



Rotinas e hábitos simples para evitar rugas e marcas de expressão

A expectativa de vida do brasileiro tem aumentado continuamente ao longo dos anos e, com isso, surge também a vontade de se manter jovem e minimizar as tão temidas rugas e linhas de expressão. O processo é natural, mas com a mudança de alguns hábitos e o cuidado mais próximo e eficiente com a pele, os resultados podem ser mais vantajosos.

Cuidados básicos se destacam no processo para atenuar o envelhecimento

As rugas podem ser consideradas uma das indicações do processo de envelhecimento. Com elas, a pele está mais delgada e é possível notar mudanças significativas de consistência. Ou seja, a pele se torna mais frágil e até mais “frouxa” em consequência da perda significativa de fibras elásticas e colágeno¹.

Porém, não é apenas o avanço natural da idade que interfere diretamente no glow e visual da sua pele. Adotar maus hábitos e um estilo de vida pouco sadio também podem comprometer esse quadro, ficando mais suscetível ao surgimento das rugas. Podemos citar, por exemplo, questões como:

- Má alimentação;
- Falta de fotoproteção;
- Pouca hidratação; e
- Tabagismo.

Portanto, o primeiro passo para minimizar e prevenir as rugas e linhas de expressão se dá, principalmente, pelo cuidado com o seu próprio corpo.

Outra questão que não pode ser desconsiderada é o estresse. Afinal, quem nunca ouviu que sua expressão de irritação vai te deixar marcado? Apesar de parecer um mito popular, os movimentos involuntários do rosto também são capazes de gerar rugas. Porém, não para por aí, o desequilíbrio do organismo provocado pelo

estresse é a principal causa por ele ser citado.

Dessa forma, dormir bem, praticar atividades físicas e relaxar por meio de meditação ou ioga são excelentes aliados para que você possa ter uma vida mais saudável e equilibrada e conseqüentemente ter uma pele mais bonita. Ainda assim, fatores genéticos não devem ser desconsiderados, como, é claro, a perda natural de colágeno após os 30 anos².

Por isso, é interessante aliar essas medidas de mudança em prol do seu bem-estar aos tratamentos estéticos hoje existentes no mercado, como a utilização de procedimentos injetáveis. Para tanto, porém, é indispensável que esses procedimentos sejam indicados e realizados por profissional qualificado e, assim, obter resultados ainda mais incríveis.

Fontes:

¹ ALMEIDA, Francisca Rejane C. et al. ANÁLISE DA REDUÇÃO DE RUGAS E LINHAS DE EXPRESSÃO APÓS TRATAMENTO COM MICROAGULHAMENTO. REVISTA DE TRABALHOS ACADÊMICOS-CAMPUS NITERÓI, v. 1, n. 15, 2018.

² <https://mdemulher.abril.com.br/beleza/cuidados-diarios-simples-reduzir-linhas-de-expressao/>

Out/2020 BR/OTH/0518/0920

Compartilhe este artigo