

## D.5.4. HIGIENE DOMÉSTICA E PESSOAL

Fazemos limpeza às nossas casas, às escolas, aos locais de trabalho e de lazer. Utilizamos detergentes e ambientadores para vivermos e trabalharmos em locais higiênicos e seguros. Cuidamos também diariamente da nossa higiene pessoal e da dos nossos filhos. Recorremos a cremes, perfumes, maquiagem, tudo para nos sentirmos e parecermos melhor e mais saudáveis.

A multiplicidade de produtos que encontramos nas prateleiras do supermercado, cada um com a sua aplicação específica, promete sempre mais e melhor com menos esforço, parece mesmo ir de encontro aos nossos desejos.

Mas de que ingredientes são feitos estes produtos de consumo diário? Ao usarmos todos estes produtos estamos a inundar o meio que nos rodeia com um conjunto de compostos químicos. Químicos que podem ser nocivos para o ambiente e que são libertados no seu fabrico, durante o uso nas nossas casas e após a sua vida útil.

### Algumas Substâncias Tóxicas

#### Almíscares Sintéticos

Usados para produzir fragrâncias.



#### Fenóis e Derivados (Alquilfenol, Nonilfenol)

Usados em produtos de limpeza doméstica e de cuidado pessoal.



#### Ftalatos

Surgem em cosméticos e perfumes.



#### Triclosan

Agente anti-microbiano, usado em sabonetes, pasta dentífrica e detergentes.



[Para obter informação mais detalhada consultar <http://www.lesstoxicguide.ca> e *Cleaning Up Our Chemical Homes*]

O uso prolongado e a sobredosagem de produtos com substâncias tóxicas pode estar relacionado com alguns problemas de saúde, nomeadamente ao nível dos sistemas endócrino e reprodutor.

### Curiosidade

A palavra champô deriva da palavra hindu *chhama* que significa massagem.<sup>[1]</sup>

No dia 1 de Junho de 2007 foi publicada uma nova lei na União Europeia que regulamenta o uso destes químicos pela indústria. Durante cerca de 9 anos, grupos que representam os interesses da saúde pública e ambiente opuseram-se aos *lobbys* das indústrias químicas, exigindo que estas informassem os consumidores acerca da toxicidade dos seus produtos. Conhecida como REACH<sup>[2]</sup>, esta lei vem obrigar os produtores a substituir os químicos tóxicos por alternativas seguras e a provar que os químicos que usam no fabrico dos seus produtos não apresentam perigos para o ambiente e saúde humana. Esta lei permite-nos também a nós, consumidores, pedir informações às empresas acerca do uso destes químicos nos seus produtos. Desta forma podemos tomar decisões informadas para adquirir ou não determinados produtos que nos podem ser prejudiciais. É aqui que o poder dos consumidores assume grande importância. Ao deixar de adquirir produtos que contenham estes tóxicos estamos a obrigar as indústrias químicas a substituí-los por alternativas seguras.

### A NOSSA PARTE NA SOLUÇÃO...

Cada um de nós tem um papel importante a desempenhar para que haja uma mudança na indústria química de modo a que os produtos que fabricam sejam cada vez mais seguros. Devemos:

- manter-nos informados e optar por produtos de higiene doméstica e pessoal à base de ingredientes naturais e biológicos.

Há também pequenas mudanças que podemos adoptar para reduzir a nossa exposição a químicos tóxicos, por exemplo:

- evitar sempre que possível a limpeza a seco;
- evitar usar ambientadores (arejar a casa ou usar aromas naturais);
- evitar produtos de limpeza com aromas fortes.

Para a nossa higiene pessoal:

- preferir produtos com ingredientes naturais e sem aromas artificiais;
- evitar tintas de cabelo permanentes, especialmente as que possam "provocar reacções alérgicas".

Podemos também participar em campanhas de organizações credenciadas que defendem o uso de produtos mais seguros para a higiene doméstica, pessoal e ambiente.

### Curiosidades

“O banho, essa novidade. Hoje aceitamos com naturalidade idéias (sic) como tomar banho com sabão. Historicamente, entretanto esse é um costume recente. Em toda a Idade Média, nem a aristocracia nem a classe pobre tinha muita inclinação para o banho. A Rainha Isabella (1451-1504) da Espanha orgulhava-se de ter tomado apenas dois banhos em toda a sua vida: um quando nasceu e outro no dia do casamento. Já a rainha Elizabeth (1558-1603) da Inglaterra era uma entusiasmada banhista. Precisasse ou não, tomava um banho a cada três meses.” BARBOSA & SILVA (1995)

Na nossa sociedade os sistemas de higiene pública previnem o aparecimento de doenças infecciosas. A frequência com que lavamos as mãos prende-se mais com motivações sócio-culturais do que com saúde.<sup>[3]</sup>

[1] [3] <http://www.opcions.org>

[2] <http://www.apequimica.pt/reach.htm>

### Bibliografia

BARBOSA, A. & SILVA, R. (1995) “Xampus”, in *Química Nova na Escola*, n.º 2, disponível em <http://sbqensino.foco.fae.ufmg.br/uploads/YF/ZW/YFZWA3MFCT32NE0xrJky3Q/quimsoc.pdf> [consultado a 25/09/2007].

COBBING, M. & HOJÍK, M. (ed.) (2007) *Cleaning Up Our Chemical Homes: Changing the Market to Supply Toxic-Free Products*. Greenpeace International, disponível em <http://greenpeace.org> [consultado a 25/09/2007].

CRIC (coord.) (2005) “Consumo de Jabón, Gel y Champú: No Nos Lavemos las Manos” in *Opciones, Información para un Consumo Consciente*, n.º 15, disponível em <http://www.opcions.org> [consultado a 30/09/2007].

*Guía para un Consumo Responsable — El Papel de los y las Consumidoras en la Responsabilidad Social de la Empresa*. (2006) HISPACOOOP & El Observatorio de Responsabilidad Social Corporativa, disponível em [http://www.intermonoxfam.org/cms/HTML/espanol/2721/Cap%201\\_consumidorRES.pdf](http://www.intermonoxfam.org/cms/HTML/espanol/2721/Cap%201_consumidorRES.pdf) [consultado a 25/09/2007].

*My Voice: How You can Demand Better Protection of Human Health and the Environment from Hazardous Chemicals* (2007). WWF, disponível em [http://assets.panda.org/downloads/my\\_voice\\_may\\_2007.pdf](http://assets.panda.org/downloads/my_voice_may_2007.pdf) [consultado a 25/09/2007].

STEFFEN, A. (2006) *World Changing: A User's Guide for the 21st Century*. New York: Harry N. Abrams, Inc..

### Sites

↗ [www.apequimica.pt/reach.htm](http://www.apequimica.pt/reach.htm)

↗ [www.archivo.greenpeace.org/toxicos/html/affect.html](http://www.archivo.greenpeace.org/toxicos/html/affect.html)

↗ [www.cosmeticsdatabase.com](http://www.cosmeticsdatabase.com)

### Sugestão de Actividade

Ensino Básico (2.º e 3.º Ciclos) e Secundário

1. Pesquisa sobre os ingredientes dos rótulos: o meu champô.

↗ [www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org)

↗ [www.lesstoxicguide.ca](http://www.lesstoxicguide.ca)

↗ [www.opcions.org](http://www.opcions.org)

↗ [www.panda.org/about\\_wwf/what\\_we\\_do/policy/toxics/index.cfm](http://www.panda.org/about_wwf/what_we_do/policy/toxics/index.cfm)