

Os dilemas do protetor solar: o que é mito e o que é verdade sobre os filtros

O movimento que demoniza protetores cresce com alegações como a de que há substâncias químicas perigosas e de que ele impede os benefícios do sol. Esclarecemos

Por Ingrid Luisa

Uma ideia antes improvável ganhou força nas redes sociais e se infiltrou no debate público: a rejeição ao protetor solar.

De fato, nem todo mundo gosta de passar o filtro ou mantém o ritual de aplicá-lo diariamente, mas era raro encontrar alguém contestando sua importância em defesa da pele. Até agora.

No último ano, influenciadores, celebridades e até profissionais encorparam um movimento contra o filtro solar, plantando dúvidas sobre o papel de uma das medidas consagradas na prevenção do câncer e do envelhecimento precoce.

Uma das porta-vozes da controversa tendência é a modelo Isabella Fiorentino, que revelou ter abandonado o produto há seis anos. Uma atitude, segundo ela, que teria sido “decisiva” para curar seu melasma.

Em vez do creme, a influencer passou a usar óleos vegetais no rosto e, acredite, se expôs ao sol do meio-dia — o mais perigoso, de acordo com os dermatologistas.

Fiorentino ainda alegou, fazendo coro à onda contra os protetores, que os frascos contêm substâncias químicas nocivas e prejudicam a capacidade de o corpo “se adaptar” aos raios do sol. Faz sentido?

A top model teria sido instruída e inspirada, na realidade, por recomendações de Roseli Siqueira, esteticista e cosmetóloga que se apresenta como especialista em produtos naturais e atende uma clientela estrelada, como a cantora Fafá de Belém e a atriz Cleo Pires.

Mais recentemente, o movimento que elegeu o protetor como vilão encontrou terreno fértil entre o público mais jovem. Em plataformas como TikTok e Instagram, a hashtag #NoSunscreen (sem filtro solar) soma milhões de visualizações,

impulsionada por influenciadores da geração Z e figuras internacionais como as atrizes Kristin Cavallari e Sam Faiers.

No meio deste ano, mais lenha foi jogada na fogueira: um escândalo na Austrália fez fabricantes de 18 marcas de protetor suspenderem as vendas após um órgão do governo identificar que muitos não ofereciam o fator de proteção (FPS) alegado no rótulo. No caso mais extremo, o produto prometia FPS 50, mas entregava apenas 4.

“A desconfiança geral é alimentada pela eclosão de episódios como esse”, avalia o dermatologista Thales Bretas, do Rio de Janeiro. “Mas foi um caso isolado. O problema é que as pessoas juntam informações fora de contexto, algumas de fontes duvidosas, e acabam concluindo que os protetores não são seguros”, lamenta o médico, que combate mitos em suas redes sociais.

Foi nesse contexto turbulento que a Organização Mundial da Saúde (OMS) reconheceu, pela primeira vez, o cuidado com a pele como uma prioridade de saúde pública — um marco que colocou a radiação solar, onipresente e inevitável, no centro das discussões.

A própria entidade incluiu filtros solares com FPS 50 na sua Lista Modelo de Medicamentos Essenciais, classificando-os como medida vital para prevenir tumores, e não mais apenas como cosmético.

“Não existe saúde geral sem saúde da pele. Por isso é essencial combater a desinformação crescente sobre proteção solar”, endossa Carlos Barcai, presidente da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD).

Para desmitificar de vez essa história, faremos um mergulho nas nossas células, na interação delas com o sol, nos ingredientes dentro dos tubos e na raiz dessa difamação toda. A seguir, você confere:

- Como a luz solar interage com a nossa pele
- As defesas do corpo humano contra o excesso de luz solar
- O impacto biológico e cultural do sol
- A origem do protetor solar
- Movimento anti-protetor: como o filtro solar passou de salvador a vilão
- Protetor solar tem disruptores endócrinos?
- Filtros solares podem fazer mal à fígado e rins?
- Óleo vegetal na pele é melhor que protetor solar?
- Filtro solar piora melasma?
- Protetor é prejudicial ao meio ambiente?

- Filtro solar pode causar câncer de pele?
- Novas tecnologias e personalização: as tendências do protetor
- O real problema da proteção solar
- protetor-solar-suspeitas
- (Foto: Bruno Marçal/Veja Saúde)
- Como a luz solar interage com a nossa pele

Se quisermos entender por que a proteção solar é indispensável, queiram os influencers ou não, precisamos abraçar um paradoxo que envolve a relação do nosso corpo com o sol: ele é o motor da vida na Terra e a melhor fonte natural de vitamina D, mas também um elemento agressor.

A luz solar compreende, na verdade, um espectro complexo: há os raios UVA, UVB, UVC, luz visível, infravermelho, com variações na dose de energia, na profundidade de penetração na pele e em seu impacto nas células.

Enquanto a camada de ozônio que envolve a Terra nos protege do UVC, somos diariamente expostos ao UVA e ao UVB, que atravessam a atmosfera em proporções diferentes ao longo do dia e das estações do ano. E, sim, interagem diretamente com a pele.

Os raios UVB atingem camadas mais superficiais e participam da produção de vitamina D, mas em excesso também alteram o DNA dos queratinócitos, as células à flor da pele mais expostas à radiação. É desse contato que brotam vermelhidão, inflamação e queimaduras — e despontam doenças no longo prazo.

Já o UVA penetra mais fundo, alcançando a derme e causando danos silenciosos e cumulativos a proteínas estruturais, como o colágeno e a elastina. Ou seja, é quem induz o envelhecimento precoce.

Além disso, esses raios provocam o aparecimento de radicais livres, moléculas que podem provocar mutações genéticas capazes de dar origem a um câncer.

Não acabou. A luz visível, incluindo a chamada “luz azul”, pode estimular a hiperpigmentação, gerando manchas, enquanto o infravermelho produz calor e amplifica processos inflamatórios.

“O excesso de UVA é danoso para todos os fototipos de pele, já o UVB é pior para pessoas de pele clara, enquanto a luz visível pode prejudicar ainda mais pessoas de peles escuras”, detalha a dermatologista Lilia Guadanhim, membro da SBD.

As defesas do corpo humano contra o excesso de luz solar

A grande questão é que recebemos essa radiação toda junta e misturada.

E isso aciona diversos mecanismos de defesa do corpo: entram em ação a barreira cutânea, a melanina (pigmento que causa o bronzeado), os antioxidantes internos e outros sistemas de reparo celular.

Acontece que esses recursos têm limites, e a soma de pequenas agressões diárias pode superá-los com facilidade. E é pela falta de equilíbrio entre a quantidade de radiação que ultrapassa e o que a pele consegue neutralizar que se desenha a necessidade da proteção (e do protetor) solar.

Na verdade, essa necessidade vem de muito antes da invenção do filtro ou das roupas que blindam contra raios UV.

O impacto biológico e cultural do sol

As várias tonalidades de pele são uma resposta direta à ação do sol. Pois é, a cor original do homem era escura.

Mas, à medida que os grupos populacionais migraram para fora da África e se fixaram em outras latitudes, ocorreram adaptações genéticas favoráveis à sobrevivência em cada local.

Assim, em regiões com alta incidência de luz solar (próximas à linha do Equador), a pele escura, rica em melanina, se manteve, pois protege contra os raios UVB. Em áreas com baixa incidência de luz solar (como no norte das Américas e da Europa), a pele clara permitiu uma melhor absorção dos raios UV disponíveis.

Uns ganharam resguardo contra lesões cutâneas, outros garantiram a síntese de vitamina D, que previne o raquitismo e outros problemas. A natureza, ao longo de milhares de anos, conseguiu se regular.

Mas esse delicado equilíbrio foi alterado com o desenvolvimento das sociedades humanas, a imigração, a miscigenação, a medicina, novos hábitos e tecnologias, entre diversos outros fatores.

“A ponto de, hoje, definitivamente, nenhum indivíduo responder da mesma forma ao sol”, diz o dermatologista Elimar Gomes, coautor do Consenso Latino-Americano de Fotoproteção.

“Existem pessoas brancas que se queimam em dez minutos de exposição, ficando vermelhas e não produzindo nenhuma melanina. E existem aquelas que conseguem se bronzear e ficar mais tempo expostas. E isso varia de acordo com a genética de cada um, um componente que não podemos mudar nessa vida”, completa o especialista.

Ocorre que, muito além da evolução natural, existem as transformações culturais, e elas incidiram, ao longo da história, sobre quão positivo ou negativo era queimar-se ao sol.

No Ocidente, a relação entre cor de pele, exposição solar e status social oscilou durante os séculos. A tez pálida já indicou riqueza: mostrava que a pessoa não precisava labutar ao ar livre.

Com a Revolução Industrial, porém, a brancura tornou-se comum entre a classe trabalhadora europeia, que passava o dia nas fábricas. De modo que o bronzeado da elite passou a simbolizar o alto padrão e o privilégio de quem tinha tempo e dinheiro para o lazer e viagens ensolaradas.

Já no século 20, reza a lenda que o culto ao bronze disparou quando a estilista francesa Coco Chanel acidentalmente pegou uma cor durante um cruzeiro.

A indústria da moda adorou, e aquele tom dourado virou uma tendência que perduraria, com ou menos excessos, durante muito tempo.

A origem do filtro solar

Foi pouco depois dessa moda, ainda na década de 1920, que surgiram os primeiros filtros solares modernos.

Mas só após a Segunda Guerra Mundial, quando muitos soldados retornaram com queimaduras severas e outros problemas decorrentes da alta exposição solar, é que a pesquisa e o interesse por essa classe de produtos começaram a ganhar força.

Em 1956, foram definidos os primeiros testes para determinar o que seria conhecido como fator de proteção solar. O químico austríaco Franz Greiter criou o termo SPF (sun protection factor), o equivalente em inglês ao nosso FPS, que representa a defesa contra raios UVB.

Já a proteção contra os raios UVA foi inventada em 1980, com o surgimento do primeiro filtro capaz de bloquear esse tipo de radiação. Hoje, essa proteção é expressa por siglas como UVA-PF, PPD ou PA+, que, por regulamentação, precisam corresponder a pelo menos um terço do valor do FPS.

Só que, mesmo passando em testes de eficácia e segurança, os filtros encontraram barreiras para o uso diário. As principais ainda hoje são o incômodo cosmético, a criação e manutenção do hábito e o custo.

Benefícios ninguém discute. A literatura científica é unânime em mostrar que a aplicação regular de protetor solar reduz significativamente o risco de câncer de pele.

“Fora que o protetor é a única coisa que previne o envelhecimento cutâneo de verdade”, afirma Guadanhim.

Para a dermatologista, usar protetor solar deveria ser um hábito tal qual escovar os dentes: “Passar protetor só quando a gente vai à praia é a mesma coisa que só escovar os dentes quando come chocolate. Não faz sentido!”, compara a médica.

“Da mesma forma, não adianta começar a escovar apenas depois dos 40 anos, o estrago já estará feito. Com o protetor, o raciocínio é semelhante.”

Movimento anti-protetor: como o filtro passou de salvador a vilão

Ok, mas por que então esse produto louvado pelos experts e pela OMS virou alvo de tanta desconfiança e ataque na internet?

Negacionistas sempre existiram, é verdade. Mas a nova onda começou a entrar em fervura a partir de 2019, após a agência regulatória dos Estados Unidos (FDA) avaliar a absorção de ingredientes ativos presentes em filtros solares do mercado — os filtros químicos oxibenzona, avobenzona, octocrileno e ecamsule.

Os resultados, publicados no periódico da Associação Médica Americana (Jama), deram o que falar: após um único dia de uso, as concentrações sanguíneas de todos eles ultrapassaram o limite proposto pelo FDA de 0,5 ng/ml.

No caso da oxibenzona, ingrediente com maior grau de absorção, algumas pessoas tinham níveis acima de 200 ng/ml. O que isso significa?

“Os filtros orgânicos mais antigos, como os que foram avaliados, são feitos de moléculas pequenas e que, portanto, têm maior chance de atravessar a pele e

resultar em traços na corrente sanguínea. Mas isso não quer dizer nada, não há evidência de que causem um malefício para o usuário”, responde o dermatologista Sérgio Schalka, coordenador do Consenso Brasileiro de Fotoproteção.

“Segundo a conclusão da própria análise americana, os achados não indicam que os indivíduos deveriam deixar de usar protetor solar”, prossegue o médico.

E tem outra: Schalka pontua que a maioria dos filtros solares vendidos no Brasil nem se vale mais desses componentes mais antigos na formulação.

Protetor solar tem disruptores endócrinos?

Dessa mesma discussão esboçou a suspeita de que protetores solares poderiam conter disruptores endócrinos, substâncias que interferem na ação de hormônios.

A narrativa não é nova: em 2001, um experimento com ratas que ingeriram filtros orgânicos via oral por quatro dias mostrou repercussões do gênero. Mas, ainda na época, um comitê europeu de segurança apontou limitações metodológicas e ponderações: a dose administrada era muito superior à exposição humana real.

“Considerando uma pessoa que aplique protetor solar todos os dias na quantidade ideal, ela precisaria de 277 anos para atingir a mesma carga que as ratas receberam pela boca”, esclarece Schalka. Só que houve quem distorcesse os fatos depois.

Mas o movimento de repúdio ao filtro solar não parou aí. Começou a lançar também questionamentos sobre a presença de parabenos e ftalatos, compostos que poderiam desregular os hormônios, sobretudo em crianças.

O ponto, aqui, é que essa não é uma questão restrita aos protetores; ela envolve o setor de dermocosméticos em geral.

“Como a criança tem uma barreira cutânea mais permeável e, portanto, absorve mais os produtos, é preciso ter atenção redobrada. Mas isso não derruba a recomendação de usar o protetor solar a partir dos 6 meses de idade”, afirma a médica Jade Cury, presidente da SBD Regional São Paulo.

“O ideal, nesse caso, é dar preferência às versões infantis e com mais componentes inorgânicos”, completa.

Filtro solar pode fazer mal a fígado e rins?

Em meio a essa polêmica, plantou-se também a hipótese de que ingredientes dos protetores poderiam sobrecarregar os rins e o fígado. Novamente, uma ideia sem lastro científico.

“O mesmo estudo da FDA de 2019 sobre absorção sanguínea não identificou sinais de toxicidade hepática ou renal nos exames dos pacientes”, observa Gomes.

O dermatologista explica que a absorção dos protetores solares se restringe, em boa parte, às camadas da pele, e que as baixas concentrações que chegam à circulação passam por etapas de transformação no fígado e excreção pelos rins, como acontece com tantas outras substâncias, incluindo medicamentos.

“Nossos órgãos são preparados para lidar com pequenas quantidades dessas moléculas”, diz o médico.

Óleo vegetal na pele é melhor que protetor solar?

Mesmo com defesas sólidas e argumentos que refutam mal-entendidos, o baque na reputação dos protetores solares foi grande. E surgiram as supostas alternativas, amparadas em todo tipo de conclusão e argumento.

Uma delas é a tese de que os antigos povos do Mediterrâneo e da Polinésia, que usavam óleos vegetais — como de oliva e coco — na pele, seriam uma prova de que os métodos “naturais” funcionam e são mais saudáveis. Tese facilmente derrubável.

“Não era o óleo que protegia essas populações, mas uma combinação de fatores, como características genéticas, inclusive pele mais morena, e hábitos adaptados ao ambiente”, destrincha Gomes.

“Hoje nada justifica substituir protetores solares formulados, testados e validados. Embora produtos naturais possam até ter propriedades antioxidantes e hidratantes, seu fator de proteção é extremamente baixo”, adverte o dermatologista, também ligado à SBD. Quão baixo? Experimentos sugerem FPS menor que 2.

Filtro solar piora melasma?

Ah, mas protetor solar pode manchar a pele e causar melasma, como pregam influenciadores. No entanto, não há sequer plausibilidade biológica para essa alegação.

“Melasma é causado pelo sol, pelo seu calor e claridade. Ninguém deve se expor ao meio-dia sem proteção, e inclusive usar protetor da forma correta é crucial no tratamento”, contrapõe Guadanhim.

Protetor é prejudicial ao meio ambiente?

Tudo bem, se mal não faz à saúde humana, o filtro solar pode ser prejudicial aos mares e corais, rebaterão os críticos de olho no ambiente.

Vejamos. Algumas pesquisas até apontaram que ingredientes mais antigos, como a oxibenzona, teriam impacto em altas concentrações. Mas os filtros mais modernos não seguem esse caminho.

Estudos atuais apontam que nem 10% deles são removidos com enxágue, o que reduz drasticamente a liberação dessas substâncias nas redes de esgoto e oceanos.

Filtro solar pode causar câncer de pele?

Por último, entre todas as acusações descabidas apresentadas nas redes, a mais absurda é a de que, em vez de prevenir, são os protetores solares que causam câncer de pele.

Deixamos esse tópico por último porque ele se escora em argumentos perniciosos. Eis a narrativa: nunca se usou tanto protetor na história, e as taxas de tumores cutâneos seguem altas.

Sim, um em cada três cânceres no planeta acomete a pele. Mas não tem cabimento culpar o produto.

“Esse aumento se deve à maior incidência de raios UV com o buraco na camada de ozônio, mais poluição e estresse cutâneo, diagnósticos mais precisos, envelhecimento populacional e uso incorreto do próprio filtro”, enumera Cury.

Por tudo isso e mais um pouco, não, o protetor solar não causa câncer de pele.

Novas tecnologias e personalização: as tendências do protetor

Se usado do jeito adequado, é fato que o filtro solar diminui o risco de encarar o câncer. Uma tarefa na qual os filtros estão inclusive se aperfeiçoando com o desenvolvimento tecnológico.

“Agora contamos com uma nova molécula que preenche uma lacuna e ajuda a cobrir melhor o espectro dos raios UVA ultralongos, que correspondem a 30% dessa radiação”, conta Natalia Harnam, diretora de comunicação científica do Grupo L’Oréal no Brasil, fazendo referência ao ativo Mexoryl 400.

Os dermatos elogiam a iniciativa. “É muito positivo ver esse investimento em ampliar e otimizar a proteção solar”, avalia Schalka.

A personalização dos filtros é outra grande tendência, tanto que agora é comum ver fórmulas desenhadas de acordo com a condição da pele.

“Existe um investimento alto em tecnologias que, além da proteção solar, propiciem melhoras globais para a pele dos pacientes”, nota a dermatologista Ana Coutinho, head da área médica da marca Isdin.

“Foram anos de pesquisa para desenvolver o Eryfotona, pois, além do FPS 99, ele tem uma enzima que ajuda na reparação do DNA que sofreu mutação pelo sol, o que é bem-vindo a quem tem maior risco de câncer de pele”, ilustra a especialista, também membro da SBD.

“Já o FotoUltra Redness, desenvolvido para pessoas com rosácea, carrega uma composição ideal para diminuir a agressão e ao mesmo tempo reduzir o flush, a vermelhidão tão comum nessa condição”, dá outro exemplo.

Ciente de que é alvo de ataques, a indústria dermocosmética também vem se envolvendo mais em estudos e ações para demonstrar a relevância do protetor solar.

No último congresso europeu de dermatologia, em Paris, a Kenvue, fabricante de marcas como Neutrogena e Sundown, apresentou uma pesquisa que calculou quanto o uso consistente de protetor solar poderia reduzir em gastos na saúde pública. Ao longo de cinco anos, seriam cerca de 2,5 bilhões de reais.

O relatório aponta que, em 15 anos, mais de 110 mil casos de câncer de pele não melanoma poderiam ser evitados. São contas que impactam a expectativa e a

qualidade de vida de inúmeros cidadãos.

“Algumas pessoas subestimam os cânceres de pele não melanoma por não serem, em geral, letais, mas eles podem ser bem desfigurantes”, alerta a epidemiologista Ubirani Otero, do Instituto Nacional de Câncer (Inca).

“Muitos pacientes perdem parte da orelha, do nariz ou até mesmo o olho na remoção de carcinomas que surgem nessas regiões”, justifica.

O real problema da proteção solar

Mas, se os protetores validados em testes são seguros e eficazes, nós, os usuários, também temos que fazer nossa parte. E é aí que surge um problema bem real.

Para desfrutar do efeito estampado no rótulo, o filtro precisa ser utilizado na quantidade certa — 2 mg/cm² no rosto e pescoço, ou uma colher de chá, por exemplo — e ser reaplicado ao longo do dia.

Em exposição direta, a regra é clara: repassar a cada duas horas. Em rotina de escritório, o mínimo é aplicar pela manhã e novamente antes do horário do almoço.

A regra das colheres

A quantidade certa de protetor solar para rosto e corpo pode ser simplificada em colheres de chá: 1 colher para rosto e pescoço, 2 colheres para cada membro (braço e perna), e 2 para o tronco (frente e costas), totalizando cerca de 9 colheres de chá para o corpo todo

Mas uma coisa é a teoria, outra a prática.

Levantamentos mostram que a maioria das pessoas usa menos que a metade do que é necessário e, ainda assim, acredita estar resguardada, gerando uma falsa sensação de segurança e mais exposição.

“Acredito que ainda falhamos na forma de comunicar sobre proteção solar”, afirma Maurício Baptista, professor do Instituto de Química da USP e estudioso da radiação UV.

“O filtro solar, o chapéu e os óculos são ferramentas que ajudam, mas todo mundo deve, intrinsecamente, evitar o excesso de exposição, porque é ele que faz mal”, aponta.

Gomes está de acordo: “Proteção solar consciente é reduzir risco de doenças, e isso se faz não ficando sob o sol por tempo prolongado e evitando totalmente a exposição no pico do meio-dia”, recomenda.

No fim, o dilema maior não é demonizar nem mesmo endeusar o sol ou o protetor solar. É poder tomar decisões conscientes e equilibradas com base em informação confiável. Isso definitivamente nunca vai sair de moda.

<https://saude.abril.com.br/medicina/os-dilemas-do-protetor-solar-o-que-e-mito-e-o-que-e-verdade-sobre-os-filtros/>

Veículo: Online -> Site -> Site Veja Saúde