultantes da utilização das informações aqui contidas.

Sobre o Autor



CRM: 98.494

RQE: 42.184

RQE: 42.185

Olá !

Eu sou a Ana Lucia. Sou médica, formada na Faculdade de Medicina de Catanduva. Gosto muito de escrever e preparei esse e-book com muito carinho.

Meu objetivo aqui é somente informar.

Espero que vocês gostem e me perdoem pelos possíveis erros gramaticais e de digitação que podem ter passado despercebidos.

DermatoSaude

Dra Ana Lucia Pinheiro

Rua Ana Leonizia do Amaral

Camargo, 213 B

Jardim Ribeiro

Cep: 13270-150

Valinhos - SP

Fone: 19-38496221 ou 33274838

www.dermatosaude.com.br

Região de Aparecimento das Rugas

O aparecimento das rugas é o pavor da maioria das mulheres e também de muitos homens. E saber como evitá-las ou como tratá-las é o nosso grande aliado para uma pele saudável, bem cuidada e bonita.



As rugas vão se formando na pele a partir dos 25 a 30 anos. Você sabe quais os locais que elas aparecem e em que idade?

Vamos conhecer todas as regiões em que são formadas as rugas:

Região Frontal ("testa"):

As rugas nesta região são horizontais e aparecem entre os 25 – 30 anos. Aos 40 anos, essas rugas se aprofundam mais. Após esta idade, essas rugas aumentam não só na profundidade como também em número.

Região da Glabella (entre os olhos – aquelas que aparecem quando estamos bravos):

As rugas verticais nesta área aparecem entre os 30 e 40 anos e é devida a contração dos músculos desta região.

Região Orbitária ("pé de galinha"):

A partir dos 30 anos já observamos mudanças nesta região relacionadas ao envelhecimento e dependem da espessura da pele nesta região, hábitos sociais e geográficos da pessoa.

Região Nasal (as rugas do "coelhinho"):

Essas rugas surgem entre 40 e 50 anos e dependem do biótipo do nariz. Além das alterações que ocorrem no revestimento cutâneo da região, existem fatores locais que contribuem para o envelhecimento do nariz.

Região Lateral da Face ("bochechas"):

Essa região sofre muito pela ação da gravidade, com flacidez e queda dos tecidos nessa área a partir dos 35 anos. Formam-se os sulcos nasolabial (do nariz até o lábio) e sulco nasogeniano (do nariz até o queixo).

Região Orolabial ou Perioral (ao redor da boca – "código de barra"):

Essas rugas verticais que se formam ao redor da boca podem ser percebidas a partir dos 45 anos. Ocorre perda do tônus e do volume labial com afinamento do lábio.

Região cervical (pescoço e colo):

A partir dos 40 anos, as rugas faciais já apareceram e, então, começam a surgir as rugas da região do pescoço. Aumentam em número e gravidade com o passar dos anos. Essas rugas representam a expressão mais fiel e objetiva do inevitável processo de envelhecimento da pele.



Lógico que hoje em dia existem técnicas para prevenir ou amenizar estas rugas e deixar o nosso envelhecimento mais sutil, lento e uniforme.

A prevenção do surgimento desses transtornos deve ter início a partir dos 25 a 30 anos. Após os 35 anos, isso torna-se necessário seja qual for o seu tipo de pele.

Bom...Nós já sabemos que as rugas vão aparecer e em que locais elas aparecerão.

Agora, existe uma forma disso ser mais lento?

Sim, existe.

Existem etapas que devemos seguir para cuidar da pele.

Medidas para Auxiliar a Prevenção

Uso do Protetor Solar e de Vestuário para proteger do sol.

- Protetor Solar: estudos já demonstraram a importância do uso regular de protetores solares, pois são capazes de prevenir lesões típicas do fotoenvelhecimento, como rugas e melanoses solares (manchas causadas pelo sol), além de lesões como as queratoses solares (feridinhas na pele), e mesmo o carcinoma de pele (câncer de pele). Há inclusive evidências de que o uso isolado de protetores solares já contribui para a melhora dos sinais do fotoenvelhecimento. Então, use e abuse desse artifício.
- Vestuário: capriche no uso de chapéus, óculos escuros e camisetas, em particular peças de roupas que possuem fator de proteção contra raios ultravioletas (radiação solar). Quanto mais se proteger, melhor.



Medidas para Prevenção e Tratamento Tópico

Uso de antioxidantes, ácidos, hidratantes, etc.

- Retinóides: abrange um grande número de compostos, como a vitamina A e seus derivados naturais e sintéticos. A tretinoína é sem dúvida o retinóide mais potente e de maior nível de evidência no tratamento dos sinais de envelhecimento atuando na epiderme e na derme como indutor de colágeno. É um dos melhores ácidos para rugas.
- Antioxidantes (vitamina C, E, ácido lipóico, etc): neutralizam os radicais livres, aumentam elasticidade e firmeza da pele e reduzem a produção de melanina (pigmento que dá cor a pele).
- Ácido Hialurônico: tanto tópico como injetável (o famoso Preenchimento), é outra maneira eficaz para a prevenção e tratamento do envelhecimento da pele. Sua ação está baseada na retenção de água.
- Hidratantes: possuem propriedades que aumentam a maciez, melhoram a textura e a flexibilidade da pele e criam uma barreira protetora na pele contra agressões externas, prevenindo o ressecamento.



Medidas para Prevenção e Tratamento Sistêmico

Uso de antioxidantes, vitaminas e “protetor solar oral”.

- Fotoproteção sistêmica: polypodium leucotomos, vitaminas C e E. Essas substâncias auxiliam o protetor solar tópico, pois agem como um “protetor solar oral” diminuindo a ação do sol na sua pele, evitando o aparecimento de manchas e até ajudando a clarear as que já estão presentes.
- Ácido fenólicos: o café é rico nestes ácidos. Também encontram-se distribuídos na casca e na polpa da uva. Agem como antioxidantes e neutralizam os radicais livres.
- Flavonoides: presente em uvas, vinho, cebola, amêndoas, camomila. Reduz inflamação e estresse oxidativo e o dano ao DNA.
- Antioxidantes orais: vitaminas C e E; extrato de chá verde, extrato de cranberry, resveratrol, etc.: são as famosas “cápsulas da beleza” e que devem ser consumidas geralmente a partir dos 35 anos.



Medidas para Prevenção e Tratamento com Procedimentos

Procedimentos como: Toxina Botulínica, Peelings químicos, Preenchedores e Lasers.

- Peelings Químicos: renovam a barreira cutânea, estimulam o colágeno e melhoram a pigmentação irregular da pele e ceratoses.
- Toxina Botulínica: o famoso “botox”. Faz o tempo passar mais devagar. É o procedimento estético mais realizado no mundo. Tão bom que escrevi um artigo e um E-book inteirinho só sobre ele.
- Preenchedores: aqui entra Ácido Hialurônico injetável, o mais usado. Como já descrito acima, sua ação está baseada na retenção de água. Indicado para preenchimento de sulcos (como o “biogode chinês”) e para rugas periorais (“código de barra”) e periorbitárias (“pé de galinha”).
- Laser: Existem vários tipos de Lasers para a pele, mas de uma maneira geral eles uniformizam a pele, eliminam manchas, melhoram rugas, estimulam colágeno, acabam com os vasinhos visíveis na pele, diminuem oleosidade da pele e poros abertos, etc.



O Melhor Procedimento

Entre todas estas medidas, os procedimentos estão aí, em alta e que complementam, auxiliam e intensificam todas as outras medidas. Existe uma que você não pode ignorar, de jeito nenhum e que é a mais realizada no mundo atualmente para o rejuvenescimento facial.

O famoso “BOTOX” que foi o maior avanço, nos últimos 25 anos no tratamento e prevenção de rugas, em especial no tratamento das rugas dinâmicas, bem como na prevenção do seu aparecimento e consequentemente de outras rugas.

Seu primeiro uso foi feito por um oftalmologista para tratamento de uma doença ocular em 1973. Era uma alternativa não cirúrgica para pacientes com estrabismo.

E somente após 1988 começaram as pesquisas para seu uso nas rugas faciais. Desde então, mostrou ser um tratamento seguro, eficiente e minimamente invasivo.

Além disso, pode ser repetido e seus resultados são previsíveis.

Por tudo isso, não é exagero afirmar que a Toxina Botulínica foi o maior avanço, nos últimos 25 anos no rejuvenescimento facial, em especial no tratamento das rugas dinâmicas, aquelas provocadas pela musculatura da mímica (as expressões).



O Amigo da Beleza

Existe um filme chamado "A Grande Beleza" em que mostra uma cena chamada de: O Amigo do "Botox". Esta cena mostra a realização do procedimento do "Botox" em pessoas diversas, sendo homens ou mulheres, jovens ou idosos.

É uma cena do filme muito legal e mostra o procedimento do "Botox" de uma maneira hilária. O filme em si foi muito bem elogiado pela crítica.

Sinopse do filme: Em Roma, durante o verão, o escritor Jep Gambardella reflete sobre sua vida. Ele tem 65 anos de idade, e desde o grande sucesso do romance "O Aparelho Humano", escrito décadas atrás, ele não concluiu nenhum outro livro. Desde então, a vida de Jep se passa entre as festas da alta sociedade, os luxos e privilégios de sua fama. Quando se lembra de um amor inocente da sua juventude, Jep cria forças para mudar sua vida, e talvez voltar a escrever.

Assista a cena, você vai se divertir.

Vou disponibilizar o link aqui embaixo para você assistir a cena. É só copiar este link e colar no seu navegador ou clicar diretamente sobre o link. Mas, se quiser assistir o filme inteiro, também vale muito a pena.

Link: <http://www.adorocinema.com/filmes/filme-210804/trailer-19536607/>

Considerações Finais

Não existem regras, e deve ser avaliado o que é melhor para cada um.

Mas, existem etapas a serem seguidas.

E, se forem seguidas todas essas etapas, não tem como sua pele não ficar bonita.

Vamos envelhecer com o tempo, mas de uma maneira saudável, lenta e uniforme.

Abraços,

Ana Lucia Pinheiro

www.dermatosaude.com.br

Fone: 38496221 / 33274838