

# Verão sem fim: como conquistar e manter o bronzeado radiante por mais tempo



As férias acabaram, você voltou para a rotina do escritório e o medo do bronzeado conquistado com tanto esforço nesses últimos dias ir embora é real, mas não se preocupe, ele não vai a lugar nenhum!

E se você não conseguiu aproveitar o recesso de final de ano na praia e voltou branquinha para o escritório também não se preocupe, o carnaval já está aí e com ele uma nova oportunidade de virar esse jogo.

## Veja também

- [Autobronzeadores e tonalizantes são opção segura para ficar na cor do verão](#)
- [Dormiu no sol? Saiba o que fazer para disfarçar as marcas indesejáveis](#)
- [Pepino reduz olheira e depilar tira bronze? Veja mitos e verdades da beleza](#)

Conversamos com especialistas da área de saúde e beleza para reunir as melhores dicas para conseguir e manter o bronzeado perfeito:

## Por que ficamos bronzeadas?

A dermatologista Valéria Marcondes, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, explica: quando é exposta aos raios ultravioleta, a pele escurece por um mecanismo de defesa, pois ela quer proteger o DNA da célula contra a radiação solar, principalmente dos raios ultravioleta A (que são os que bronzeiam, mas envelhecem a pele) e o B (que queima e dá vermelhidão à pele). "É como se ela vestisse um escudo de proteção formado pela melanina. O melanócito, que é uma célula que produz e libera esse pigmento, vai dando tonalidade à pele para que os raios sejam mais refletidos. Se a pessoa tomar muito tempo de radiação solar, a melanina será liberada com mais intensidade, porque a agressão é maior."

## Como conseguir um bronzeado lindo?

Para conseguir o tão desejado bronzeado bonito e saudável o dermatologista João Paulo Yamagata recomenda evitar os horários em que a radiação solar é mais intensa e maléfica, das 10h às 16h. Se você adora um óleo bronzeador e acha que não precisa passar protetor, cuidado! "O óleo bronzeador contém substâncias como a tirosina, que acelera a produção de melanina, e o betacaroteno, que atua na manutenção do bronzeado. É por isso que o filtro solar pode e deve ser aplicado com o óleo bronzeador, para proteger a pele dos efeitos maléficos do sol. A junção dos dois produtos resulta em exposição solar saudável e bronzeado mais uniforme", explica o médico.

## Qual o segredo para prolongar o bronze?

A melhor maneira para ficar da cor do pecado por mais tempo é ingerir alimentos como abóbora, cenoura e manga (ricos em carotenoides) e tomate e melancia (ricos em licopeno). Além deles, Yamagata sugere a ingestão de antioxidantes orais, como a vitamina C e E, e o extrato de *Polypodium leucotomos*, um extrato botânico capaz de diminuir a vermelhidão da pele e a irritação cutânea após a exposição solar. Já para a esteticista Adriana Vigolo, do 1838, o ideal é fazer uma esfoliação corporal antes de tomar sol e hidratar o corpo com vitamina C e muita água durante e depois de se bronzear. "Desta forma, você consegue remover as células mortas, o que ajuda a deixar o aspecto de pele lisa, natural e suave." Usar hidratante é essencial para a boa aparência da pele e para "segurar" o bronzeado, pois além de prolongar a cor, impede descamações indesejadas.

## Invista no autobronzeador

Para realçar ainda mais o bronzeado ou para criar um bronzeado do zero, o autobronzeamento a base de produtos pode ser uma boa opção. Nicole Rossato, da Best Bronze, explica que são usadas substâncias que reagem sobre a derme a partir dos aminoácidos encontrados nas células mortas produzindo um pigmento, chamado melanoidina. "O autobronzeador, cuja substância principal é o DHA, tem sua ação somente na camada de células mortas, ou seja, não cai na corrente sanguínea, o que faz que seu uso seja muito seguro." Na hora de escolher o produto, saiba que os em creme requerem várias aplicações para um resultado dourado mais intenso, enquanto os em spray e mousse costumam ser mais fortes, produzindo um dourado natural na primeira aplicação.

## Use a maquiagem em seu favor

Para ostentar um bronzeado poderoso todo dia, Fabiana Gomes, maquiadora sênior da MAC no Brasil, recomenda três produtos: uma base bem levinha, um ou dois tons acima do seu tom de pele, para usar no rosto inteiro, arrastando para pescoço e colo; um bronzer, que deve ser usado com pincel de blush, em movimento horizontal no rosto, passando no topo das maçãs, na ponta do nariz e no alto da testa; e um blush com fundo laranja ou pêssego, para usar depois do pó bronzeador, bem no centro da maçã do rosto, para simular o efeito de quando tomamos sol. Borrife água termal e uniformize toda a pele com uma esponjinha, para um efeito bem natural. E nada de deixar o rosto mais bronzeado que o corpo: para evitar esse erro comum, Fabiana indica misturar um pouco de pigmento de brilho em um creme e passar no corpo todo como um hidratante comum.



### Be(M)ditá Praia, da Lola Cosmetics

Geléia corporal de toque seco que hidrata, refresca e ilumina a pele após exposição solar. Preço sugerido: R\$ 31,90. Onde comprar: [lolacosmetics.com.br](http://lolacosmetics.com.br)

compartilhar ➔