

SABER VIVER

HERE
COMES
THE **SUN**

PROTEÇÃO,
PELE LUMINOSA
E CABELO
SAUDÁVEL

OS MAIS
TRENDY

RESTAURANTES
HOTÉIS
EXPERIÊNCIAS
(EM PORTUGAL)

06 Portugal (Cont.)
ho 2026 - Mensal



ESPECIAL
RIANÇAS

ATIVIDADES
MODA
LIVROS
INTELIGÊNCIA
ARTIFICIAL

VERÃO

BIQUÍNIS,
FATOS DE BANHO
E LOOKS DE

De dentro para fora

A preparação para os dias de sol pode também chegar sob a forma de cápsulas. Aqui, "a suplementação oral para fotoproteção tem um papel complementar e não substitui o protetor solar", pelo que "não devemos diminuir os cuidados com o sol, continuando a evitar, por exemplo, as horas de maior calor", observa a médica. Habitualmente, "incluem Polypodium leucotomos, nicotinamida, carotenoides e antioxidantes que ajudam a reduzir o stress oxidativo induzido pela radiação UV e podem ser úteis em pessoas com fotossensibilidade, as ditas alergias ao sol, melasma ou dano solar crónico", afirma, acrescentando que "podem também ser interessantes para pessoas com pele mais clara". Devem começar a ser tomados, preferencialmente, "uma a duas semanas antes dos primeiros dias de praia", prolongando-se durante três meses. Nos casos mencionados anteriormente, a toma deve estender-se a todo o verão, começando logo na primavera.

Cuidado autobronzeador corpo Sunissime Lierac 23.90€



Gotas bronzeadoras Sephora Collection 17€



Suplemento Océa Sun Thalgo 53.90€

Mousse autobronzeadora Natural Bronzer Garnier 14.99€



Espuma autobronzeadora Nuxe 28.10€



Bruma autobronzeadora Uriage 14.99€



Aqua-Gelée Biotherm 35.20€



Addition Concentré Éclat Auto-Bronzant Clarins 35€



Autobronzeador facial natural Freshly Cosmetics 35.95€



Fotoimunoproteção oral diária Heliocare 24.45€



Fase de adaptação

Tal como quando entramos no mar, em que nos molhamos centímetro a centímetro antes de ganharmos coragem para mergulhar, é importante "fazer uma espécie de adaptação da pele à exposição solar", salienta a profissional. "Antes das férias, sempre com a aplicação de protetor solar, aconselha-se a apanhar, primeiro, dois ou três minutos de sol, depois, nos dias seguintes, mais cinco, mais dez, mais 15...", esclarece, garantindo poder "ser vantajoso". Ainda assim, recorda que "não há motivo nenhum para se ficar moreno". Afinal, o bronzeado não é mais do que um dano na pele. Além disso, é possível alcançar esse tom dourado, embora de forma artificial, sem horas infinitas ao sol. Apenas precisamos de adicionar um sérum autobronzeador na rotina. "É uma opção segura e a escolha certa em detrimento da exposição solar desprotegida", nota Marta Ribeiro Teixeira, que adiciona que essa é realmente a grande vantagem deste tipo de cosméticos: obter "um tom de pele bronzeado, mas sem os efeitos nocivos da radiação UV, quer ao nível do fotoenvelhecimento, quer ao nível do risco de cancro de pele". Devem ser integrados na rotina de cuidados de pele, de manhã ou à noite, depois do rosto limpo, misturando "algumas gotas com o creme hidratante". A sua utilização diária "permite resultados mais estáveis e uniformes" do que com os autobronzeadores clássicos, "muitas vezes conhecidos pela sua coloração alaranjada nos primeiros dias após a aplicação".