

Sistema Baumann de classificação do tipo de pele

## **Hidratação da pele - Oleosa (O) x Seca (D)**

**1 - Após lavar o seu rosto não aplicar hidratante, filtro solar, tônico, pó, ou seja, nenhum outro produto. Depois de duas ou três horas, olhar o rosto no espelho, sob boa iluminação. Como é a aparência geral da frente (testa) e das bochechas?**

- a) muito áspera, descamativa, sem brilho e sem “vida”
- b) sensação de tensão (estiramento)
- c) bem hidratada, sem brilho excessivo (sem refletir o brilho da luz)
- d) muito brilhante, refletindo o brilho da luz

**2 - Na foto, sua pele aparece brilhante?**

- a) nunca ou você nunca notou brilho
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre

**3 - Duas ou três horas após aplicação de base cosmética, mas sem pó. Qual a aparência da sua maquiagem?**

- a) descamativa, encrostada
- b) lisa, macia
- c) brilhante
- d) muito brilhante
- e) eu nunca uso base

**4 - Em meio ambiente com baixa umidade, se você não usar hidratante, nem filtro solar, sua pele do rosto:**

- a) fica muito seca e craquelada (descamativa)
- b) fica com sensação de tensão (estiramento)
- c) fica normal
- d) fica brilhante, ou eu nunca sinto que preciso de hidratante
- e) não sei

**5 - Olhando em um espelho de aumento: quantos óstios abertos e dilatados (tamanho de uma ponta de alfinete ou maior) você tem?**

- a) nenhum
- b) apenas um pouco na “zona T” (testa e nariz)
- c) muitos
- d) uma quantidade exagerada
- e) Não sei (observar com atenção e só responder “e” se não for possível outra resposta)

**6 - Na sua opinião, você classificaria sua pele do rosto como:**

- a) seca
- b) normal
- c) mista
- d) oleosa

**7 - Quando você usa sabonete comum que faz espuma e desengordura profundamente, como fica a pele do seu rosto?**

- a) fica seca ou craquelada
- b) fica levemente ressecada, mas não fica craquelada, nem descamativa
- c) fica normal
- d) fica oleosa
- e) eu nunca uso sabonete, nem outros produtos semelhantes para lavar o rosto (Se você age assim porque eles deixam sua pele muito ressecada, marcar "a")

**8 - Se você não usar hidratante, sua pele fica com sensação de tensão (estiramento)?**

- a) sempre
- b) às vezes
- c) raramente
- d) nunca

**9 - Você tem óstios obstruídos (com pontos escuros: cravos escuros, ou pontos claros: cravos brancos)?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) algumas vezes
- d) sempre

**10 - Sua pele é oleosa na "zona T" (testa e nariz)?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre

**11 - Duas ou três horas após aplicar hidratante, como ficam suas bochechas?**

- a) muito áspera, descamativa, sem brilho e sem "vida"
- b) lisa, macia
- c) bem hidratada, sem brilho excessivo (sem refletir o brilho da luz)
- d) brilhante e lisa, ou eu nunca uso hidratante

## **Sensibilidade da pele - Sensível (S) x Resistente (R)**

### **1 - Você apresenta pápulas (“bolinhas”) vermelhas na sua pele?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) pelo menos uma vez por mês
- d) pelo menos uma vez por semana

### **2 - Produtos para cuidado com a pele (incluindo sabonetes, hidratantes, tônicos e maquiagem) causam irritação, coceira, vermelhidão, ardência ou “alergia” na sua pele?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) eu não uso produtos no meu rosto (Responda “d” se você não usa esses produtos porque eles causam os problemas descritos acima)

### **3 - Você já teve diagnóstico de acne ou rosácea?**

- a) não
- b) pessoas já falaram que eu tenho
- c) sim
- d) sim, um caso grave
- e) não tenho certeza

### **4 - Você tem “alergia” se você usa bijuterias ou joias que não sejam somente ouro 18 quilates?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) não tenho certeza

### **5 - Filtros solares fazem sua pele coçar, queimar, pinicar, ficar vermelha ou irritada?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) eu nunca uso filtro solar

### **6 - Você já teve diagnóstico de dermatite atópica, eczema ou dermatite de contato (inflamação ou erupções na pele)?**

- a) não
- b) as pessoas dizem que eu tenho isso
- c) sim
- d) sim, um caso grave
- e) não tenho certeza

**7 - Com que frequência você tem inflamação ou "alergia" no local onde usa anel?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) eu nunca uso anel

**8 - Banho em banheira com sabonete que faz espuma, uso de óleo para massagem ou de loções hidratantes causam coceira, ressecamento ou reações alérgicas na sua pele?**

- a) nunca
- b) raramente
- c) às vezes
- d) sempre
- e) eu nunca uso produtos desse tipo (Responda "d" se você não usa esses produtos porque eles causam os problemas descritos acima)

**9 - Você pode utilizar o sabonete comum de um hotel no seu rosto e corpo sem ter problemas de "alergia"?**

- a) sim
- b) na maioria das vezes não tenho problemas
- c) não, minha pele coça, fica vermelha e irritada
- d) eu não posso usar porque já tive vários problemas quando tentei usar
- e) eu sempre levo o meu sabonete, por isso não tenho certeza (Responda "d" se você não usa esses produtos porque eles causam os problemas descritos acima)

**10 - Alguém na sua família tem diagnóstico de dermatite atópica, eczema, asma, e /ou alergias?**

- a) não
- b) fiquei sabendo de uma pessoa na família
- c) algumas pessoas na família
- d) muitas pessoas da família têm dermatite atópica, eczema, asma, e/ou alergias
- e) não tenho certeza

**11 - O que acontece se você usar sabão e/ou amaciante perfumado para lavar suas roupas ou produtos que diminuem a eletricidade estática do tecido na secadora de roupas?**

- a) tudo bem com a minha pele
- b) minha pele fica levemente ressecada
- c) minha pele coça
- d) minha pele coça, fica irritada e com pápulas
- e) não tenho certeza porque nunca usei esse tipo de produto

**12 - Com que frequência sua pele e/ou pescoço ficam vermelhos após exercícios moderados, e/ou com estresse ou com fortes emoções (como raiva)?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre

**13 - Com que frequência você tende a ficar vermelha ou ruborizada após consumir bebidas alcoólicas?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre, ou eu não bebo por causa desse problema
- e) eu nunca bebo álcool

**14 - Com que frequência você fica vermelha ou ruborizada após comer alimentos apimentados ou muito quentes (temperatura)?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) eu nunca como alimentos apimentados (Se você não come alimentos apimentados ou comidas quentes porque você tem esses sintomas assinalar "d")

**15 - Quantos "vasinhos" vermelhos ou azulados você tem no seu rosto, incluindo o nariz (se você fez tratamento para eliminá-los, considere os que você tinha antes)?**

- a) nenhum
- b) poucos (uma a três no rosto todo, incluindo o nariz)
- c) alguns (quatro a seis no rosto todo, incluindo o nariz)
- d) muitos (mais de sete, incluindo o nariz)

**16 - Seu rosto aparece vermelho nas fotografias?**

- a) nunca, ou nunca notei
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre

**17 - As pessoas perguntam se você ficou no sol (porque fica vermelho como pimentão), mesmo quando você não ficou?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) estou sempre bronzeado ou queimado de sol (Atenção: isso não é bom)

**18 - Ao usar maquiagem, filtro solar ou produtos para cuidados com a pele você fica com vermelhidão, coceira ou irritação?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) eu não uso esses produtos (Se você não usa porque eles causam os problemas acima, assinalar "d")

**19 - Seu dermatologista já deu para você o diagnóstico de acne, rosácea, dermatite de contato ou eczema?**

- a) sim
- b) não

## **Pigmentação - Pigmentada (O) x Não pigmentada (N)**

**1 - Se você tiver uma pápula ("bolinha vermelha"), uma "espinha" ou, um pelo encravado, no local fica uma mancha marrom ou um ponto preto?**

- a) nunca
- b) às vezes
- c) frequentemente
- d) sempre
- e) nunca tive pápulas, "espinhas", nem pelo encravado

**2 - Se você sofre um corte ou ferimento, quanto tempo o local fica com uma marca marrom (não vermelha)?**

- a) eu nunca fico com marcas marrons
- b) uma semana
- c) algumas semanas
- d) meses

**3 - Quantas manchas escuras você teve no rosto quando você engravidou, ou tomou pílulas anticoncepcionais, ou terapia de reposição hormonal?**

- a) nenhuma
- b) uma
- c) poucas
- d) muitas
- e) essa questão não se aplica no meu caso (porque eu sou homem, ou porque nunca engravidei, nem usei pílulas anticoncepcionais, nem fiz reposição hormonal, ou porque não sei quando apareceram as manchas escuras)

**4 - Você tem algum tipo de mancha escura no buço (pele sobre o lábio superior), ou bochechas? Ou você já teve alguma que já foi tratada?**

- a) não
- b) não tenho certeza
- c) sim, elas são (ou eram) levemente perceptíveis
- d) sim, elas são (ou eram) muito perceptíveis

**5 - Suas manchas escuras do rosto ficam piores quando você toma sol?**

- a) não tenho manchas escuras
- b) não tenho certeza
- c) pioram um pouco
- d) pioram muito
- e) uso filtro solar todos os dias e nunca pego sol (Se você usa proteção solar constante porque você tem medo de ficar com a pele manchada ou com sardas, marcar "d")

**6 - Você já teve diagnóstico de melasma (manchas marrons no rosto), sardas brancas, sardas marrons, ou melanoses solares (manchas de sol castanhas) no rosto?**

- a) não
- b) uma vez, mas saíram
- c) sim
- d) sim, um caso grave
- e) não tenho certeza

**7 - Você tem, ou já teve, manchas marrons (sardas ou manchas de sol) no rosto, colo, costas ou braços?**

- a) não
- b) sim, poucas (1-5)
- c) sim, muitas (6-15)
- d) sim, inúmeras (16 ou mais)

**8 - Quando sua pele é exposta ao sol pela primeira vez após muitos meses?**

- a) ela só queima
  - b) queima e depois fica levemente bronzeada
  - c) fica bronzeada
  - d) minha pele já é escura, por isso é difícil avaliar se ela fica escura
- (Atenção: não teremos a alternativa "eu nunca tive exposição solar", se você está há anos sem tomar sol, tente lembrar como reagia sua pele na infância)

**9 - O que acontece se você se expõe ao sol por vários dias consecutivos?**

- a) somente fico vermelho
- b) minha pele fica discretamente morena
- c) minha pele fica muito morena
- d) minha pele já é morena, por isso é difícil avaliar se fica mais morena
- e) não tenho certeza (Tente lembrar desde sua infância, só responda "e" se não for possível outra resposta)

**10 - Quando você se expõe ao sol aparecem sardas?**

- a) não, eu nunca tenho sarda
- b) aparecem poucas sardas por ano
- c) aparecem sardas frequentemente
- d) minha pele é morena escura, por isso é difícil avaliar se aparecem sardas
- e) nunca me exponho ao sol (Atenção: tente lembrar desde sua infância, só responda "e" se não for possível outra resposta.)

**11 - Algum dos seus pais tem sardas? Por favor, assinalar quantas. Se nenhum ou apenas um apresentar, responda as questões. Se os dois apresentarem, considere o que apresenta mais sardas para responder:**

- a) não
- b) um pouco no rosto
- c) muitas no rosto
- d) muitas no rosto, colo, pescoço e braços
- e) não tenho certeza

**12 - Qual a cor natural do seu cabelo? (Atenção: se já estiver "branco", considerar a cor anterior)**

- a) loiro
- b) castanho
- c) preto
- d) ruivo

**13 - Você já teve melanoma (tipo de câncer de pele maligno) ou alguém na sua família já teve (parente "de sangue")?**

- a) não
- b) uma pessoa na minha família
- c) mais de uma pessoa na minha família
- d) eu tive melanoma
- e) não tenho certeza

**14 - Você tem manchas escuras na pele nas áreas que ficaram expostas ao sol?**

- a) sim
- b) não



## **Tendência a rugas - Enrugada (W) x Firme (T)**

### **1 - Você tem rugas no rosto?**

- a) não, mesmo quando faço expressões faciais (como sorrir ou franzir a testa)
- b) somente ao sorrir, franzir a testa ou outras expressões faciais
- c) sim, tanto ao fazer expressões faciais quanto sem movimento
- d) as rugas estão presentes mesmo quando não estou sorrindo, franzindo a testa ou fazendo outras expressões faciais

### **2 - Quantos anos aparenta sua mãe (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velha que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável; sou adotado ou não me lembro

### **3 - Quantos anos aparenta seu pai (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velho que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável; sou adotado ou não me lembro

### **4 - Quantos anos aparenta sua avó materna (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velha que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável; sou adotado ou não me lembro

### **5 - Quantos anos aparenta seu avô materno (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velho que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável; sou adotado ou não me lembro

### **6 - Quantos anos aparenta sua avó paterna (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velha que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável; sou adotado ou não me lembro

**7 - Quantos anos aparenta seu avô paterno (rosto)?**

- a) 5 a 10 anos mais jovem que sua verdadeira idade
- b) exatamente sua idade
- c) 5 anos mais velha que sua verdadeira idade
- d) mais de 5 anos que sua verdadeira idade
- e) não aplicável, sou adotado ou não me lembro

**8 - Alguma vez na sua vida você já bronzeou sua pele cerca de duas semanas por ano ou mais? Caso afirmativo, por quantos anos no total você fez ou faz isso? Por favor, considerar bronzeamento como todas as atividades que são realizadas em local ensolarado, como jogar tênis, pescar, jogar golfe, esquiar, ou qualquer outra atividade com exposição solar. A praia não é o único local em que se "pega sol".**

- a) nunca
- b) 1 a 5 anos
- c) 5 a 10 anos
- d) mais de 10 anos

**9 - Alguma vez na sua vida você já se bronzeou duas semanas por ano ou mais? Caso afirmativo, qual a frequência?**

- a) nunca
- b) 1 a 5 anos
- c) 5 a 10 anos
- d) mais de 10 anos

**10 - Baseando-se nos locais onde você já viveu (morou), quanta exposição solar você teve na sua vida?**

- a) pouca, sempre morei em lugares com clima nublado e com pouca luz do sol
- b) alguma, já morei tanto em lugares nublados e com pouca luz, como em lugares mais ensolarados
- c) moderada, morei em lugares razoavelmente ensolarados
- d) muita, morei em lugares com clima tropical, ou muito ensolarados

**11 - Qual idade você aparenta?**

- a) 1 a 5 anos mais nova que a sua idade
- b) exatamente sua idade
- c) 1 a 5 anos a mais que a sua idade
- d) mais de 5 anos a mais que a sua idade

**12 - Durante os últimos 5 anos, quanto você se bronzeou em atividades ao ar livre (intencionalmente ou não)?**

- a) nunca
- b) uma vez por mês
- c) uma vez por semana
- d) diariamente

**13 - Com que frequência você fez bronzeamento artificial?**

- a) nunca
- b) 1 a 5 vezes
- c) 5 a 10 vezes
- d) muitas vezes

**14 - Durante a sua vida, quantos cigarros você já fumou (considerar também exposição passiva)?**

- a) nenhum
- b) poucos maços
- c) muito ou vários maços
- d) fumo todos os dias
- e) nunca fumei, mas sempre estive exposto passivamente ao cigarro ("fumante passivo")

**15 - Descreva a poluição do ar no local onde você vive:**

- a) o ar é limpo e fresco
- b) na maior parte do ano, mas não durante o ano todo, moro num local com ar limpo e fresco
- c) o ar é um pouco poluído
- d) o ar é muito poluído

**16 - Considere quanto você já utilizou de produtos para cuidado com a pele contendo vitamina A, ácido retinoico ou derivados (como: retinol, retinova, retin-A, tazaroteno, adapaleno, differin, dalap ou produtos manipulados com ácido retinoico):**

- a) muitos anos
- b) ocasionalmente
- c) uma vez (por exemplo: tratamento de acne na adolescência ou adulto jovem)
- d) nunca

**17 - Com que frequência você come frutas, legumes e vegetais?**

- a) todas as refeições
- b) uma vez por dia
- c) ocasionalmente
- d) nunca

**18 - Durante sua vida, qual porcentagem da sua dieta consistiu em frutas, legumes e vegetais (não considerar suco de fruta industrializado, só vale se for fresco)?**

- a) 75-100%
- b) 25-75%
- c) 10-25%
- d) 0-25%

**19 - Qual a cor natural da sua pele (considere a pele em áreas cobertas, sem bronzeador ou autobronzeador)?**

- a) negra
- b) média
- c) clara
- d) muito clara

**20 - Qual a sua etnia?**

- a) africano ou descendente de africanos, caribenho, negro
- b) asiático, índio, mediterrâneo, árabe, indiano
- c) latino americano, hispânico
- d) caucasiano, branco

**21 - Você tem mais de 65 anos?**

- a) sim
- b) não

## Pontuações

### Valor atribuído às respostas:

- a) 1
- b) 2
- c) 3
- d) 4
- e) 2,5

### Pontuação O (Oleosa) x D (Seca) \_\_\_\_

34-44 - pele muito oleosa

27-33 - pele levemente oleosa

17-26 - pele levemente seca

11-16 - pele seca

Tipo de pele O (oleosa) = entre 27-44

Tipo de pele D (seca) = entre 11-26

### Pontuação S (Sensível) x R (Resistente) \_\_\_\_

34-72 - pele muito sensível

30-33 - pele sensível

25-29 - pele com boa resistência

11-24 - pele muito resistente

Tipo de pele S (sensível) = maior que 30

Tipo de pele R (resistente) = entre 11-29

### Pontuação P (Pigmentada) x N (Não pigmentada) \_\_\_\_

Tipo de pele P (pigmentada) = entre 29-52

Tipo de pele N (não pigmentada) = entre 13-28

### Pontuação W (Enrugada) x T (Firme) \_\_\_\_

Tipo de pele T (pele firme) = entre 20-40

Tipo de pele W (pele enrugada) = entre 41-85