

# DESAFIANDO O TEMPO: estratégias eficazes no combate aos sinais de envelhecimento



*Saiba como retardar o desgaste da pele.*

O envelhecimento da pele é um processo natural que ocorre ao longo do tempo e é influenciado por vários fatores, incluindo genética, exposição ao sol, dieta, estilo de vida e cuidados. Embora não seja possível parar o envelhecimento completamente, as pessoas podem adotar uma série de medidas para retardar os sinais do envelhecimento da pele.

A Dra. Mara Freitas, fisioterapeuta dermatofuncional, especialista em gerenciamento saudável da pele (SKIN RESET), destaca que os fatores que contribuem para o envelhecimento da pele figuram como fatores intrínsecos e também fatores extrínsecos. *“Os fatores intrínsecos correspondem a cerca de 20% do envelhecimento cutâneo e os outros 80% são ofertados por fatores externos. Sendo assim, nós temos a capacidade de modular automaticamente os fatores externos”,* ressalta.

Já os fatores extrínsecos, são passíveis de serem modulados pelo comportamento humano. *“Eles estão ligados diretamente ao nosso estilo de vida, que são, no caso, fatores ligados ao consumo de bebidas alcoólicas, ao consumo de cigarro, à poluição, a determinados tipos de alimento, má qualidade do sono, pouca ingestão de água, dentre outros fatores também com uma poluição do ambiente, estão diretamente ligadas com o envelhecimento extrínseco”,* explica a fisioterapeuta dermatofuncional.

*“Além disso, é importante ressaltar o uso diário do protetor solar que contenham PPD ou FPUVA, que é o fator de proteção contra a radiação UVA, que são os raios que efetivamente são responsáveis pelo câncer de pele e pelo fotoenvelhecimento. O protetor solar age impedindo a ação direta da radiação UVA e UVB na pele. Então os protetores solares que oferecem a proteção contra a radiação UVA, oferecem a proteção contra a degradação do nosso colágeno contra o envelhecimento precoce”,* completa.

## **Hábitos que ajudam a retardar o envelhecimento da pele**

Uso de protetor solar diariamente;

Hidratação;

Alimentação saudável;

Evitar tabagismo e álcool em excesso;

Exercício regular;

Tratamentos profissionais.

Foto: Divulgação

<https://jornalpanfletus.com.br/noticia/4943/desafiando-o-tempo-estrategias-eficazes-no-combate-aos-sinais-de-envelhecimento> em 19/06/2026 17:00