



#### Cor obtida e cobertura

Comparámos a cor indicada na embalagem com as mechas de cabelo pintadas, para verificarmos se o tom coincidia. Analisámos ainda a capacidade de cobrir três tons de cabelo de forma homogénea, incluindo fios brancos.



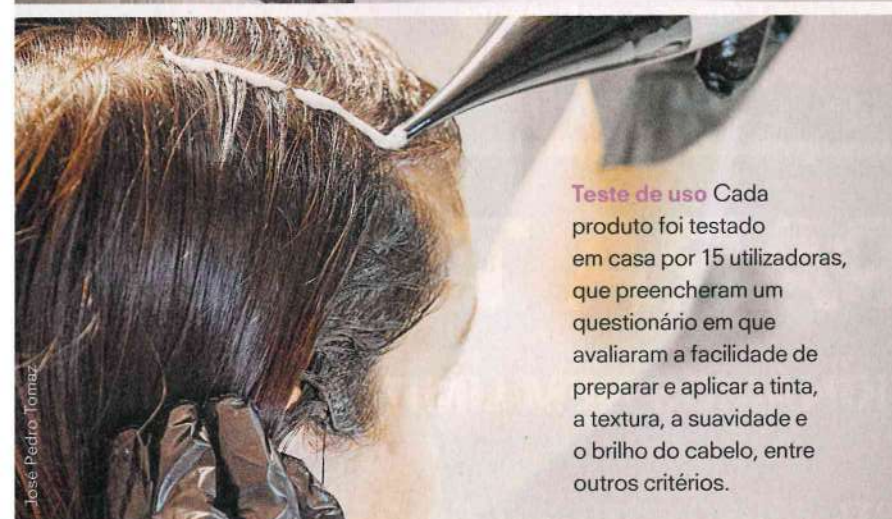
#### Coloração em cabelo danificado

Repetimos os testes em mechas de cabelo danificado e comparámos as pontas com as "raízes", para investigarmos a homogeneidade da cor.



#### Resistência à lavagem

Lavámos as mechas seis vezes à mão, e comparámos a intensidade da cor antes e depois deste processo, para sabermos se resistia.



**Teste de uso** Cada produto foi testado em casa por 15 utilizadoras, que preencheram um questionário em que avaliaram a facilidade de preparar e aplicar a tinta, a textura, a suavidade e o brilho do cabelo, entre outros critérios.

# tintas

## metade dos p

Testámos 12 tintas permanentes para cabelo, em tom castanho-claro. Grosso modo, cumprem a cor prometida e cobrem todos os fios de maneira uniforme. Mas algumas falham quando aplicadas em cabelos brancos e outras resistem pouco às lavagens. Além disso, a maioria inclui ingredientes que podem ser irritantes para peles sensíveis

Inês Lourinho

# para cabelo

## produtos não resiste às lavagens

"O cabelo deles é louro, não apenas naturalmente, mas também por meios artificiais, para intensificar a cor que a natureza lhes deu, pois estão sempre a lavar o cabelo com água e cal". A descrição é de Diodoro da Sicília, que há mais de dois mil anos assim se referia aos celtas na sua obra *Bibliotheca Historica*.

Mas os celtas não eram os únicos — nem sequer foram os primeiros — a mudar a aparência do cabelo. A hena, por exemplo, é conhecida há milhares de anos para escurecer. E se na Antiguidade pintar o cabelo já não era apenas coisa de mulheres, o mesmo acontece nos nossos dias, embora elas deixem os homens a grande distância. Os números dizem que, na Europa, mais de 60% da população feminina recorre a tintas para o cabelo e que 5 a 10% dos homens seguem o exemplo. Outra ideia feita a destruir é a ideia de que as tintas se destinam sobretudo a disfarçar os fios brancos que maculam a cabeleira. Um estudo dinamarquês indica que a idade média a partir da qual se começa a pintar o cabelo é de 16 anos. Este cuidado pode, assim, influenciar a forma como somos percebidos pelos outros. As tintas para cabelo são, em surpresa, dos cosméticos mais populares e não requerem grande atenção na aplicação, pelo que podem ser usadas em casa. As marcas são às vezes dezenas, e as cores propostas não ficam atrás. Para o nosso estudo, selecionámos 12 das tintas permanentes mais vendidas, num tom comum entre a população portuguesa: castanho-claro.

E conseguimos encontrar um produto com poucos ingredientes agressivos, que cobre uniformemente o cabelo, resiste às lavagens, é fácil de aplicar e agrada às utilizadoras: o Herbatint Gel Colorante Capilar Permanente 5N, que recebeu os títulos de Melhor do Teste e Escolha Acertada e custa, números redondos, entre 9 e 11 euros. Se pintar o cabelo a cada seis semanas, permite poupar 38 euros por ano face ao produto mais caro do teste, o Phyto Color. O Naturint 5N, também Escolha Acertada, pode ficar mais barato (custa 9,35 euros), e é igualmente eficaz. Mas inclui mais substâncias agressivas para peles sensíveis. Não quer perder pitada do teste? Veja o comparador em [www.deco.proteste.pt/cuidados-pele](http://www.deco.proteste.pt/cuidados-pele) e o vídeo em [www.youtube.com/decoproteste](http://www.youtube.com/decoproteste).

### Ingredientes sob suspeita

O cabelo é um conjunto de filamentos constituídos sobretudo por proteínas e, em especial, queratina. A cor resulta da combinação e proporção de duas melaninas: eumelanina, que confere um tom escuro, e feomelanina, que atribui uma tonalidade vermelha. Com a idade, os melanócitos nos folículos de cabelo, que produzem os pigmentos de cor, começam a morrer e os novos fios nascem brancos. Para recuperar a cor, existem tintas temporárias, semipermanentes e permanentes. As primeiras, indicadas sobretudo para aplicar nuances, saem à primeira lavagem, enquanto as segundas, que se fixam aos fios, duram quatro a seis lavagens. Produtos

### O nosso estudo

Selecionámos 12 marcas de tinta castanho-claro à venda em hipermercados, farmácias, parafarmácias e lojas de produtos naturais. Em laboratório, colorimos nove mechas de cabelo humano com três tons diferentes e outras três com 80% de fios brancos segundo as instruções. Secámos sob temperatura e humidade controladas e comparámos com a cor indicada na embalagem. Também comparámos as mechas antes e depois de pintadas, para averiguarmos se todo o cabelo tinha sido coberto. Repetimos os procedimentos para mechas de cabelo danificado sobretudo nas pontas e avaliámos a homogeneidade da cor. Depois, para analisarmos a resistência da tinta, lavámos as mechas seis vezes à mão. Uma vez secas, comparámos a intensidade da cor antes e após a lavagem. Em paralelo, cada produto foi usado em casa por 15 voluntárias, sem conhecerem as marcas. Deram a opinião sobre, entre outros, a facilidade de preparar e aplicar, a textura e a percepção de eficácia. Para completar o estudo, avaliámos a rotulagem.

### OS NOSSOS TÍTULOS

**MELHOR DO TESTE**  
Produto com os melhores resultados nos testes

**ESCOLHA ACERTADA**  
Produto com a melhor relação entre a qualidade e o preço



**76** MUITO BOA QUALIDADE

### HERBATINT Gel Colorante Capilar Permanente 5N

Sem ingredientes alergénicos nem desreguladores endócrinos, cobre de forma homogénea e confere uma cor igual à indicada na embalagem. Agradou às utilizadoras.

€ 8,99 a € 10,89



**70** BOA QUALIDADE

### NATURTINT 5N

Proporciona a cor indicada na embalagem e cobre o cabelo de modo uniforme. Mas, à partida, é menos indicado para quem tem pele sensível, por conter substâncias alergénicas. Também tende a sair mais depressa com as lavagens.

€ 9,35

> de origem vegetal, como a hena, têm uma ação semipermanente. Já as tintas permanentes, que entram no cabelo e são resistentes às lavagens e secagens, são as mais populares, representando 70 a 80% das opções disponíveis na Europa. Para garantir a segurança no uso, as tintas estão sujeitas à diretiva dos cosméticos, da União Europeia. Não só refere os ingredientes permitidos e os seus limites, como exige a indicação na embalagem da presença de determinadas substâncias sensibilizantes ou alergénicas. Alguns ingredientes, pela sua toxicidade, foram banidos. As maiores preocupações estão associadas às alergias de contacto e à possibilidade de estas provocarem problemas de saúde a longo prazo. A Comissão Europeia classificou 56 substâncias segundo o grau sensibilizante: extremo, forte

**POUPE**  
**€ 38**  
POR ANO

## Tintas permanentes de tom castanho-claro

	PREÇO (€)	RESULTADOS										QUALIDADE GLOBAL %
		Embalagem (julho 2018)	Tipo de formulação	Desreguladores endócrinos	Ingredientes alergénicos	Cor obtida	Cobertura do cabelo	Cobertura de cabelo branco	Coloração em cabelo danificado	Resistência à lavagem	Teste de utilização	
HERBATINT Gel Colorante Capilar Permanente 5N	8,99 - 10,89	gel			★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★★	★★★	76
NATURTINT 5N	9,35	creme	✓		★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★	★	70
PHARMASTYLE Classic 5N	11,55 - 14,95	creme		✓	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★★	★	65
PHYTO COLOR Avelã 5	13,72 - 15	creme			★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★	★	65
SCHWARZKOPF Keratin Color 5.0	5,49 - 10,99	creme	✓	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★	★★★	★★★★★	★★	64
GARNIER Olia 5.0	8,24 - 10,99	creme	✓		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★	★★★★★	★★	61
L'ORÉAL Excellence Creme 5	6,80 - 11,72	creme	✓		★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★	★★★★★	★★	61
SCHWARZKOPF Palette Intensive Creme Color 5	3,89 - 5,99	creme	✓	✓	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★★	★	61
KHADI Light Brown	9,19	pó			n.a.	★★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★	★★★	60
WELLA Kolestone Bellady Espuma Cor Intensa 5/0	6,49 - 9,49	espuma	✓	✓	★★★★	★★★★★	★★★★	★★★★	★★★	★★★★	★★	59
REVLON Colorsilk Gel 51	4,99 - 5,89	creme	✓	✓	★★★★	★★★★★	★★★	★★★	★★★	★★★★	★	56
GARNIER Color Sensation 5.0	5,99 - 7,99	creme	✓		★★★★	★★★★★	★★★★	★★★	★★	★★★★	★	55

Resultados completos em [www.deco.proteste.pt/cuidados-pele](http://www.deco.proteste.pt/cuidados-pele)

■ Muito boa qualidade
 ■ Boa qualidade
 ■ Média qualidade  
 n.a. = não se aplica (não inclui foto do resultado na embalagem)



#### TESTE NUMA MADEIXA

O cabelo pode reagir de modo diferente à tinta e ficar mais ou menos frisado.

## "Sem amoníaco" não significa mais seguro nem tão-pouco mais eficaz

### Mito e realidade

**Causam cancro?** As primeiras fórmulas continham ingredientes que causavam cancro em animais. Contudo, nos anos de 1970, os fabricantes mudaram as fórmulas e, atualmente, a União Europeia limita o tipo de substâncias que podem ser usadas. Os estudos não provaram uma relação de causa-efeito para uso não-profissional.

**Estou grávida. Posso usar?** Apesar de alguns ingredientes serem agressivos em grandes quantidades, a dose usada para pintar é mínima. Mais: apenas uma pequena parte desta dose mínima é absorvida pela pele, e ainda será inferior a quantidade que poderá chegar ao feto. Mas, se preferir, por precaução, evite pintar no primeiro trimestre da gravidez. As tintas vegetais podem ser uma alternativa. Ainda assim, use luvas, deixe atuar o menor tempo possível, aplique numa sala ventilada e lave logo a cabeça.

**Provocam alergia?** As tintas podem irritar o couro cabeludo, rosto ou pescoço. Se tem sensibilidade acrescida, faça um teste numa pequena área de pele 48 horas antes de usar.

**Sem amoníaco: mais seguro?** Apesar de o amoníaco ser corrosivo em grande quantidade, não há evidência de que seja irritante, carcinogénico ou mutagénico, ou que afete a reprodução. Os produtos sem amoníaco, ainda que tenham melhor odor, incluem substitutos. Não são mais seguros e podem ser menos eficazes.

### Sem glúten? A sério?

No geral, as tintas incluem na embalagem a informação exigida por lei, nomeadamente no que respeita à segurança, ainda que na Khadi nada esteja em português, uma ilegalidade. Mas a lei, de forma incompreensível, não obriga a indicar a data de validade – o período após abertura não faria sentido, uma vez que as tintas se destinam a um uso único. Contudo, a data de validade é essencial: na compra, nunca se sabe há quanto tempo está o produto nas prateleiras e se sofreu alterações. Em vez disso, as marcas são muito “coloridas” em termos de alegações que a lei não pede, mas que deveria controlar para evitar que o consumidor as tome como garantia de qualidade. “Sem amoníaco”, “sem parabenos”, “testado dermatologicamente” e, sinal das modas, até “sem glúten” não têm credibilidade científica alguma. Tintas sem amoníaco incluem ingredientes substitutos para fixar a cor, pelo que estão longe de serem mais seguras. Quanto aos parabenos, a sua ausência também nada garante, pois as alternativas podem ter efeitos menos estudados ou até desconhecidos. “Testado dermatologicamente” é outra alegação vazia: não há regras legais para ensaios científicos com tintas. Mas a mais absurda, exibida pelo Herbatint, é “sem glúten”... como se uma tinta tivesse conter glúten ou, a incluí-lo, a quantidade absorvida pudesse prejudicar a saúde. Espertezas publicitárias. Enfim... ❤️

Dossiê técnico **Susana Costa Nunes** e **Susana Santos**

ou moderado. Os produtos com menos estrelas na coluna “Sensibilizantes” do quadro são os que incluem mais substâncias com estas características.

Todas as tintas testadas contêm, pelo menos, um sensibilizante extremo.

Depois, existe preocupação com os desreguladores endócrinos, ou seja, substâncias que podem provocar alterações na ação das hormonas.

A suspeita recai sobre ingredientes como os parabenos, mas os estudos não são conclusivos. Além disso, a quantidade absorvida quando se pinta o cabelo é ínfima. Ainda assim, à cautela, a União Europeia preparou igualmente uma lista com as substâncias que suscitam mais hesitações. Também assinalámos no quadro os produtos que incluem desreguladores endócrinos. Nas tintas testadas, detetámos resorcinol, um derivado da benzina.

### Cabelo coberto da raiz às pontas

Os testes em laboratório permitem concluir que quase todas as tintas cobrem o cabelo de modo uniforme, ainda que os resultados sejam inferiores em fios danificados ou brancos. Mas a maior diferença de desempenho está mesmo na resistência da cor. A cada lavagem, há sempre perdas, que em metade dos produtos podem ser significativas. Em termos de cor anunciada e obtida, considerámos que todas as marcas cumprem. Porém, a Khadi inclui apenas a menção à cor (castanho-claro) e não uma foto do resultado, que é avermelhado (daí a indicação “n.a.” no quadro comparativo).

Para completar o teste, um grupo de voluntárias utilizou as tintas em casa.

Preparação, textura, odor, aplicação, abertura do cabelo, remoção, cor, homogeneidade, suavidade, brilho e irritação da pele foram os aspetos analisados. O produto que menos agradou foi o Khadi, o único de origem vegetal, que consiste num pó para diluir em água. Pouco prático, revelou odor e textura que também não entusiasmarão. Ainda pouco apreciado foi o produto da Wella, sob a forma de espuma.