

Beleza

# SOL DIGITAL, PERIGO REAL

Na era da desinformação, as fake news chegaram à dermatologia com a ideia de que o uso diário de protetor solar não seria mais necessário. Especialistas alertam que essa prática aumenta os riscos de queimaduras, manchas e câncer de pele

POR JÚLIA CHRISTINE\*

Atualmente, nas redes sociais, diversos conteúdos têm demonizado o maior aliado dos cuidados com a pele: o protetor solar. A desinformação faz com que algumas pessoas acreditem que o produto pode causar doenças, manchas, espinhas e até danificar neurônios, quando, na verdade, ele é um dos responsáveis por proteger a pele e prevenir o câncer. Há ainda quem afirme que não usar protetor melhora a textura da cutis.

Ao desestimular o uso do produto, influenciadores digitais podem gerar impactos sérios, colocando a vida de milhares de pessoas em risco. A dermatologista Ana Carolina Sumam considera essa prática irresponsável e sem embasamento científico. “Vejo diariamente as consequências devastadoras da exposição solar desprotegida, como melanomas, carcinomas e fotoenvelhecimento precoce.” relata. “Quando influenciadores com milhões de seguidores propagam que ‘protetor solar é tóxico’ ou que ‘o Sol é sempre benéfico’, estão colocando vidas em risco. É fundamental que plataformas digitais e órgãos reguladores adotem medidas mais rígidas contra a disseminação de desinformação médica”, alerta.

Entre as mentiras mais comuns, Ana Carolina destaca os mitos que chegam até o consultório. Um deles é a crença de que o protetor solar causa câncer por conta dos químicos em sua fórmula. Na realidade, os filtros são extensivamente testados e regulamentados, enquanto o risco de desenvolver a doença pela exposição solar sem proteção é infinitamente maior.

Outro equívoco recorrente é a ideia de que o protetor impede totalmente a produção de vitamina D. Mesmo com fator de proteção elevado, parte da radiação UV atravessa a pele, e apenas 10 a 15 minutos de exposição em pequenas áreas já são suficientes para estimular a síntese da vitamina. A dermatologista também ressalta que produtos “naturais” nem sempre oferecem proteção adequada.

A ausência de protetor solar expõe a pele aos danos cumulativos da radiação, incluindo envelhecimento precoce, rugas, flacidez, manchas e aumento do risco de câncer. A exposição sem proteção também favorece o surgimento de melasma e pode agravar condições dermatológicas pré-existentes, como rosácea e lúpus cutâneo.



O protetor solar é uma ferramenta de prevenção de doenças graves e envelhecimento precoce

## Proteção além do Sol

O protetor solar vai muito além da proteção contra a radiação UV, pois também ajuda a reduzir os efeitos da luz visível, como a emitida por telas de celulares, computadores e lâmpadas artificiais, que podem acelerar o envelhecimento da pele e contribuir para manchas. A proteção acontece de forma inteligente e eficaz, com os filtros químicos absorvendo a radiação UV e transformando-a em energia inofensiva, enquanto os filtros físicos, ou minerais, criam uma barreira que reflete os raios ultravioletas.

Segundo a dermatologista Raphaella Marques, o uso diário do protetor é fundamental, mesmo em dias nublados, chuvosos ou em ambientes internos. “A exposição contínua à luz visível e à luz azul emitida por aparelhos eletrônicos tem efeito cumulativo na pele, acelerando o envelhecimento e favorecendo o surgimento de manchas. Por isso, a fotoproteção diária é essencial para preservar tanto a saúde quanto a estética da pele”, explica.

Apesar de todos os benefícios, o uso inadequado do protetor solar também pode causar problemas. Fórmulas pesadas podem obstruir os poros e favorecer o surgimento de espinhas, especialmente em peles oleosas ou acneicas. Atualmente, o mercado oferece versões oil-free, não comedogênicas e com texturas leves, como gel, gel-creme ou sérum aquoso, garantindo proteção eficaz sem provocar cravos. “Cada pele tem suas particularidades, e a orientação profissional é fundamental para escolher a proteção ideal”, acrescenta Raphaella.

Quem sente desconforto com textura ou oleosidade deve testar diferentes formulações até encontrar a ideal. Peles oleosas se beneficiam de géis, fluidos ou bases aquosas com toque seco, enquanto peles secas se adaptam melhor a cremes ou loções hidratantes. Aplicar em camadas finas, esperar a absorção completa antes das próximas etapas do skincare, usar primer matificante ou protetor com cor e reaplicar durante o dia com pó compacto com FPS são estratégias eficazes. Atualmente, há texturas diversas, desde águas solares até mousse, garantindo que cada pessoa encontre o protetor ideal para seu tipo de pele.

## Maquiagem como aliada

O protetor solar é muito mais do que um item de beleza, sendo uma ferramenta de prevenção de doenças graves e de envelhecimento precoce.

Por isso, o mercado atual oferece uma grande variedade de produtos para todos os tipos de pele. Bases com fator de proteção, pós compactos, gloss e primers ajudam a reforçar a barreira contra danos solares e luz visível, complementando o uso diário do protetor. Embora a maquiagem não substitua o protetor solar, ela funciona como uma camada extra de proteção. A aplicação deve ser feita após o protetor, que garante a barreira principal contra a radiação, preservando saúde e estética.

Raphaella afirma que, para proteção eficaz, recomenda-se diariamente cerca de 2,5ml para rosto e pescoço, e entre 30ml e 35ml para o corpo de um adulto médio. Muitos aplicam menos da metade, comprometendo a eficácia. A regra da colher de chá ajuda a visualizar melhor a quantidade — duas colheres para rosto, cabeça e pescoço; duas colheres para frente e costas do dorso; uma colher para cada braço e antebraço; e duas colheres para cada coxa e perna. É preferível exagerar um pouco na aplicação do que ficar desprotegido.

**\*Estagiária sob a supervisão de Sibe Negromonte**