



Entre em uma nova era do iPhone

iPhone 12 e iPhone 12 Pro  
Em até 18x no cartão\*

Comprar

\*Somente compras no site ou app com o cartão Santander.

## BELEZA

## Luz azul: o que é, quais os perigos para a pele e como proteger

Se você tirou o protetor solar do seu skincare diário, é bom reavaliar essa decisão. A luz artificial de lâmpadas e equipamentos eletrônicos também causa o fotoenvelhecimento

4 min de leitura

TATIANA BONUMÁ  
COLABORAÇÃO PARA MARIE CLAIRE  
26 MAR 2021 - 12H05 | ATUALIZADO EM 26 MAR 2021 - 12H05



A luz artificial, de lâmpadas e eletrônicos, também provoca fotoenvelhecimento (Foto: Getty Images)

Nunca fomos tão estimulados a ficar dentro de casa e sem circular diariamente por ambientes externos. Mas isso não significa que a pele esteja sendo 100% preservada do fotoenvelhecimento. Se por um lado temos menos tempo sob o sol, por outro, ficamos horas e horas frente aos computadores, tablets, celulares e televisão. Esses equipamentos emitem luz em direção à pele, a chamada luz azul, que também é capaz de estimular o aparecimento de manchas e favorecer linhas finas de expressão. Estamos perdidos? Não, longe disso! A solução você já conhece: passar filtro solar diariamente no rosto, pescoço, colo e mãos. E retocar ao longo do dia.

▼PUBLICIDADE ▼

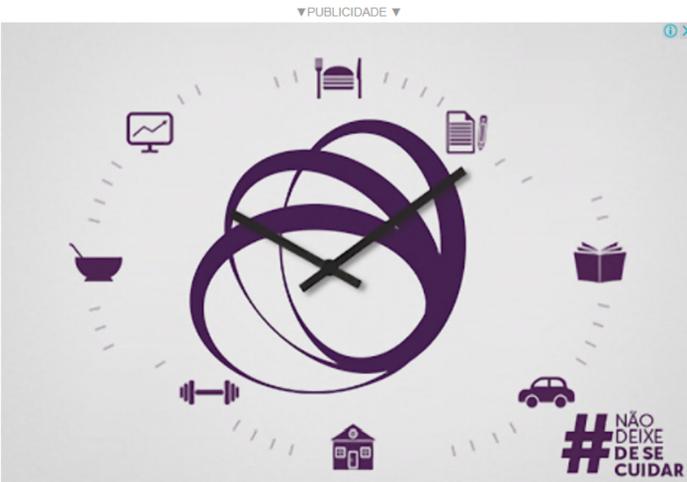


Entre em uma nova era do iPhone.

iPhone 12 e iPhone 12 Pro  
Em até 18x no cartão\*

Comprar

\*Somente compras no site ou app com o cartão Santander.



O dermatologista Lucas Miranda, membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia, dá mais detalhes na entrevista abaixo. Na sequência, uma seleção de protetor solar, nossos eternos aliados, selecionada por *Marie Claire*.

### MARIE CLAIRE A luz artificial pode provocar danos à pele?

**LUCAS MIRANDA** Sim, o fotoenvelhecimento também pode ser provocado pela exposição à luz artificial, como de lâmpadas e da luminosidade de eletrônicos, causando manchas e intensificando linhas de expressão. Isso acontece porque essa luz também é capaz de alterar as células de pigmentação, os melancócitos, e modificar os produtores de colágenos, os fibroblastos, que dão sustentação à pele.

### MC Mas a luz artificial provoca a mesma intensidade de fotoenvelhecimento do que o sol?

**LM** Não, raios solares são responsáveis por produzir cerca de 67% dos radicais livres, promotores do fotoenvelhecimento, enquanto a luz artificial é responsável por mais ou menos 22%. Além disso, a incidência solar pode trazer danos à saúde e a luminosidade das lâmpadas não.

### MC Como assim?

**LM** O sol emite uma gama de radiações, tanto ionizantes quanto não-ionizantes. As ionizantes, UVA e UVB, são responsáveis pela formação de câncer de pele. As luzes de casa só emitem a luz não-ionizante, que não causa câncer, mas gera envelhecimento e manchas na pele.

### MC Há um tipo de iluminação residencial que traz mais prejuízo à pele do que outra?

**LM** Sim, as lâmpadas que aquecem, também conhecidas como lâmpadas quentes ou incandescentes, emitem raios prejudiciais que tendem a ser mais nocivos à pele que as lâmpadas halógenas ou frias.

### MC E a luz azul das telas?

**LM** A luz de computadores e celulares representa uma parcela menor de risco, mas também pode alterar os tecidos da pele. O tempo de exposição à luminosidade de celulares e computadores pode favorecer, ou intensificar, o surgimento de manchas, linhas finas e rugas. Isso acontece porque essa luz estimula a produção de radicais livres e de melanina.

### MC O que pode ser feito para proteger a pele?

**LM** O melhor seria diminuir o tempo que passamos em frente à tela. Caso isso não seja possível, sugiro usar um acessório nas telas, película ou filtro de luz azul, aumentar a distância entre tela e rosto e caprichar nos protetores solares para o rosto.

▼PUBLICIDADE ▼



LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CONHEÇA AGORA

LA ROCHE POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

CONHEÇA AGORA

### MC O protetor solar facial também protege contra essa luz azul de telas?

**LM** Sim, há pesquisas que indicam que o filtro solar com base pode preservar ainda mais a pele porque ele proporciona duas proteções, a química e a física. Outra opção seria usar o filtro solar tradicional e, por cima, aplicar um pó compacto ou uma base de maquiagem mesmo, que também funcionam como barreiras protetivas. O importante é usar o filtro solar sempre em casa e retocar! Pelo menos três vezes ao dia ou sempre que for necessário, como, por exemplo, em dias mais quentes, quando tendemos a transpirar mais.