



## Usar menos produtos de beleza...

# ...É BOM PARA A SAÚDE

Estudo revela que quanto menos produtos cosméticos artificiais são usados, menor a presença de substâncias químicas potencialmente nocivas à saúde. Principais efeitos negativos no corpo humano são alterações hormonais

» ISABELLA ALMEIDA

A redução no uso de cosméticos pode diminuir substancialmente, em poucos dias, a presença de substâncias químicas potencialmente nocivas no organismo. É o que aponta um estudo divulgado ontem, conduzido por pesquisadores do Instituto Nacional de Saúde e Pesquisa Médica (Inserm), na França. A pesquisa acompanhou pouco mais de 100 estudantes, entre 18 e 30 anos, que foram orientados a modificar temporariamente seus hábitos de higiene e beleza.

Durante cinco dias, os voluntários reduziram o uso de cosméticos convencionais e passaram a utilizar produtos alternativos livres de compostos como fenóis sintéticos, parabenos, ftalatos e éteres de glicol — substâncias frequentemente associadas a possíveis efeitos adversos à saúde. Para medir o impacto da mudança, os cientistas coletaram amostras de urina antes e após o período de intervenção.

A comparação dos resultados revelou uma queda significativa na concentração de diversos contaminantes químicos. Entre os destaques, houve redução de 22% no ftalato de monoetileno, composto utilizado, entre outras funções, na fixação de fragrâncias, e de até 30% no metilparabeno, conservante classificado por autoridades europeias como potencial desregulador endócrino, que interfere na regulação hormonal.

Outro dado relevante foi a diminuição de 39% nos níveis de bisfenol A (BPA), substância associada a distúrbios hormonais e a doenças como infertilidade e câncer de mama. Embora o BPA já seja

*"Eu destacaria como principais fontes de atenção [fora dos cosméticos] os alimentos e as bebidas armazenados em recipientes plásticos ou em latas, especialmente quando aquecidos. O aquecimento de comida em plástico — principalmente aqueles que não são livres de BPA — é um ponto crítico. Além disso, fragrâncias e perfumes, bem como recipientes de armazenamento, também são fontes relevantes.*

proibido em diversos países, incluindo membros da União Europeia, sua presença ainda pode ocorrer devido a contaminações durante processos de fabricação ou por meio de embalagens, segundo o Inserm.

Os resultados, publicados na revista científica *Environment International*, também indicaram quedas expressivas em outros compostos, como fenoxiacético, cuja redução chegou a cerca de 64%. Ainda assim, os pesquisadores ressaltam que nem todas as substâncias foram completamente eliminadas, sugerindo a existência de múltiplas fontes de exposição no cotidiano.

### Disfunções hormonais

Conforme Dhiānah Santini, endocrinologista, professora e pesquisadora do Instituto de Educação Médica (Idomed), no Rio de Janeiro, essas substâncias nocivas

### Palavra de especialista

## Outras fontes

*Também gostaria de frisar em relação a esses produtos, que fazem parte do nosso dia a dia e muitas vezes são difíceis de evitar, é a questão do controle regulatório. Produtos que não passam por essa supervisão exigem mais atenção, é muito comum comprar itens mais baratos, vindos de outros países, é claro que existem importados de qualidade, mas quando eles não passam por um controle adequado, como o da*

*Anvisa, perdemos a garantia sobre a composição e a segurança. Prefira produtos com formulações mais simples, evite aquecer alimentos em recipientes plásticos, tenha cuidado com produtos muito perfumados e valorize produtos que sigam regulações sanitárias confiáveis."*

**ALEXANDRE CÂMARA,**  
endocrinologista do  
Sírio-Libanês, em São Paulo



Arquivo cedido

que mudanças individuais podem ter efeito imediato. No entanto, eles ponderam que medidas regulatórias mais amplas seriam necessárias para garantir uma redução mais eficaz e equitativa da exposição na população.

### Resposta veloz

Segundo a endocrinologista Fernanda Parra, de São Paulo, mesmo exposições breves podem desencadear alterações epigenéticas persistentes. "O organismo responde rapidamente a esses estímulos, especialmente durante janelas críticas de desenvolvimento. Reduzir a exposição nos primeiros dias já começa a restaurar o equilíbrio hormonal, embora os efeitos consolidados levem semanas para se reverterem completamente."

Além disso, a especialista detalha que a exposição crônica a esses disruptores está associada a ganho de peso, resistência insulínica, disfunção reprodutiva, puberdade precoce em crianças, infertilidade, alterações na tireoide e aumento do risco de câncer hormônio-dependente. "Ademais, esses compostos podem comprometer a função imunológica e aumentar processos inflamatórios sistêmicos."

O tema ganha relevância no cenário europeu, onde o Parlamento Europeu deve discutir, no fim de abril, possíveis mudanças na regulamentação de cosméticos. A expectativa é de que novas regras possam restringir ainda mais o uso de substâncias consideradas de risco, ampliando a proteção à saúde pública, especialmente entre grupos mais vulneráveis, como gestantes e crianças.

### Para saber mais

## Cuidar da pele e da saúde

*A estratégia mais eficaz é a redução ativa da exposição por meio da escolha informada de produtos. Podemos adotar medidas simples no dia a dia, como a leitura de rótulos dos produtos utilizados, a redução do número de itens e a preferência por opções com listas de ingredientes mais curtas e claras. Um ponto importante é o impacto dessas substâncias como disruptores endócrinos, especialmente em populações vulneráveis. Parabenos e ftalatos apresentam atividade estrogênica,*

*com capacidade de ativar receptores de estrogênio e perturbar a síntese de hormônios esteroides. Dessa forma, fica o alerta para o controle do uso de produtos de skincare em crianças e para a influência das redes sociais (TikTok, Instagram) na escolha de produtos. Sempre que possível, é recomendável consultar um dermatologista.*

**Fonte: Ademar Schultz,**  
dermatologista e professor  
do Ceub

atuam de diversas maneiras no organismo. "Podem agir imitando, bloqueando ou alterando a ação hormonal. Nesse sentido, podem, por exemplo, imitar o estrogênio

e acelerar a puberdade em uma criança, ou produzir uma ação androgênica, fazendo as vezes da testosterona", explica.

"Além disso, quando bloqueiam

### ASTRONOMIA

# Nasa anuncia novo telescópio de R\$ 20 bilhões

A Nasa revelou ontem seu novo telescópio espacial, chamado Roman. O aparelho foi projetado para explorar vastas regiões do universo em busca de exoplanetas. Além disso, deve ajudar cientistas a explorar respostas para os grandes mistérios físicos que envolvem a matéria e a energia escuras. Segundo o diretor da instituição, Jared Isaacman, o equipamento de última geração "proporcionará à Terra um novo atlas do universo". O anúncio foi feito no centro Goddard da agência espacial americana, em Maryland, na costa leste do país, onde sua montagem foi concluída.

O instrumento prateado, com cerca de 12 metros de altura e um espelho primário com 2,4 metros de diâmetro, será transportado para a Flórida para seu lançamento ao espaço,

que deve acontecer entre o início de setembro deste ano e maio de 2027, a bordo de um foguete da SpaceX. Desenvolvido ao longo de mais de uma década, e com um custo superior a US\$ 4 bilhões (cerca de R\$ 20 bilhões), o telescópio recebeu o nome em homenagem a uma das maiores astrônomas dos Estados Unidos, Nancy Grace Roman, apelidada de "mãe do Hubble", em referência a outro telescópio icônico da Nasa.

Mais de 35 anos após o começo da operação do Hubble, que foi responsável por revelar, entre outras coisas, que nosso universo está se expandindo mais rapidamente do que os cientistas imaginavam, o telescópio espacial Roman assumirá a tarefa de responder às questões que ainda permanecem sem solução. Com

NASA/Jolearra Tshiteya



Telescópio Roman durante montagem: 12 metros de altura

seu amplo campo de visão, mais de 100 vezes maior do que o do seu irmão mais velho, ele varrerá vastas regiões do céu a partir de um ponto

de observação privilegiado, a 1,5 milhão de quilômetros da Terra. A expectativa é de que ele descubra pelo menos mil exoplanetas.

"Ele nos enviará 11 terabytes de dados por dia, o que significa que, apenas em seu primeiro ano, terá nos fornecido mais dados do que o telescópio Hubble coletou ao longo de toda a sua vida útil", explicou à AFP Mark Melton, engenheiro de sistemas do Roman. Graças a essa lente grande angular, a Nasa espera "descobrir dezenas de milhares de novos planetas" ou até mesmo "milhares de supernovas", detalha Nicky Fox, chefe de atividades científicas da agência.

Ademais, o Roman também tem como objetivo estudar o invisível: a matéria e a energia escuras, cujas origens permanecem desconhecidas. Cientistas acreditam que as duas, juntas, constituem cerca de 95% do universo. "Se o Roman algum dia ganhar o Prêmio Nobel, provavelmente será por algo em que ainda nem sequer

pensamos", frisou Mark Melton. O telescópio terá uma missão primária com duração de cinco anos, com uma possibilidade de extensão por mais cinco.

### Pioneira genial

Nancy Grace Roman (1925-2018) foi uma pioneira da astronomia espacial, conhecida como a "mãe do Telescópio Espacial Hubble". Desde jovem interessada por astronomia, construiu uma sólida carreira acadêmica, mas enfrentou barreiras de gênero que a levaram a migrar para a pesquisa aplicada. Em 1959, tornou-se a primeira executiva da Nasa e chefe de astronomia, liderando programas científicos e sendo fundamental para a aprovação do Hubble, que possibilitou descobertas como a expansão acelerada do universo.