

Cuidados  
limitam  
risco

**NÍVEL  
DE RADIAÇÃO**

Em [www.ipma.pt](http://www.ipma.pt)  
encontra o nível  
diário de radiação  
ultravioleta  
por cidade.

# protetor 50+

## para um verão menos escaldante

Os 15 produtos testados oferecem a proteção anunciada contra os raios ultravioleta do tipo B, responsáveis por queimaduras. Porém, dois não conferem a proteção recomendada pela Comissão Europeia contra a radiação do tipo A, que pode causar danos mais profundos na pele

**POUPE  
€ 40**



Usar um protetor solar adequado sempre que permanecer ao ar livre é indispensável para assegurar a saúde da pele. Um bom produto deve conferir proteção contra as radiações e ser fácil de aplicar. Todos os produtos testados cumprem no bloqueio dos raios ultravioleta do tipo B (UVB), responsáveis por queimaduras, mas o Bioderma Photoderm Kid e o Clarins Lait Special Enfants não passam no teste dos ultravioleta do tipo A (UVA). A capacidade de o produto defender a pele dos UVB é indicada pelo fator de proteção solar, apresentado nos rótulos através das siglas FPS ou SPF (do inglês *Sun Protection Factor*). Um produto com fator 30 deve impedir a passagem de 96,7% da radiação UVB e um 50+, como os testados, deve bloquear 98,33 por cento. Pode parecer uma diferença ligeira, mas é notória para quem é muito sensível à luz ou já teve cancro da pele. Contudo, é preciso ter consciência de que nenhum creme escuda a pele a 100 por cento. Por isso, e de modo a evitar uma falsa sensação de segurança, não atribuímos a nota máxima na proteção. O SPF nada diz sobre a proteção contra a radiação UVA. A Comissão Europeia recomenda aos fabricantes que a incluam: o índice deve corresponder a, pelo menos, um terço do fator de proteção solar anunciado. Os rótulos devem publicitar a proteção UVA, embora não sejam obrigados a mostrar o valor.

### Riscos da radiação

A radiação é essencial ao organismo. Permite a produção de vitamina D, importante para a fixação do cálcio nos ossos, e ajuda a tratar doenças como a psoríase e a icterícia. Mas, em excesso, é nociva. Os raios UVB são responsáveis por eritemas, os populares escaldões, manchas e alguns tipos de cancro cutâneo. Os raios UVA também favorecem o cancro, causam envelhecimento precoce e rugas. São menos intensos do que os UVB, mas penetram mais profundamente na pele. A exposição descuidada durante

## Uma queimadura solar num bebé com menos de 1 ano exige uma consulta médica imediata



### O nosso estudo

**Testámos 15 protetores** solares para criança com SPF (fator de proteção) 50+, à venda em supermercados, farmácias, parafarmácias e perfumarias. Optámos por loções e leites em spray, mais fáceis de aplicar.

No laboratório, verificámos o fator de proteção solar e a proteção contra a radiação ultravioleta do tipo A. O primeiro foi verificado na pele de voluntários, sujeita a radiação UVB. O segundo foi medido numa placa apropriada, sujeita a raios UVA.

Pedimos ainda a um grupo de 30 mulheres para experimentarem os produtos sem conhecerem as marcas e para darem a sua opinião.

a infância é a mais perigosa, porque as crianças ainda não têm as defesas completamente desenvolvidas. Os estudos indicam que a exposição excessiva ao sol durante os primeiros 10 ou 20 anos de vida aumenta, de forma significativa, o risco de cancro da pele. Os tumores menos agressivos têm vindo a ser associados a exposição ao sol ao longo da vida (efeitos cumulativos), enquanto o melanoma se deve a exposições curtas e intensas ou a queimaduras solares. Dado que os protetores não são escudos antirradiação, é fundamental adotar medidas complementares, como permanecer à sombra, sobretudo nas horas de maior calor (entre as 11 e as 17), usar chapéu e roupa de algodão escura. Os bebés e as crianças pequenas devem andar sempre vestidos, idealmente com os braços e as pernas cobertos.

### Apreciados pelos utilizadores

Verificada a qualidade em laboratório, pedimos a 30 consumidoras deste tipo de produtos para os experimentarem. Em geral, os protetores testados foram apreciados pelas utilizadoras. Globalmente, todos foram considerados aceitáveis ou bons, mas houve diferenças nos critérios individuais. O Clarins, por exemplo, é o mais difícil de espalhar e de absorver, deixando a pele branca e pegajosa. O My Label foi o menos apreciado ao nível da textura e o Mustela, no odor. Já os produtos da Garnier e da Nivea são fáceis de aplicar, mas estão entre os mais gordurosos. Os protetores com perfume, ingrediente desnecessário em cosméticos para criança devido ao risco de alergias, estão entre os mais bem avaliados.

### Rótulos informativos q.b.

A maioria dos fabricantes respeita a lei da rotulagem, mas o da Chicco não diz que o seu produto oferece uma proteção “muito elevada” (limita-se a indicar SPF 50+). O Clarins apenas inclui informação em português no interior da caixa: para aceder à mesma, é preciso destruir a embalagem, o que significa que

MELHOR DO TESTE



70 BOA QUALIDADE

**GARNIER AMBRE SOLAIRE CRIANÇAS SENSITIVE ADVANCED 50+**

Confere boa proteção contra a radiação ultravioleta dos tipos A e B. É fácil de espalhar, embora deixe a pele um pouco gordurosa. **€ 14,79 a € 17,69**

ESCOLHA ACERTADA



67 BOA QUALIDADE

**NIVEA SUN KIDS SPRAY SOLAR HIDRATANTE 50+**

Oferece boa proteção contra as radiações. Não será a melhor escolha para a pele demasiado sensível, porque inclui perfume. **€ 13,88 a € 18,99**

ESCOLHA ACERTADA



65 BOA QUALIDADE

**APTÓNIA KIDS 50+**

Proporciona boa proteção, espalha-se com facilidade. É indicado para pele mais sensível, já que não inclui perfume nem outras substâncias incluídas na lista de alergénios reconhecidos. **€ 9,95**

MAIS EM CONTA



64 MÉDIA QUALIDADE

**MY LABEL SUNCARE 50+**

Conjuga boa qualidade na proteção com preço competitivo. Ao contrário da maioria, não deixa a pele gordurosa, mas a sua textura não agrada aos consumidores. **€ 14,99**

Protetores solares em spray para criança

		PREÇO (€)		CARACTERÍSTICAS				RESULTADOS				QUALIDADE GLOBAL (%)
		Por embalagem (abril de 2016)	Médio por 200 ml	Capacidade (ml)	Perfume	Desreguladores endócrinos	Ingredientes alergénicos	Proteção UVB (SPF)	Proteção UVA	Rotulegem	Teste de utilização	
■	<b>GARNIER AMBRE SOLAIRE</b> Crianças Sensitive Advanced 50+	14,79 - 17,69	17,19	200				★★★★	★★★★	★★★★★	★★★★	70
	<b>NIVEA SUN</b> Kids Protect Sensitive Spray Solar 50+	12,99 - 18,45	16,15	200				★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	69
	<b>EUCERIN</b> Kids Sun Spray 50+	12,69 - 19,69	16,14	200				★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	69
	<b>LA ROCHE POSAY</b> Anthelios Dermo-Pediatrics Spray SPF 50+	13,50 - 22,40	31,84	125				★★★★	★★★★	★★★★★	★★★	67
■	<b>NIVEA SUN</b> Kids Spray Solar Hidratante 50+	13,88 - 18,99	11,75	300	✓		✓	★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	67
	<b>GARNIER AMBRE SOLAIRE</b> Crianças Spray Hidratante 50+	14,79 - 17,69	15,73	200	✓			★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	67
	<b>VICHY</b> Idéal Soleil Spray Suave Crianças 50+	15,50 - 23,50	20,12	200				★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	65
■	<b>APTÓNIA</b> Kids Spray Solar 50+ (Decathlon)	9,95	13,27	150				★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	65
	<b>CHICCO</b> Baby Moments Spray Solar SPF 50+	14,90 - 21,29	20,77	150				★★★★	★★★★	★★★	★★★★	65
	<b>AVÈNE</b> Spray Criança SPF 50+	16,99 - 22,40	20,18	200				★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	64
■	<b>MY LABEL</b> Kids Suncare Spray Solar 50+ (Continente)	14,99	7,50	400				★★★★	★★★★	★★★	★★★	64
	<b>URIAGE</b> Bariésun Spray Infantil SPF 50+	15,20 - 22,49	19,33	200		✓		★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	62
	<b>MUSTELA</b> Bébé Spray Solar SPF 50+	17,54 - 26,30	16,25	300				★★★★	★★★	★★★★	★★★	60
	<b>BIODERMA</b> Photoderm Kid Spray SPF 50+	16,55 - 21,50	20,03	200				★★★★	★	★★★	★★★	35
	<b>CLARINS</b> Lait Solaire Special Enfants 50+	18,72 - 28	33,05	150	✓			★★★★	★	★★★	★★★	27

Aplicar protetor



DUAS HORAS

Deve aplicar uma boa camada de protetor a cada duas horas, sempre que sai da água e ao transpirar.



## O Bioderma e o Clarins chumbam na proteção contra os raios UVA, pelo que não são recomendados

### As crianças e o sol

**Até aos 6 meses.** A pele produz pouca melanina, o pigmento que dá cor à pele e protege contra a radiação. Por isso, não deve expor o bebé ao sol. Use um parassol nos vidros do carro e evite andar com a criança na rua entre as 11 e as 17 horas. Mantenha os braços e as pernas cobertos e ponha-lhe um chapéu que proteja a face, o pescoço e as orelhas. Não use protetor.

**Dos 6 aos 12 meses.** Aplique protetor solar, pelo menos, nas zonas do corpo que ficam descobertas, como as mãos e a cara. Se usar produtos em *spray*, não aplique diretamente na face, para garantir que o bebé não o inspira e evitar o contacto acidental com os olhos (ponha na sua mão ao aplicar). Não exponha a criança diretamente ao sol.

**Dos 12 meses aos 5 anos.** Aplique protetor solar sempre que a criança ande ao ar livre. Certifique-se de que permanece à sombra entre as 11 e as 17 horas. É mais seguro usar mangas compridas e calças. A roupa de algodão escura protege mais. Lembre-se do chapéu e crie o hábito dos óculos de sol.

> o consumidor não pode tê-la em conta na decisão de compra. O Clarins e o Aptónia não indicam a lista de ingredientes no frasco, como seria desejável: se deitar a caixa e o folheto fora, perde a composição.

O prazo de validade é obrigatório por lei, mas os fabricantes podem optar por indicar a data de durabilidade mínima ou o período após a abertura do produto, representado por um pictograma com embalagem aberta. A maioria apresenta a última, mas o ideal seria surgirem ambas. Ao contrário do que seria desejável, a lei não proíbe o uso de algumas alegações sem significado ou enganadoras. A maioria autoproclama-se “hipoalergénica”, classificação sem qualquer significado, já que nenhum ingrediente está isento de risco no que respeita às alergias. Tudo depende da sensibilidade do utilizador. Menos honesto ainda: o Garnier Spray Hidratante diz-se hipoalergénico, mas contém perfume, que aumenta o risco de alergias.

A indicação “sem parabenos” é outra que apenas serve de argumento de venda. A ausência de parabenos pode ser compensada por outros ingredientes cuja segurança está pouco estudada. O methyl e o ethylparabenos são considerados sem risco.

O protetor da Uriage inclui ethylhexyl methoxycinnamate (OMC), um desregulador endócrino que pode afetar a produção de hormonas pelo organismo e reduzir a fertilidade. A sua utilização é permitida por lei. Contudo, dados os potenciais riscos, penalizámos o produto que inclui a substância e desaconselhamos o seu uso.

### Mais baratos são bons

Os protetores testados custam entre € 7,50 e € 33 por 200 mililitros. O valor mais baixo pertence ao My Label, marca comercializada pelo Continente, e o mais elevado, ao Clarins, exclusivo das perfumarias. O primeiro custa cerca de € 26 euros menos por 200 mililitros e é melhor do que o segundo, que não oferece suficiente proteção contra

a radiação ultravioleta do tipo A. Caso opte pelas nossas Escolhas Acertadas, o Nivea Sun Kids Spray Hidratante e o Aptónia (Decathlon), poupa cerca de 20 euros por 200 mililitros face ao mais caro e fica mais bem servido. Se gastar duas embalagens por ano, terá uma poupança média de 40 euros. Durante a época balnear, muitas lojas fazem promoções de protetores, que, em geral, valem a pena. Sempre que possível, aproveite. Os formatos familiares têm muitas vezes o mesmo custo das embalagens normais. Compare o preço por litro, para fazer as melhores opções.

### Não poupe na quantidade

A Direção-Geral da Saúde recomenda protetores, no mínimo, com fator 30 para toda a gente. As crianças e as pessoas com pele mais sensível ao sol ou com história de cancro devem optar pelo índice de proteção mais alto. Os produtos testados, apesar de indicarem destinar-se a crianças, podem ser usados por toda a família.

O protetor deve ser aplicado 20 a 30 minutos antes de sair de casa, para que seja bem absorvido. Na praia ou ao ar livre, convém renovar a aplicação a cada duas horas e após cada banho. Se transpirou muito, também deve repor.

Espalhe o creme em abundância.

Se aplicar pouca quantidade, o índice de proteção pode diminuir para metade ou para um terço. Não esqueça nenhuma zona exposta ao sol, incluindo a planta e o peito dos pés, as orelhas e o couro cabeludo, se estiverem a descoberto.

E lembre-se de que os dias nublados não dispensam proteção: 40 a 60% da radiação ultravioleta atravessa as nuvens e chega à Terra. 🍏