

Cliente: Dra. Ana Cristina Fasanella  
Veículo: Site Portal IG  
(<http://beleza.ig.com.br/noticia/2009/03/23/marcas+de+expressao+rugas+4994008.html>)  
Seção: Delas  
Data: 23.03.09

## Rugas

23/03 - 14:26hrs

### Saiba como atenuá-las e ficar ainda mais bonita

Alessandra Siedschlag e Ana Paula Xavier

As marcas de expressão costumam aparecer cedo, por volta dos 20, 25 anos, e são resultado de **movimentos repetitivos** dos músculos da face. São gestos até involuntários, como um franzir de testa, um levantar de sobrancelhas enquanto falamos (por isso chamadas de rugas de expressão, ou rugas dinâmicas). Todo movimento facial repetido, cedo ou tarde, acaba formando rugas. Até mesmo um sorriso – que pode formar o chamado “**bigode chinês**” – aqueles dois vincos que sobem do lado dos lábios até o nariz.

Seria bom se a gente começasse a **combater as rugas** quando as primeiras aparecessem, porque assim ficaria mais fácil suavizar as formadas e prevenir o aparecimento das novas. Mas, vamos combinar, isso quase nunca acontece: a gente só corre atrás de tratamento depois que o caos se instala.

O básico, todo mundo sabe: em uma pele bem nutrida, bem-tratada e hidratada e que recebe sempre o filtro solar, a incidência de linhas de expressão é sempre menor. **Mas e além disso, o que podemos fazer para atenuá-las? Saiba agora.**

#### EM CASA

##### 1. Ginástica facial

O iG Beleza já fez uma matéria completa e muito interessante sobre Ginástica Facial, que previne e trata (muito bem) as marcas de expressão. Relembre as dicas, clicando [aqui](#).

##### 2. Cremes

(Existem várias opções de cremes, para prevenir ou tratar rugas de expressão, manipulados ou encontrados prontos nas farmácias. Aqui, damos apenas algumas sugestões. Seu médico é a pessoa mais indicada para ajudar você a escolher o seu.)

- A **dermatologista Ana Cristina Fasanella** indica o tratamento com um creme à base de **ácido retinoico e genistéina** (receitado por um médico, logicamente), excelente para estímulo local no aumento do colágeno da derme.

- A **Bergère** indica o **Contour des Yeux Gelée**, um gel específico para o contorno dos olhos. À base de Ginseng e Extrato de Hamamélis, elimina sinais de cansaço, torna mais firme o delicado tecido da área dos olhos e atenua as rugas já existentes.

- Quem já está com linhas de expressão e procura por um dermocosmético com o poder de contornar e prevenir as incomodáveis rugas, a **BioAge** tem o **Dermo Repair Cream**, um creme altamente concentrado que contém onze aminoácidos, extrato concentrado de algas marrons e peptídeo do algodão.

- A linha **Q10**, da **Nivea**, tem vários produtos que focam na prevenção/redução das linhas de expressão. São cremes noturnos, diurnos, apenas para os olhos, para o rosto todo etc. Lançados em 1998, os produtos Q10 são campeões de venda no mundo todo no combate às rugas. O Q10 Plus promete reduzir as linhas de expressão em horas, as rugas leves em 3 semanas e as mais profundas depois da quarta semana de uso.

## **NO CONSULTÓRIO**

### **1. Botox (toxina botulínica)**

Ana Cristina Fasanella explica que existem basicamente dois tipos de rugas na testa: as horizontais, formadas ao levantarmos os supercílios com os músculos frontais, e as verticais, formadas pela contração de um músculo chamado “corrugador dos supercílios”. “Estas rugas podem ser atenuadas – ou até eliminadas – com o Botox (toxina botulínica). Dependendo da técnica utilizada, a expressão se mantém sem rugas, e o supercílio se arqueia, o que faz com que a pálpebra se abra mais, suavizando o olhar”, diz Ana Cristina.

### **2. Ácido hialurônico**

A dermatologista explica que uma alternativa ao Botox é o preenchimento à base de ácido hialurônico, que recompõe a estrutura da derme danificada no local da ruga.

### **3. Luz intensa pulsada e peelings seriados**

Ana Cristina indica ainda de 6 a 10 sessões mensais de Luz Intensa Pulsada, combinadas com Peelings Seriados semanais ou quinzenais

### **4. Titan**

O Titan é um tratamento de rejuvenescimento, que promete devolver a firmeza e reduzir as rugas de expressão de forma muito direta e localizada. Trata-se de uma luz infravermelha que estimula a produção de fibras de colágeno a curto e longo prazo. Este tratamento é conhecido como um “lifting” não-cirúrgico. As áreas que mais se beneficiam são a mandíbula, o queixo e o pescoço, Os resultados podem ser notados logo após a primeira sessão, porém resultados mais satisfatórios e completos são observados após a segunda aplicação.