

TUDO SOBRE AS RUGAS



Ana Lucia  
Pinheiro

# Índice Remissivo

Copywrite	3
Sobre o Autor	4
O Envelhecimento	5
Formação das rugas	7
Classificação das Rugas	8
Região de Formação das Rugas	11
Tratamento das Rugas	13
8 Filmes Sobre Beleza	15
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](mailto: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](http://www.dermatosaude.com.br)

# O Envelhecimento

O processo de envelhecimento é um fenômeno dinâmico e contínuo que se expressa de forma variável e que afeta todas as pessoas.

O Brasil tem caminhado rapidamente para o envelhecimento de sua população e isso se deve basicamente ao aumento da expectativa de vida e diminuição da natalidade. Enquanto em 1950, a expectativa de vida era de 43 anos, em 2003 passou para 71,3 anos e agora está em torno de 74,9 anos. E, segundo dados do IBGE, o Brasil alcançará o patamar de 80 anos de expectativa por volta de 2040.

Segundo a ONU, a população mundial com mais de 60 anos vai quadruplicar nos próximos 40 anos e deve atingir a casa de 2 bilhões de pessoas.

A pele, como qualquer outro órgão, sofre alterações com o tempo, porém é nela que esse processo se mostra mais evidente.

Todos nós vamos envelhecer. Isso é um processo natural do organismo, faz parte da vida e não tem como evitar.



Talvez você já saiba, mas é bom lembrar que existem dois tipos de envelhecimento:

Envelhecimento Intrínseco: também chamado de envelhecimento cronológico, depende da sua genética individual. É o envelhecimento verdadeiro, natural que aparece com o tempo. É inevitável e está fora do seu controle.

Envelhecimento Extrínseco: resulta da ação de agentes externos como: poluição, tabagismo, alimentação inadequada e exposição solar. Esses fatores podem ser controlados por você. De todos esses fatores, o mais importante é a exposição solar a qual chamamos de fotoenvelhecimento.

# Formação das rugas

Durante nosso processo de envelhecimento, ocorrem muitas alterações em nossa pele:

- Perda da elasticidade da pele;
- Músculos enfraquecem e ficam frouxos;
- Coxim subcutâneo dissolve-se;
- A pele perde o apoio;
- Aparecimento de rugas;
- Aparecimento de sulcos cutâneos em toda direção;
- Presença de manchas senis, fragilidade capilar com aparecimento de teleangectasias;
- Cabelos brancos com diminuição de número e volume.

Poucas lesões são tão temidas como as rugas. O passar dos anos, sua genética, stress e hábitos de vida, radiação solar, poluição levam ao enfraquecimento da barreira cutânea (epiderme) que perde a sua resistência. Com isso a pele fica seca e desidratada e ocorre enfraquecimento da derme. Com isso há destruição da rede de colágeno, quebra da elastina e ataque dos radicais livres e então, as rugas aparecem.

As rugas são divididas em:

- Superficiais: são aquelas que desaparecem quando esticamos a pele
- Profundas: São aquelas que não desaparecem quando esticamos a pele.

# Classificação das Rugas

São 5 tipos de rugas:

- Rugas Finas ou Ondulações



Acontece pelo afinamento da derme e epiderme (estruturas da pele)

- Rugas Dinâmicas (pela ação dos músculos faciais)



São formadas pelas nossas expressões, por isso também chamadas de rugas de expressão. Não há alteração na estrutura da pele.

- Rugas Estáticas



Presentes mesmo quando estamos parados, sem expressões, ou seja, mesmo quando estamos dormindo.

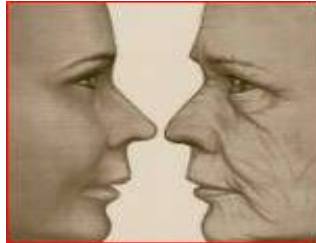


- Rugas Sanfonadas



Têm alterações nas estruturas da pele e também na camada de gordura (hipoderme).

- Rugas Gravitacionais



Devido à queda da pele e dos músculos, causadas pela força da gravidade

As rugas finas e as dinâmicas que começam a aparecer por volta dos 30 anos são as que a gente mais consegue evitar ou controlar e com isso diminuir todas as outras que vão se acentuando e aparecendo com o envelhecimento e são, também, determinadas pelo seu estilo de vida (sol, cigarro, alimentação, etc) e genética.

Existe uma classificação para rugas muito utilizada até hoje que se chama classificação de Glogau. Também utilizada para classificar o envelhecimento facial. Essa classificação é utilizada de uma forma geral, porém, o envelhecimento ocorre de uma forma individualizada, diferente em cada pessoa.

TIPO I – ausência de rugas

- Rugas mínimas que só aparecem com as nossas expressões
- 30 a 40 anos

TIPO II – Rugas dinâmicas

- Rugas de expressão inexistentes ao repouso, mas que aparecem com as nossas expressões (ficar brava, preocupada, sorrir, etc).
- Algumas rugas de expressão iniciais ao repouso bem fininhas (os famosos pés de galinhas, rugas na testa, pequenas rugas entre os olhos, etc).
- 40 a 50 anos

#### TIPO III – Rugas no repouso

- Acentuação das rugas em repouso (rugas que aparecem mesmo quando estamos dormindo)
- 50 a 60 anos

#### TIPO IV – apenas rugas

- Rugas em toda a face
- 60 a 80 anos

# Região de Formação das Rugas

Vamos conhecer algumas 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.

# Tratamento das Rugas

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

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 tipo de pele.

Nós já sabemos que vamos envelhecer, que as rugas vão aparecer e quais são os tipos de rugas que teremos.

Agora, existe uma forma de isso ser mais lento? Sim, existe.

Existem etapas que devemos seguir para cuidar da pele. De uma maneira geral para o tratamento e prevenção das rugas temos:

1 – Medidas para auxiliar a prevenção:

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

2 – Medidas para prevenção e tratamento tópico:

Uso de antioxidantes, ácidos, hidratantes, etc.

3 – Medidas para prevenção e tratamento sistêmico:

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

4 – Medidas para prevenção e tratamento com procedimentos:

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

## 8 Filmes Sobre Beleza

Há filmes que falam de amor, outros nos ensinam alguma lição sobre a vida e ainda há aqueles que nos fazem chorar rios de lágrimas, porém, não há nada melhor que ir ao cinema ou sentar no sofá de casa para assistir um filme com o qual você se identifique. Um filme cuja história tenha todo sentido para você e que te faça lembrar de muitos momentos da sua vida.

Não é novidade que a sétima arte busca inspiração na vida real para conseguir seu grande objetivo: nos emocionar.

Conheça os 8 melhores filmes sobre clínicas de estética e salões de beleza que você deve assistir!

### The Salon

Este filme tem um toque de drama, romance e também comédia. The Salon conta a história de uma cabeleireira que luta para que seu negócio tenha sucesso, porém, no meio do caminho, encontra seu príncipe encantado.

### Beauty Shop

O filme narra a trajetória de Gina, uma estilista que decide abrir uma clínica de beleza, cujos clientes estão mais preocupados em falar da vida alheia e se meter em confusão do que cuidar da sua aparência. Risadas garantidas!

### O Diário da Princesa

Este filme conta a história de uma tímida e descuidada adolescente que descobre que é herdeira do trono do reino fictício de Genovia. Essa vida de glamour vai totalmente contra a sua forma de ser e, quando a sua avó Clarisse Renaldi, rainha de Genóvia, decide ajudá-la introduzindo-a no mundo da moda e da beleza, o patinho feio

acaba se transformando na princesa mais linda do planeta.

### O Virgem de 40 anos

Quem não se lembra da mítica cena daquele homem de meia-idade depilando o seu torso peludo pela primeira vez? Um dos momentos mais divertidos do cinema, que vemos frequentemente em clínicas.

### Edward, Mãos de Tesoura

Peg Boggs (Dianne Wiest) é uma vendedora da Avon que acidentalmente descobre Edward (Johnny Depp), jovem que mora sozinho em um castelo no topo de uma montanha, criado por um inventor (Vincent Price) que morreu antes de dar mãos ao estranho ser, que possui apenas enormes lâminas no lugar delas. Isto o impede de poder se aproximar dos humanos, a não ser para criar revolucionários cortes de cabelos, mas ele dá vazão à sua solidão interior ao podar a vegetação em forma de figuras ou esculpir lindas imagens no gelo. No entanto, Edward é vítima da sua inocência e, se é amado por uns, é perseguido e usado por outros.

### Hairspray

1962. O sonho de todo adolescente é aparecer no "The Corny Collins Show", o programa de dança mais famoso da TV. Tracy Turnblad (Nikki Blonsky) é uma jovem gordinha que tem paixão pela dança. Ao fazer um teste ela impressiona os juízes e, desta forma, conquista um lugar no programa. Logo ela alcança o sucesso, ameaçando o reinado de Amber Von Tussle (Brittany Snow) no programa. As duas passam também a disputar o amor de Link Larkin (Zac Efron), enquanto duelam pela coroa de Miss Auto Show. No entanto os conceitos de Tracy mudam quando ela descobre o preconceito racial existente na TV, decidindo usar sua fama para promover a integração.

### Caramelo

A maior parte desse delicioso filme acontece em um centro de beleza. A verdade é que o centro está um pouco descuidado, desde



a fachada até o seu interior, e conta com um proprietário bem diferente. O nome desse filme está inspirado no método utilizado para as depilações caramelo quente.

### Instituto de Beleza Vênus

Esse filme nos relata a vida de 4 esteticistas que, além dos tratamentos estéticos que realizam nas suas clientes, são verdadeiras psicólogas que as escutam e aconselham quando ninguém mais quer fazê-lo.

## Considerações finais

Vamos envelhecer, isto é um fato. Mas temos como fazê-lo de uma maneira lenta, gradual e saudável.

Não tem segredo, prevenção é a melhor forma de tratar as rugas.

Temos muitas opções de tratamento e entre todas estas opções, os procedimentos estão aí, em alta e que complementam, auxiliam e intensificam todas as outras medidas usadas para o tratamento.

Abraços,

Ana Lucia Pinheiro

[www.dermatosaude.com.br](http://www.dermatosaude.com.br)