

PROTECTORES SOLARES



BONS NA DEFESA DA PELE

Quase todos os produtos testados protegem a pele, desde que evite os períodos de maior radiação e aplique, no mínimo, a cada 2 horas

DESPERDÍCIO NA PRAIA

As embalagens da La Roche-Posay e Coppertone retêm, pelo menos, 15% do produto. O consumidor paga tudo e só usa uma parte

25% DISPENSAM PROTECTOR

Em 756 inquiridos, um quarto não protege a pele, porque não se expõe ao sol ou não se preocupa

Escudo para férias seguras

Metade dos produtos perde eficácia na água e o Coppertone oferece protecção inferior à anunciada. Com a nossa Escolha Acertada, poupa até 38 euros

INQUÉRITO DECO PROTESTE

O sol tem benefícios para a saúde e bem-estar: sintetiza a vitamina D e ajuda a melhorar problemas de pele, como a psoríase. Mas, em excesso e sem precauções, é responsável pelo envelhecimento precoce da pele e, no limite, por lesões cancerosas. As exposições pouco cuidadas são a principal causa

de melanoma, o cancro cutâneo mais perigoso. Para prevenir, evite expor-se nas horas de maior calor e use o protector adequado ao tipo de pele.

Testámos 12 produtos com factor entre 15 e 20, isto é, dentro da categoria “média” de protecção (de 10 a 25). A alta respeita índices en-



O NOSSO ESTUDO

12 produtos na praia de ensaios

- Testámos protectores entre 15 e 20, comprados em supermercados, perfumarias e farmácias.
- Estes produtos são cosméticos e tem de respeitar os respectivos critérios legais. Para os parâmetros relativos à protecção solar, existe apenas uma recomendação europeia, que utilizámos na nossa avaliação.
- Verificámos o índice de protecção UVB e comparámos os resultados com o valor anunciado no rótulo. Avaliámos os filtros UVA e equilíbrio com os UVB. Medimos a resistência à radiação e à água e testámos a capacidade de hidratação. Esta foi avaliada em laboratório, através de um teste prático: os produtos foram usados por voluntários e o nível de hidratação medido por um aparelho específico.
- Para conhecer os hábitos de utilização de protectores solares dos consumidores, questionámos, por telefone, 750 adultos, entre os 18 e os 74 anos, representativos da população portuguesa do Continente, em Outubro de 2008.


tre 30 e 50. A partir deste valor, é muito alta. A protecção baixa inclui factores entre 6 e 10. Com excepção do Coppertone, todos oferecem a protecção anunciada na embalagem.

Os protectores resistem bem às radiações e ao calor, mas convém renovar a aplicação todas as 2 horas e não se expor nas horas de maior calor: “entre as 11 e as 16:30, é proibido estar na praia, mesmo debaixo do toldo ou dentro de água”, reforça o dermatologista Luiz Leite.

Informados e pouco prudentes

■ O nosso inquérito revela que os portugueses estão bem informados quanto à protecção solar que devem usar, mas 1 em cada 10 utiliza um factor inferior ao que deveria. Metade confessa expor-se mais tempo do que a sua pele admite.

Aplique um protector adequado ao seu tipo de pele de 2 em 2 horas e após cada banho

TIPO	Características	Reacção ao sol	FILTRO SOLAR
 1	Pele leitosa, com sardas e cabelo ruivo	Extremamente sensível ao sol. Queimadura solar constante. Pele vermelha, mas nunca bronzeada	UVB mínimo: 50 UVA mínimo: 15 + medidas gerais
 2	Pele branca, com sardas e cabelo louro	Muito sensível ao sol, ligeiramente bronzeada. Queimaduras muito frequentes	UVB: 30 a 50 UVA: 10 a 13 + medidas gerais
 3	Pele branca, por vezes com sardas e cabelo louro ou castanho	Sensível ao sol, pode obter um bronzeado médio. Queimaduras esporádicas	UVB: 15-25 UVA: 5 a 8 + medidas gerais
 4	Pele clara, sem sardas e cabelo castanho claro	Gradualmente bronzeado pronunciado e duradouro. Queimaduras raras	Medidas gerais: usar chapéu, roupa escura, evitar horas de maior calor e hidratar a pele
 5	Pele morena e cabelo castanho escuro	Obtém sempre um bronzeado pronunciado e duradouro. Queimaduras raras	
 6	Pele escura e cabelo preto	Pigmentação sempre acentuada e duradoura. Sem queimaduras	

A NOSSA SELECÇÃO PARA O VERÃO



93

Garnier Ambre Solaire
Leite Protector
Ultra-hidratante
Entre € 10,71
e € 12,49



86

L'Oréal
Solar Expertise
Leite Solar
Entre € 11,80
e € 13,45



Em 80% dos casos, aplicam o produto várias vezes durante a exposição. Um bom hábito, já que a eficácia diminui com o passar do tempo.

■ Três quartos dos inquiridos relatam utilizar estes produtos. Quase todos o fazem na praia, mas noutras situações de risco, como passeios e desporto ao ar livre, são menos de metade que o fazem. Esta protecção é essencial quando permanece algum tempo ao sol. Durante a exposição prolongada, a elevada energia dos raios ultravioleta B (UVB) pode destruir as células da pele desprotegida.

O corpo tenta proteger-se, através da melanina, e, quando não consegue, surge a queimadura solar. Já a radiação ultravioleta A (UVA)

12 PROTECTORES SOLARES resultados do teste

Marca e designação	PREÇO (€) Verão de 2008		CARACTERÍSTICAS						Boa qualidade	Não comprar			
	Por embalagem	Médio por 250 ml	Capacidade (ml)	Consistência (2)	Factor de protecção anunciado	Protecção UVB	Protecção UVA	Resistência à radiação			Resistência à água	Hidratação	Produto desperdiçado
Garnier Ambre Solaire Leite Protector Ultra-hidratante	10,71 - 12,49	13,94	200	•	20	+	+	+	+	+	+	+	93
Biotherm Leite Solar Ultrafluido Multiprotecção	24,14 - 28,40	32,49	200	•	15	+	+	+	+	+	+	-	87
L'Oréal Solar Expertise Leite Solar	11,80 - 13,45	12,27	250	•	20	+	+	+	+	+	+	+	86
Lancôme Sôlail DNA Guard Leite Protector Corporal Hidratação Contínua	27,62 - 33,10	50,30	150	•••	15	+	+	+	+	+	+	-	82
La Roche-Posay Anthelios Leite	14,16 - 15,78	37,96	100	••	20	□	+	+	+	+	-	□	75
Vichy Capital Soleil Leite-gel	14,59 - 15,43	25,05	150	••	20	+	+	+	□	+	+	+	75
Clinique Face/Body Cream	24,50 (1)	40,83	150	••	15	+	+	□	+	+	□	+	74
Nivea Sun Loção Solar Hidratante	10,69 - 11,80	13,79	200	••	20	□	+	+	□	+	□	+	71
Piz Buin In Sun Loção Solar	16,59 - 17,90	21,28	200	••	15	+	+	□	□	+	□	□	68
Cien Sun Leite solar Classic (Lidl)	4,99 (1)	4,99	250	••	20	□	+	□	□	+	□	+	64
Lancaster Loção Bronzeadora	24,35 - 29,30	33,30	200	•	15	□	+	+	-	+	+	-	61
Coppertone Loção solar	10,27 - 10,59	13,10	200	•••	15	-	□	+	+	⊖	-	□	36

Melhor do Teste Escolha Acertada Escolha Económica

⊕ Muito bom ⊕ Bom □ Médio - Medíocre ⊖ Mau

(1) Preço indicado pelo representante. Na altura da recolha de preços, o produto não estava à venda.

(2) Quanto mais •, mais espesso o produto.

Boa qualidade Não comprar

atravessa a camada superficial da pele e é absorvida em grande parte. Esta radiação é reponsável pelo envelhecimento precoce. Por isso, todos os tipos de pele, inclusive a negra, precisam de protector, embora com filtros diferentes. É importante que tenham protecção para UVB e UVA.

■ O factor de protecção é o critério de escolha mais importante para 22% dos inquiridos, para comprar. A presença de filtros UVA e a resistência à água são outras características a merecer atenção.

Resistem bem ao sol, menos à água

■ Além de adequado ao tipo de pele, um bom protector deve sobreviver à luz solar e ao calor, à água e à transpiração. Para ser eficaz é essencial que permaneça à superfície da pele.

■ O factor de protecção solar (FPS) indica a capacidade para filtrar os raios UVB: quanto maior o número, maior a barreira. Recomenda-se a utilização de um FPS mínimo de 15: segundo a Organização Mundial de Saúde, níveis inferiores não previnem o cancro da pele.

■ Dos 12 produtos testados, apenas em 4 o FPS medido é igual ao anunciado. O Coppertone indica factor 15, mas não passa de 11. Este valor está abaixo do patamar mínimo da protecção média, segundo a recomendação europeia, pelo que o produto não pode incluir aquela designação no rótulo.

■ Os filtros contra a radiação UVA são importantes, por exemplo, para retardar o envelhecimento. Segundo a recomendação europeia, a protecção UVA deve representar, no mínimo, um terço da UVB. No Coppertone, é um pouco inferior.

■ Em metade dos produtos, o efeito protector diminui em contacto com a água: durante o banho ou quando transpira, a pele fica menos defendida. O Lancaster anuncia ser resistente à água, mas per-

Na pele de um rótulo informativo

Apenas metade dos rótulos testados superou as provas com boa nota. Além das regras gerais de rotulagem dos cosméticos, estes produtos devem indicar o factor de protecção. Veja tudo o que pode exigir numa embalagem.



Dicas de uso

Indicações simples sobre como aplicar com segurança

Contra UVA

O logotipo indica a presença da barreira aos raios UVA, responsáveis por danos a longo prazo

Nível de protecção

O factor de protecção solar (FPS) indica a capacidade para filtrar a radiação UVB, responsável por insolações e queimaduras. É acompanhado pela categoria de protecção, neste caso, "média"

Validade após abertura

Aponte a data de abertura na embalagem e respeite o prazo. Não guarde o protector de um ano para o outro. Os filtros podem alterar-se e perder protecção

Atendimento ao consumidor

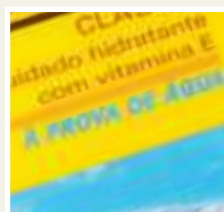
Telefone do fabricante é útil para reclamações ou dúvidas sobre o produto

Fabricantes devem melhorar com urgência



Frasco light

A L'Oréal fornece toda a informação útil na caixa, que muitos não levam à praia



Falsa segurança

É imperativo aplicar após o banho. Indicação a banir do rótulo do Cien



Conselho perigoso

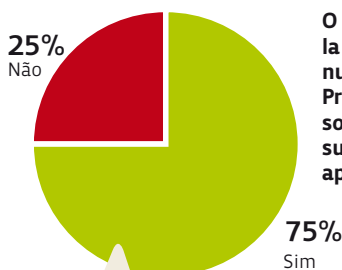
Ao contrário do que dá a entender a L'Oréal, o filtro pode variar para cada elemento da família



Sem nível de protecção

O Coppertone indica o número do filtro, mas esquece a categoria de protecção

Costuma usar protector solar?



O nosso inquérito telefónico revela que um quarto dos portugueses nunca recorre ao protector solar. Principais razões: não se expõem ao sol ou não se preocupam com o assunto. Entre os que usam, a maioria aplica-o apenas na praia.

99% usam protector solar quando se expõem ao sol na praia.

88% não dispensam protecção ao descontraír na espreguiçadeira da borda da piscina

78% levam um produto para a neve, quando praticam esqui ou outra actividade.

58% são os inquiridos que usam sempre protector debaixo das lâmpadas bronzeadoras do solário.

39% não se esquecem de aplicar o creme antes de praticar desporto ao ar livre.

Actividades ao ar livre em dias de sol exigem protecção da pele

> de 40% da eficácia medida quando vai a banhos.

■ A maioria ajuda a manter a pele hidratada durante, pelo menos, 6 horas. Excepção: o Coppertone, que não tem capacidade hidratante, mas também não a anuncia.

■ Utilizado todo o produto, a embalagem deve seguir para o ecoponto amarelo. Antes de depositá-la, o laboratório mediu a quantidade de produto que não se consegue retirar do frasco. Se optar pelo La Roche-Posay, Cien ou Coppertone é obrigado a desperdiçar, pelo menos, 15 por cento. Nos produtos da Garnier e a Lancaster, apenas 5% do conteúdo inicial não podem ser utilizados.

■ Na amostra testada, os produtos à venda em perfumarias são os mais caros, seguindo-se os de farmácia e os supermercados. Se optar pela Escolha Acertada poupa cerca de € 38, em 250 ml, face ao mais caro, o Lancôme, e fica melhor servido.

5 AVENTURAS SEM RISCOS IDEIAS PARA DIAS QUENTES

- 1** Beba líquidos, de preferência água, com frequência, para evitar a desidratação.
- 2** Viva esta estação com refeições ligeiras, ricas em fruta e legumes crus.
- 3** Nas horas quentes, mantenha a casa na penumbra. Molhe os pulsos e as têmporas para refrescar. Se tiver ar condicionado, regule-o para uma temperatura confortável (25°C), para evitar grandes diferenças face ao exterior ou a outras divisões.
- 4** Na praia, a passear ou praticar desporto ao ar livre, use protector solar. Leve também o chapéu, óculos de sol e roupa leve, de preferência de algodão.
- 5** Se sentir mal-estar, dores de cabeça, náuseas, vômitos e fraqueza, entre outros, procure descansar num local fresco. Aplique panos molhados e beba água. Se a situação lhe parecer grave ou afectar crianças, idosos ou doentes crónicos, é mais prudente consultar o médico.



Evite o sol entre as 11 e as 16h30m, período de maior calor

entrevista exclusiva LUIZ LEITE, DERMATOLOGISTA

“Toldo é fraco abrigo”

O protector solar não é um escudo invisível

Quais os problemas mais frequentes no seu consultório?

Todas as semanas, analiso consequências do sol, desde reacções pouco graves a cancro, passando por lúpus e queimaduras solares. O melanoma, cancro cutâneo mais grave, felizmente, é mais raro do que os carcinomas e basiliomas. Ao contrário do primeiro, este não passa para outros órgãos e, em geral, não mata. A maioria dos casos são tratáveis.

Os consumidores estão conscientes dos riscos e tentam proteger-se?

Hoje não há razão para ignorar os riscos: a informação existe. Tomar medidas é uma opção de cada um. Mas a atitude de alguns pais, que deixam ir as crianças para o sol sem protecção ou a horas proibidas, é indesculpável. Na praia, ficar debaixo do toldo ou no mar não é solução: a areia reflecte radiação e esta penetra na água até um metro de profundidade.

No nosso inquérito, a maioria dos que não usam protector dizem não se expor ao sol. Que comentário lhe merece?

A exposição solar não ocorre apenas na praia. Em certas alturas do ano, o excesso de sol na rua, numa esplanada ou no jardim é igualmente prejudicial. Há ainda as profissões de risco,



“Em certas horas, passear ao ar livre ou fazer jardinagem é tão perigoso como estar na praia”

como trabalhadores da construção civil, pescadores e agricultores que também deviam usar estes produtos. Estas populações são das mais afectadas pelos cancros cutâneos mais comuns. O melanoma decorre, sobretudo, de escaldões na infância ou em pessoas que vivem dentro de casa e se expõem bruscamente ao sol, sem protecção, por exemplo, durante a prática desportiva. A roupa e o chapéu são bons escudos.

OUTRAS INFORMAÇÕES

Direcção-Geral da Saúde
www.dgs.pt

Associação Portuguesa de Cancro Cutâneo
www.apcc.online.pt

REPRESENTANTES

Biotherm, Garnier Ambre Solaire, La Roche-Posay, Lancôme, L'Oréal e Vichy

21 412 85 00

Cien
21 924 97 00

Clinique
21 358 59 00

Coppertone
22 940 99 00

Lancaster
21 412 63 60

ESCOLHA ACERTADA

Pele protegida e poupança na carteira

◆ A luz solar é indispensável à vida, mas a radiação pode causar graves problemas, se não houver cuidado. Proteja-se com roupa leve, chapéu e óculos de sol quando andar ao ar livre. Opte por um protector solar adequado ao tipo de pele. Para os mais novos, é obrigatório o índice de protecção alta ou muito alta (mais de 30).

◆ Um bom filtro solar deve ser resistente à luz e ao calor, à água e à transpi-

ração e apresentar informações claras na rotulagem, para que o consumidor escolha e use de forma segura.

◆ Para todos estes critérios, o Melhor do Teste é o Garnier Ambre Solaire Leite Protector (entre € 10,71 e € 12,49 por embalagem). O L'Oréal Solar Expertise (entre € 11,80 e € 13,45 por embalagem) é Escolha Acertada, por apresentar a melhor relação entre a qualidade e o preço. ♥



Informação completa no dossiê cuidados com o sol em www.deco.proteste.pt/sol