



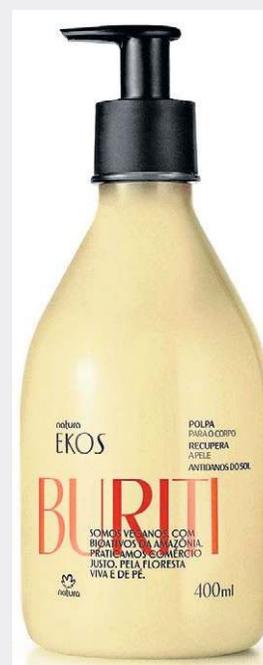
**Água autobronzeadora Episol Gold — 150ML (R\$ 99,90)**



**Protetor solar bronze, da Helioderm (R\$ 40,90)**



**Gel pós-Sol da Helioderm (R\$ 31,90)**



**Loção hidratante pós-Sol Fotoequilíbrio, da Natura (R\$ 75,90)**

**Polpa desodorante hidratante corporal Ekos Buriti, da Natura (R\$ 88,90)**



## Autobronzeamento

Uma alternativa segura para quem não é adepto a ficar no sol para se bronzear ou para quem já viu o próprio bronzeado desaparecer é o uso de produtos autobronzeadores, que trazem uma cor para a pele de forma gradual, permitindo um aspecto mais uniforme e natural. “Diferentemente dos danos associados aos raios UV, os autobronzeadores utilizam um ingrediente ativo chamado dihidroxiacetona (DHA), que reage com as proteínas da camada superficial da pele para produzir uma cor temporária semelhante ao bronzeado”, explica a dermatologista Mariana Moreira.

antecedência e em períodos de menor exposição solar, sempre com muita hidratação e uso diário de protetor solar para proteger a derme.

Além dos cuidados com a pele, a alimentação pode ser uma grande aliada no processo de bronzeamento, unindo sabor e funcionalidade. “Alimentos ricos em betacaroteno, como cenoura, abóbora, batata-doce, manga e mamão, ajudam na produção de melanina, favorecendo o bronzeamento. Já os ricos em vitamina C (laranja, kiwi, acerola) ajudam a estimular a produção de colágeno, o que melhora a saúde da pele e prolonga o bronzeado”, ensina Jéssica Chaves, nutricionista clínica e esportiva.

A hidratação, tanto da pele quanto do corpo, desempenha um papel crucial na durabilidade do bronzeado, pois evita o ressecamento da pele, que pode levar à descamação e prejudicar a uniformidade do bronze. É importante se atentar à quantidade de líquidos ingeridos durante a exposição solar, pois o calor faz com que o corpo perca líquido através da transpiração. “Para garantir a hidratação ideal, recomenda-se consumir 40ml de água por kg de peso corporal”, sugere.

## Cuidados pós-sol

O calor e o bronzeamento podem ressecar ainda mais a pele, pois ela fica muito exposta aos raios solares, ao cloro presente nas piscinas

e à água salgada do mar. A hidratação mantém a elasticidade e a luminosidade da derme, ajudando a reter o pigmento por mais tempo. A aplicação de produtos com ação calmante, hidratante e reparadora (aloe vera e pantenol, por exemplo), assim como a hidratação com loções ou cremes, que podem ser combinados com o uso de óleo corporal, ainda no chuveiro, são excelentes aliados na operação de manter a marquinha de sol.

A alimentação também é essencial nesse processo. Após a exposição solar, a recuperação da pele depende de nutrientes que regeneram as células e estimulam a produção de colágeno. “Proteínas e aminoácidos são essenciais para a reconstrução celular e podem ser encontrados em

carnes magras, ovos, peixes e leguminosas. O ômega-3, presente em peixes gordos (salmão, sardinha, atum), linhaça, chia e nozes, reduz inflamações e promove a regeneração celular da pele”, complementa a nutricionista.

Banhos muito quentes não são indicados, já que podem ressecar a pele e acelerar a descamação, contribuindo para o desbotamento do bronzeado. Então, o ideal é optar por banhos mornos ou frios para preservar a saúde da barreira cutânea.

A dermatologista Mariana Moreira explica que a exposição a altas temperaturas da água danifica a barreira lipídica da pele, que leva à maior perda de água e, conseqüentemente, à descamação da pele, eliminando as células que contêm mais melanina — pigmento responsável pela coloração da pele.

Mesmo no pós-sol é necessário reforçar o uso de protetor solar para evitar danos adicionais, como descamações, manchas e queimaduras, e proteger-se de mais exposição solar. Com a pele bronzeada, não é indicado a realização de sessões de procedimentos estéticos a laser, pois podem causar manchas. E lembrando que cada pele é diferente, e um acompanhamento regular com dermatologista é o ideal.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibelegromonte**