

VIDA SAUDÁVEL

Protetor solar em cápsula funciona? Especialista explica efeitos do suplemento. O produto, mais comum nas versões em creme e em spray, tem se popularizado na versão em cápsula nos últimos anos

Raísa Azevedo raísa.azevedo@svm.com.br

Protetor solar em cápsula

O mercado da beleza e da saúde tem apostado cada vez mais em novidades que prometem praticidade e resultados rápidos. Entre elas, chamam a atenção os chamados fotoprotetores orais, suplementos em cápsulas ou comprimidos que oferecerem proteção contra os danos causados pela radiação ultravioleta (UV).

O produto, mais comum nas versões em creme e em spray, também tem se popularizado na versão em cápsula nos últimos anos. Mas será que tomar um comprimido pode realmente substituir ou até potencializar o uso do protetor solar tradicional?

Esses produtos são geralmente formulados com antioxidantes naturais, como polypodium leucotomos, nicotinamida (vitamina B3 com ação na reparação do DNA e prevenção de câncer de pele não melanoma), vitaminas C e E, além de outros compostos bioativos.

O objetivo é neutralizar os radicais livres produzidos pela exposição solar, reduzindo a inflamação da pele, inibindo a degradação de colágeno, o envelhecimento precoce e até o risco de alguns tipos de câncer de pele.

Segundo dados do Instituto Nacional de Câncer (Inca), a cada ano são registrados, no Brasil, cerca de 220 mil novos

casos da doença, sendo esperados 704 mil novos diagnósticos até o fim de 2025, o que reforça a importância de métodos que atuam para a proteção à exposição solar, a principal causa do câncer de pele.

Estudos científicos indicam que determinadas substâncias presentes nos fotoprotetores orais podem, de fato, oferecer um efeito complementar à fotoproteção tópica, ajudando a aumentar a resistência da pele ao sol. No entanto, especialistas ressaltam que a eficácia ainda é limitada e variável, dependendo da composição e da dose utilizada.

Em entrevista ao Diário do Nordeste, a médica nutróloga Marcella Garcez* é enfática ao dizer: os fotoprotetores em comprimido não substituem o uso do protetor solar de aplicação tópica, o ideal é combinar ambos para proteção efetiva.

Conforme a especialista, ensaios clínicos mostram redução da vermelhidão solar, melhora no fotoenvelhecimento e efeito protetor em melasma e dermatoses fotosensíveis, como lúpus. Revisões recentes destacam ainda benefícios em prevenção de dano oxidativo e imunossupressão induzida por UV.

O filtro aplicado diretamente sobre a pele continua sendo a forma mais eficaz de bloquear a radiação UV. Os suplementos orais podem

O filtro aplicado diretamente sobre a pele continua sendo a forma mais eficaz de bloquear a radiação UV.

Os suplementos orais são considerados um aliado complementar

ser considerados um aliado complementar, especialmente para pessoas com histórico de manchas, doenças de pele agravadas pelo sol ou que passam longos períodos ao ar livre.

A recomendação é que, antes de iniciar o uso, o paciente consulte um médico, já que nem todas as formulações disponíveis têm comprovação científica robusta. Além disso, o consumo deve ser parte de uma rotina de fotoproteção completa, que inclui evitar a exposição solar excessiva nos

horários de maior intensidade e o uso de protetor solar, roupas com proteção UV, óculos escuros, chapéus ou bonés.

O que é protetor solar oral e como ele funciona?

É um suplemento em cápsulas ou comprimidos que contém substâncias bioativas (como carotenóides, polifenóis, vitaminas e minerais) capazes de aumentar a resistência da pele aos danos induzidos pela radiação ultravioleta (UV), informa a nutróloga Marcella Garcez.

Ele funciona como um adjuvante da fotoproteção, reduzindo estresse oxidativo, inflamação e formação de radicais livres.

O protetor solar em comprimido substitui o tópico? Quais as diferenças entre eles?

Não substitui. Conforme Marcella Garcez, o fotoprotetor oral é complementar ao filtro solar tópico.

"A versão em cápsulas age de dentro para fora, fortalecendo defesas antioxidantes e reduzindo inflamação. Já a versão tópica forma uma barreira física/química contra a radiação UV. O ideal é combinar ambos para proteção efetiva", assegura a médica.

O fotoprotetor solar oral funciona para pele com melasma?

Sim. A especialista explica que há evidências de que substâncias como polypodium leucotomos e nicotina-

mida reduzem a intensidade e o reaparecimento do melasma, pois diminuem a inflamação e a hiperpigmentação induzida pelo sol. A médica ressalta que o protetor em comprimido deve sempre ser associado ao filtro tópico e, em alguns casos, a tratamentos dermatológicos.

Principais mecanismos de ação: antioxidante: neutraliza espécies reativas de oxigênio geradas pela radiação UV; anti-inflamatório: reduz a expressão de citocinas pró-inflamatórias; Proteção do DNA: menor formação de dímeros de timina e outros danos genômicos; Preservação da matriz dérmica: inibe degradação de colágeno e elastina via redução da ativação de metaloproteinases.

Não substitui

Limitações e cuidados do protetor solar em cápsula: ele não substitui o filtro solar tópico; A proteção oral é parcial e sistêmica, não bloqueia a radiação como a barreira física;

Suplementos devem ser usados de forma contínua e preventiva, não apenas em dias de exposição intensa; É importante verificar padronização e qualidade do extrato, pois nem todos os produtos têm comprovação científica.

Além dos suplementos, quais alimentos podem ajudar na fotoproteção?

Dietas ricas em antioxidantes naturais contribuem para maior resistência da pele

à radiação UV, como: Frutas e vegetais coloridos: cenoura, tomate, espinafre, manga, ricos em carotenoides; Frutas vermelhas e roxas: uva, amora, mirtilo, fonte de polifenóis; Chá verde e cacau: ricos em flavonoides; Peixes ricos em ômega-3: ação anti-inflamatória complementar.

* A repórter viajou a convite da Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) para o Congresso Brasileiro de Nutrologia 2025, em São Paulo.

*Marcella Garcez é médica nutróloga, mestre em Ciências da Saúde pela Escola de Medicina da PUCPR, diretora da Abran, professora do curso nacional de Nutrologia da ABRAN e membro da Câmara Técnica de Nutrologia do CFM.

O protetor solar em cápsula neutraliza os radicais livres produzidos pela exposição solar