

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Jan 17, 2022

Rugas

Quase todo mundo fica com rugas à medida que envelhece. Não há cura para as rugas, mas se elas o incomodam, há tratamentos que podem deixar sua pele mais suave.

Examinamos as melhores e mais atualizadas pesquisas para produzir essas informações. Você pode usá-lo para ajudar a decidir quais tratamentos são adequados para você.

O que são rugas?

As rugas são linhas ou vincos na superfície da pele. Elas são uma parte natural do envelhecimento. Mas outros fatores também podem afetar a aparência de sua pele.

- A causa mais comum das rugas é simplesmente o envelhecimento. À medida que envelhecemos, a pele fica mais fina, mais frágil e menos elástica (esticada), portanto, tende a enrugar e a formar rugas.
- O excesso de exposição aos raios solares também pode danificar o colágeno e a elastina - as partes da pele que a mantêm lisa, firme e elástica.
- O fumo também causa rugas. As toxinas da fumaça do cigarro impedem que a pele produza tanto colágeno novo. O colágeno é uma proteína que compõe grande parte da sua pele.

Quais são os sintomas?

Ter rugas não é uma doença. Mas as rugas podem alterar a sua aparência e isso pode mudar a maneira como você se sente em relação a si mesmo.

As rugas costumam ser especialmente perceptíveis no rosto, principalmente na testa, entre as sobrancelhas e ao redor da boca. Você também pode ter linhas na parte frontal do pescoço e nas mãos.

Quais tratamentos funcionam?

Há muitos tratamentos para rugas, desde cremes até injeções e lifting facial. Muitas pessoas usam mais de um tratamento.

Rugas

Você deve sempre ler atentamente os rótulos de todos os tratamentos para verificar possíveis efeitos colaterais. Você também pode perguntar ao seu médico sobre os efeitos colaterais, especialmente se estiver pensando em alguns dos tratamentos mais complicados.

Os tratamentos adequados para você dependerão da visibilidade das suas rugas e do quanto elas o incomodam, bem como de fatores como

- Sua idade
- o tipo e a textura de sua pele
- a espessura de sua pele
- o quanto sua pele foi danificada pelo sol
- o que você deseja de seu tratamento
- seu estilo de vida.

É provável que os tratamentos funcionem melhor e por mais tempo se você:

- não fume
- evitar a exposição excessiva das áreas tratadas ao sol
- use protetor solar com alto fator de proteção solar (FPS) nas áreas tratadas quando estiver exposto diretamente ao sol.

Tratamentos para rugas finas

Para rugas finas ou rugas que só são visíveis com determinadas expressões faciais (por exemplo, "linhas de riso" quando você sorri), os tratamentos mais comuns são os cremes retinóides. Mas há outros tratamentos, como peelings químicos superficiais (leves).

Retinoides

Pesquisas sugerem que os cremes que contêm retinoides funcionam melhor do que outros cremes para prevenir e tratar rugas finas. Os retinóides funcionam estimulando a substituição da camada superior da pele e ajudando a reparar danos à pele e aos pequenos vasos sanguíneos.

Os retinoides podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo irritação da pele e clareamento ou, às vezes, escurecimento da pele. Essas alterações de cor são temporárias.

Antioxidantes

Os antioxidantes incluem o chá verde e as vitaminas, e podem ser encontrados em cremes e, às vezes, em comprimidos. Eles têm o objetivo de ajudar a evitar danos causados pelo sol, estresse e poluição do ar.

Peelings químicos superficiais

Os peelings químicos superficiais são cremes que contêm ácido. Eles funcionam destruindo a camada superior da pele, revelando a pele mais jovem e menos danificada por baixo. Esse

Rugas

tratamento é semelhante aos tratamentos usados para remover (esfoliar) as células velhas da pele.

Esse tratamento pode causar efeitos colaterais em algumas pessoas, incluindo pele seca ou irritação da pele.

Injeções de toxina botulínica (Botox)

Esse tratamento funciona afetando os nervos da pele. Isso impede que alguns dos músculos sob a pele se movam normalmente. Isso significa que as áreas tratadas da pele não se enrugam tanto quanto o normal quando o rosto se move: por exemplo, quando você sorri, franze a testa ou ri. Um tratamento de Botox dura cerca de seis meses. Se você tiver feito um peeling químico, deve permitir que a pele se recupere completamente antes de usar o Botox.

O Botox pode causar efeitos colaterais, incluindo dor no local da injeção, hematomas, dor de cabeça, fraqueza muscular e perda de alguma sensibilidade no local da injeção por um curto período.

Tratamentos para rugas mais profundas

Há vários tratamentos que podem ajudar com as rugas mais profundas.

Peelings químicos com espessura média a profunda

Essas são versões mais fortes dos peelings químicos usados para rugas finas. Eles removem mais pele do que os peelings químicos superficiais. Eles podem causar efeitos colaterais, incluindo herpes labial, alterações na cor da pele (que geralmente são temporárias) e cicatrizes.

Preenchedores

Os preenchedores são substâncias que podem ser injetadas sob a pele para preencher as rugas e deixar a pele mais lisa. Há muitos tipos diferentes e eles variam quanto à duração de seus efeitos.

Exemplos de preenchedores incluem colágeno, ácido hialurônico ou sua própria gordura. Cada um tem vantagens e desvantagens diferentes. Por exemplo, algumas substâncias podem apresentar risco de reação alérgica. Usar gordura significa que sua própria gordura precisa ser extraída primeiro.

Tratamentos para rugas muito profundas

Se você tiver rugas muito profundas, há tratamentos que podem ajudar a melhorar a textura e a aparência da pele. Mas você deve pensar cuidadosamente antes de fazer qualquer um desses tratamentos.

Você precisará de anestesia local para muitos desses tratamentos. Também são necessários vários dias ou até semanas para se recuperar de alguns deles.

Dermoabrasão

Rugas

Esse tratamento envolve um terapeuta que raspa ou lixa várias camadas de pele usando uma ferramenta manual chamada dermabrader, permitindo que a pele nova tome seu lugar. A pele leva de 7 a 10 dias para cicatrizar. Se você fizer o tratamento, receberá um anestésico local e outro analgésico chamado bloqueio do nervo.

A dermoabrasão pode ter efeitos colaterais, inclusive cicatrizes e infecções na pele.

Microdermoabrasão

Esse tratamento é semelhante à dermoabrasão, mas envolve pequenos cristais ou outras substâncias abrasivas que são sopradas no rosto para remover a pele velha e danificada.

Fototermólise fracionada

Esse é um tipo de terapia a laser que atinge apenas a pele danificada. É um tratamento bastante novo, que possivelmente tem menos efeitos colaterais do que outros tratamentos semelhantes.

Ablação a laser

Esse tratamento usa terapia a laser para remover várias camadas de pele.

Assim como em outros tratamentos que removem camadas de pele, sua pele precisará de tempo para se recuperar após a ablação a laser.

Enxerto de gordura autóloga

Com esse tratamento, um terapeuta remove a gordura de outras partes do corpo - geralmente das coxas, da barriga ou das nádegas - e a injeta sob áreas de pele enrugada no rosto para deixá-lo com uma aparência mais suave e menos enrugada. Esse tratamento é geralmente preferido por pessoas mais velhas que perdem peso com a idade. Essa perda de peso pode fazer com que a pele do rosto pareça afundada ou enrugada em alguns pontos. A diferença entre essa técnica e o uso de preenchedores é que ela utiliza apenas a gordura do próprio corpo, e não outras substâncias.

Ritidectomia (lifting facial)

Esse é outro tratamento que pode ser adequado para pessoas mais velhas, uma vez que a pele tende a ceder com a idade. Essa operação aperta e levanta a pele do rosto que está flácida. Mas não é um tratamento para rugas ou para a textura da pele.

Os resultados do lifting facial podem durar mais do que muitos outros tratamentos. Mas o lifting facial é uma cirurgia e, como todas as operações, apresenta riscos, inclusive infecções. Os efeitos colaterais do lifting facial podem incluir cicatrizes, hematomas, perda de cabelo e danos aos nervos.

Há algo que eu possa fazer para evitar rugas?

Não existe uma maneira cientificamente comprovada de prevenir rugas. Mas há algumas coisas que você pode tentar.

Rugas

- **Os protetores solares** de alto fator ajudam a proteger a pele do sol, portanto, é possível que eles ajudem a prevenir rugas.
- **Evitar o excesso de sol.** É importante para sua saúde tomar sol. Mas o excesso de sol pode causar câncer de pele, não apenas rugas. Portanto, faz sentido ser sensato ao sol e evitar queimaduras solares. Isso significa usar protetores solares, cobrir-se, usar chapéu e ficar longe do sol forte. Alguns tratamentos para rugas precisam ser usados juntamente com a prevenção do sol.
- **Parar de fumar.** O fumo acelera o envelhecimento da pele. Portanto, parar de fumar é importante.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

