

# Só dois fazem efeito de verdade

Metade dos protetores não resiste à radiação e há ainda os que não bloqueiam os raios UVA.



David Lees/Getty Images

**S**eu protetor solar pode não estar lhe trazendo o benefício esperado. Testamos dez marcas de protetores de FPS 30 loção e descobrimos que oito delas falham na eficácia.

O verão está aí e, com o sol a todo vapor, é importante não sair de casa sem um bom protetor, nem que seja só para caminhar até o ponto de ônibus. E mesmo que você queira se bronzear ao sol, deve fazê-lo de modo responsável, com proteção. A exposição solar pode trazer uma série de prejuízos, como queimaduras, envelhecimento precoce e câncer da pele. Pensando na segurança dos brasileiros, a PRO TESTE testou os protetores solares mais representativos

do mercado, mas o resultado foi bastante decepcionante.

### Na composição, uma substância cancerígena

Nos rótulos, todos os produtos têm as informações exigidas por lei. A rotulagem do Hélioblock da La Roche-Posay foi considerada pior que as outras, pois apresenta informações em uma etiqueta muito pequena, de difícil leitura. No mais, apenas L'Oréal Solar Expertise, Cenoura & Bronze e Natura indicam o fator de proteção UVA. Os outros produtos simplesmente indicam ter proteção UVA, mas não informam o fator.

Ao avaliarmos a composição, tivemos nossa primeira surpresa ruim: a maioria dos proteto-

res possuem um ingrediente potencialmente cancerígeno. Essa substância já é até proibida em outros países. Os únicos que não têm esse ingrediente são o L'Oréal, o Cenoura & Bronze e o Helioblock.

### Retenção na embalagem pode chegar a 20%

Quanto à textura, a viscosidade do creme não deve ser muito baixa, pois produto muito líquido é difícil dosar. Mas também não deve ser muito alta, pois se for grosso não espalha bem. A viscosidade do Hélioblock e do Cenoura & Bronze é muito baixa. A do Banana Boat, alta demais.

O mais viscoso não é, no entanto, o que mais fica retido na

embalagem. O campeão nesse problema é o Coppertone, com 20% de desperdício. Os que menos retiveram produto na embalagem foram Natura e L'Oréal (em média 6%).

Na hidratação, os protetores não são muito bons. O que mais hidrata é o Natura, aumentando em até 16% a hidratação da pele (contra média de 8% da maioria).

Verificamos, ainda, se os produtos causam irritação. Apenas o Banana Boat provocou uma leve vermelhidão em algumas voluntárias.

### Quatro produtos têm proteção baixa demais

Então, passamos para a análise da proteção. Os principais

## COMO FIZEMOS O TESTE

**Rotulagem** – Verificamos se os rótulos tinham todas as informações que julgamos importantes para os consumidores.

**Composição** – Verificamos se os produtos apresentam benzophenone-3, um ingrediente proibido em outros países, por apresentar esterogenicidade, entrar na circulação sanguínea e ser potencialmente cancerígeno.

**Irritabilidade** – Por meio de um painel de usuárias, verificamos se os produtos causam algum tipo de irritação.

**Hidratação** – Verificamos se há aumento da hidratação da pele após duas, quatro e seis horas do uso dos protetores.

**Proteção** – Por meio de aparelhos, medimos a proteção (FPS) UVA e UVB proporcionada pelos protetores.

**Resistência** – Medimos a fotoestabilidade dos produtos para verificar se eles são estáveis nas condições reais de uso, ou seja, durante a exposição solar. Medimos o FPS antes e depois da exposição do produto à radiação solar e ao calor de 40°C por uma hora. Verificamos também se eles resistem a um mergulho: medimos o FPS antes e depois da imersão em água a 22°C por 30 minutos.

**Teste em uso** – Pedimos a um grupo de voluntários que avaliasse a quantidade necessária de produto na aplicação, se ele é espalhado com facilidade, se deixa a pele oleosa, se é absorvido rapidamente e se o odor é agradável.

responsáveis pelo dano solar são os raios ultravioleta A (UVA) e B (UVB).

Os raios UVB são cancerígenos e a sua ocorrência tem aumentado muito, devido à destruição da camada de ozônio. Essa radiação atinge as camadas mais superficiais da pele – sendo que a radiação UVB atravessa as nuvens e, portanto, deve-se usar filtro solar mesmo em dias nublados. A boa notícia é que, para esse tipo de radiação, todos os produtos oferecem proteção. No entanto, o Coppertone declara um fator de proteção (FPS 30) maior do que o medido (FPS 25).

Já os raios UVA atingem as camadas mais profundas da pele, sendo os principais res-

ponsáveis pelo envelhecimento precoce e o bronzeamento da pele, além de também contribuírem para o início ou a piora do câncer de pele. E, para essa radiação, encontramos quatro produtos que não funcionam: Coppertone, Episol, Natura e Banana Boat têm uma proteção UVA muito baixa (menor do que 1/3 do FPS, o considerado aceitável na Europa). No Brasil, não há controle ou exigências sobre a proteção UVA.

### Uns não resistem à água, outros ao calor

Verificamos, ainda, se os produtos se mantêm estáveis nas condições reais de uso – ou seja, durante a exposi-

## ENTREVISTA

**PRO TESTE – Quais os cuidados que se deve tomar no calor?**

**Dra. Flávia** – A exposição solar pode levar à pele problemas imediatos, como queimaduras solares, e também a danos progressivos, que só aparecerão no futuro e aumentarão o risco de desenvolver tumores de pele (benignos ou malignos). E a “proteção solar” é um conceito mais amplo do que o mero uso de cremes protetores, envolve uma atitude consciente do risco. Por exemplo, o raio UVB é o principal responsável pelos problemas na superfície da pele e sua incidência é predominante entre as 10 e 16 horas, por isso deve-se evitar a exposição ao sol principalmente nesses horários. Os cremes protetores são um coadjuvante importante, mas, além disso, deve-se evitar a exposição solar intencional, usando chapéus, óculos escuros, guarda sol, etc. Para trabalhar ou caminhar, use roupas claras, que refletem o sol, e que não sejam justas à pele, facilitando a evaporação.



**Dra. Flávia Addor**  
Dermatologista membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e diretora da Medcin Instituto da Pele

**PRO TESTE – É preciso usar protetor solar mesmo nos dias em que não há sol? Mesmo quem tem pele mais escura?**

**Dra. Flávia** – Há evidências de que nos dias nublados a radiação solar chega à Terra em até 60% do que chegaria em dias ensolarados. As pessoas de pele clara possuem menos proteção natural contra a radiação ultravioleta e devem sempre adotar medidas para evitar a exposição a ela. Entretanto, a pele negra pode também sofrer danos pela radiação.

**PRO TESTE – E se a pessoa quiser pegar um bronzeado, como fazer isso de modo seguro?**

**Dra. Flávia** – Infelizmente, todas as evidências apontam que não há bronzeado totalmente seguro, pois a pigmentação ocasionada pela melanina é produto de uma resposta inflamatória da pele – ou seja, mostra que a radiação ultravioleta chegou à célula.

**PRO TESTE – E o bronzeamento artificial, é seguro?**

**Dra. Flávia** – No bronzeamento artificial, há um grande predomínio da radiação ultravioleta A, que é a principal responsável pela pigmentação (bronzeamento). Entretanto, embora ela não leve a queimaduras, já há evidências de que esta faixa de radiação também é prejudicial para a pele, pois gera radicais livres. Estes radicais aumentam a degradação proteica (o que clinicamente se traduz em uma “aceleração” do envelhecimento) e também pode ser corresponsável pelo aparecimento de tumores cutâneos.

## PROTETORES SOLARES

ção solar. Medimos o FPS antes e depois da exposição do produto à radiação solar e ao calor por uma hora. Avon, Hélioblock, Nivea, Banana Boat e Sundown se mostraram fotoestáveis, pois não mantêm nem 80% (alguns nem 60%) da proteção inicial após uma hora em uso. Ou seja, após uma hora de exposição ao sol não é possível garantir a eficácia dos produtos.

Todos os produtos testados se dizem resistentes à água. Sendo assim, medimos também o FPS antes e depois da imersão em água por 30 minutos. O produto da Natura foi o pior nessa avaliação: sua proteção caiu para 30% da inicial após o mergulho. O Sundown também não é muito confiável (sua eficácia caiu para 55%).

### Alguns custam mais que o dobro de outros

No teste em uso, voluntários avaliaram a quantidade necessária na aplicação, se o produto se espalha com facilidade, se deixa a pele oleosa, se absorve rapidamente e se o odor é agradável. Todos foram considerados muito oleosos. O Banana Boat foi o que menos agradou, sendo considerado “grosso e difícil de espalhar”.

Ao avaliarmos os preços nos surpreendemos ao perceber que alguns protetores custam o dobro ou mais do preço de outros e podem ser até piores na eficácia. O Hélioblock e o Episol são os mais caros, sendo que o primeiro não resiste ao calor (à radiação) e o segundo tem proteção UVA abaixo do aceitável.



Apenas três marcas indicam o fator de proteção UVA, representado por meio de percentual ou escala de estrelas (cruzes). Os demais apenas dizem que têm proteção UVA, mas não dizem quanto – o que os favorece já que muitos têm um índice baixíssimo.

## PROTETORES SOLARES ALÉM DE NÃO PROTEGER, A MAIORIA

Marca	Rotulagem	Composição
⊕ L'Oréal Solar Expertise	[+]	[+]
⊙ <b>Cenoura &amp; Bronze</b>	[□]	[+]
Avon Sun	[□]	[⊖]
Banana Boat Bloqueador Solar Ultra	[□]	[⊖]
Coppertone Loção	[−]	[⊖]
Episol Loção Oil Free	[−]	[⊖]
La Roche-Posay Anthelios/Hélioblock	[⊖]	[+]
Natura Fotoequilíbrio	[+]	[⊖]
Nivea Sun Loção Solar Protetora	[□]	[⊖]
Sundown Suncomplex	[□]	[⊖]

## A PRO TESTE REIVINDICA

Metade dos produtos testados oferece baixa proteção UVA. Isso é possível, principalmente, porque a legislação vigente no Brasil não exige que os protetores solares tenham uma proteção mínima para UVA. Assim, mesmo produtos com baixíssima proteção UVA podem alegar, falsamente, que protegem contra esses raios que queimam as camadas mais profundas da pele, levando ao envelhecimento precoce e ao câncer de pele.

Além disso, a legislação também não exige testes de fotoestabilidade (para saber se os produtos perdem sua eficiência quando expostos ao calor) – o que é absurdo pois o produto é feito para ser submetido a situações extremas de sol, calor e umidade. E, justamente por ser um produto que se expõe ao calor, a degradação do protetor solar acontece mais rapidamente que outros cosméticos e deveria, por isso, ter uma validade menor que estes.

Assim, a PRO TESTE está reivindicando:

- ▮ A obrigatoriedade de o fator UVA ser no mínimo um terço do FPS do produto, assim como ocorre na Europa.
- ▮ Que seja indicado no rótulo o fator de proteção UVA.
- ▮ A obrigatoriedade de testes de fotoestabilidade.
- ▮ A redução do prazo de validade dos protetores (de dois anos para um ano).
- ▮ A proibição da substância benzophenone-3.



APRESENTA UMA SUBSTÂNCIA POTENCIALMENTE CANCERÍGENA NA COMPOSIÇÃO

Desperdício (%)	Irritabilidade	Hidratação	Proteção		Resistência		Teste em uso	AVALIAÇÃO GLOBAL	Preço (R\$) 1	
			UVB	UVA	à luz e ao calor	à água			mínimo	máximo
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	24,59	39,90
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	16,00	26,57
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	15,99	
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	26,59	34,99
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	17,15	26,30
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	44,25	67,90
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	56,50	69,20
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	28,50	
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	17,45	30,40
[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	[+]	0 100	19,99	36,65

1 Valores coletados em setembro de 2009 em Curitiba, Florianópolis, Rio de Janeiro, Salvador e São Paulo.

CONTATOS

- AVON**  
0800-7082866  
www.avon.com.br
- BANANA BOAT**  
0800-7090807  
www.bananaboat.com
- CENOURA & BRONZE**  
0800-7717017  
www.hypermarcas.com.br
- COPPERTONE**  
0800-117788  
www.coppertone.com.br
- EPISOL**  
0800-7731616  
www.www.e-piderme.com.br
- HÉLIOBLOCK**  
0800-701552  
www.laroche-posay.com.br
- NATURA**  
0800-115566  
www.natura.com.br
- NIVEA**  
0800-7764832  
www.nivea.com.br
- SOLAR EXPERTISE**  
0800-7016992  
www.lorealparis.com.br
- SUNDOWN**  
0800-7036363  
www.sundown.com.br

DESCUBRA O FPS IDEAL PARA SUA PELE

Identifique o seu tipo de pele na tabela abaixo e saiba qual a proteção ideal para você.

Características	Reação ao sol	Filtro solar
Pele leitosa, com sardas e cabelo ruivo	Muitíssimo sensível. Queimaduras quase sempre. Vermelhidão.	UVB: 50 UVA: 15 + medidas gerais*
Pele branca, com sardas e cabelo louro	Muito sensível. Queimaduras são frequentes. Vermelhidão.	UVB: 30 a 50 UVA: 10 a 13 + medidas gerais*
Pele branca, sem sardas e cabelo claro	Sensível. Mas pode obter um bronzeado médio.	
Pele clara, sem sardas e cabelo castanho claro	Gradualmente obtém um bronzeado nítido e duradouro.	UVB: 15-25 UVA: 5 a 8 + medidas gerais*
Pele morena e cabelo castanho escuro	Obtém sempre um bronzeado nítido e duradouro.	
Pele escura e cabelo preto	Pigmentação sempre acentuada e duradoura. Sem queimaduras.	Medidas gerais*

\* Usar chapéu, evitar horas de sol mais quente e hidratar a pele.

A ESCOLHA CERTA

Dos dez protetores de FPS 30 testados, apenas dois são eficazes. Sendo que metade dos produtos são fotoinstáveis (perdem sua eficiência quando expostos ao calor) ou praticamente não oferecem proteção UVA – alguns têm ambos os problemas. Para piorar, muitos produtos, além de não protegerem contra os raios causadores do câncer de pele, ainda possuem uma substância potencialmente cancerígena em sua composição. Essa substância é, inclusive, proibida em muitos países e aqui no Brasil a maioria dos protetores a têm. **O melhor do teste** foi o L'Oréal Solar Expertise (R\$ 24,59 a R\$ 39,90) e **a escolha certa** é o **Cenoura & Bronze** (R\$ 16,00 a R\$26,57).



Cenoura & Bronze



L'Oréal Solar Expertise