

Qual o risco de sua pele envelhecer antes do tempo?

Faça o teste, reveja seus hábitos e descubra se o envelhecimento precoce é de fato um risco para sua pele

1. Você fuma?

- a) Sim
- b) Já fumei muito, mas parei
- c) Não fumo

2. Qual o tom de sua pele?

- a) Clara
- b) Morena
- c) Negra

3. Como você se relaciona com o Sol?

- a) Estou sempre exposta e adoro estar bronzeada
- b) Tento fugir dele sempre que posso
- c) Raramente me exponho ao Sol

5. Quando está na praia, qual destas cenas combina mais com você?

- a) Sol do meio-dia, estirada na areia, usando bronzeadores para pegar uma cor
- b) Sol da tarde, debaixo do guarda-sol, com protetor solar
- c) Sol da manhã, protetor solar, guarda-sol, boné e roupas protetoras

6. Olhando para seus pais, como você os definiria ao longo do tempo?

- a) Os dois envelheceram antes do tempo e aparentam ter mais idade
- b) Um deles está ótimo para a idade que tem, mas o outro envelheceu rapidamente
- c) Os dois têm ótima aparência e são elogiados frequentemente

7. Você faz ou já fez algum tratamento para a pele?

- a) Nunca
- b) Tenho apenas cuidados diários
- c) Procuro fazer algum tipo de tratamento, como peeling ou laser, uma vez ao ano

8. Qual o seu tipo de pele?

- a) Seca
- b) Normal ou mista
- c) Oleosa

9. Como você se alimenta?

- a) Como mais calorias do que o necessário e estou acima do peso
- b) Controlo as calorias para não abusar, mas tenho uma alimentação variada
- c) Procuro me alimentar bem, com dieta rica em legumes e fibras

10. Com que frequência você usa protetor solar?

- a) Sempre que vou à praia
- b) Uso protetor solar diariamente
- c) Uso protetor solar diariamente, junto com cremes específicos para o meu tipo de pele.

11. Você abusa de bebidas alcoólicas?

- a) Costumo beber mais de três vezes por semana
- b) Bebo socialmente e com pouca frequência
- c) Não consumo bebidas alcoólicas

RESULTADO

Some 4 pontos para cada alternativa A
Some 3 pontos para cada alternativa B
Some 2 pontos para cada alternativa C

De 11 a 20 pontos: BAIXO RISCO

Você é uma boa candidata a permanecer jovem ao longo do tempo, pois parece se preocupar com a ação do meio ambiente em sua pele. Continue observando regras como evitar o fumo, o stress, o sol em horários de pico e tendo hábitos saudáveis. "Caso já tenha passado dos 40 anos, tratamentos com ácido retinóico para estimular a produção de colágeno dão ótimos resultados", avalia a dermatologista Rosana Ferreira.

De 21 a 34 pontos: MÉDIO RISCO

Você costuma se cuidar, mas acaba perdendo pontos com alguns maus hábitos. Caso esteja se expondo excessivamente ao sol, procure evitar horários de radiação mais intensa e use sempre protetor solar. Cigarro, álcool, má alimentação e falta de cuidados diários com a pele podem deixá-la com uma aparência envelhecida. Preste atenção nesses cuidados e incorpore-os o quanto antes. A dermatologista Grace Anne Barros afirma que é a combinação de cuidados que fará diferença. "É preciso mudar hábitos e já existem peelings que usam substâncias adequadas para reverter o envelhecimento", aconselha.

De 35 a 44 pontos: ALTO RISCO

Você possui histórico com fatores de risco que podem causar o envelhecimento da pele, comprometendo sua aparência e causando problemas como manchas, rugas, flacidez e até mesmo câncer de pele. Muito cuidado! Se você já abusou do sol no passado, chegou a hora de fugir dele nos dias mais quentes e sempre usar o protetor solar, que deve ser aplicado três vezes ao dia. "Peelings e lasers podem amenizar consideravelmente as marcas de envelhecimento, mas sempre com acompanhamento adequado, para não agravar o problema", ensina o dermatologista Breno Pinheiro.