

## Higiene Doméstica e Pessoal

O poder de limpeza de um champô geralmente refere-se à sua capacidade de remoção de gordura, sujidade e matérias estranhas ao cabelo e ao couro cabeludo. A gordura própria dos fios de cabelos (sebo) previne a perda de água do interior do fio capilar (água que mantém o cabelo macio e brilhante). O excesso de sebo pode dar ao cabelo uma aparência gordurosa, favorecendo a acumulação de sujidade. Assim, como é que um sabão – ou detergente sintético – consegue remover a sujidade dos cabelos? A água fria, por si só, não consegue dissolver gotículas gordurosas, mas na presença de sabão ou de detergente sintético, ajuda a remoção.

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

*O que é preciso: registo dos ingredientes de um champô, folhas com a lista dos ingredientes constituintes de produtos de higiene.*

*Tempo previsto: 45 minutos.*

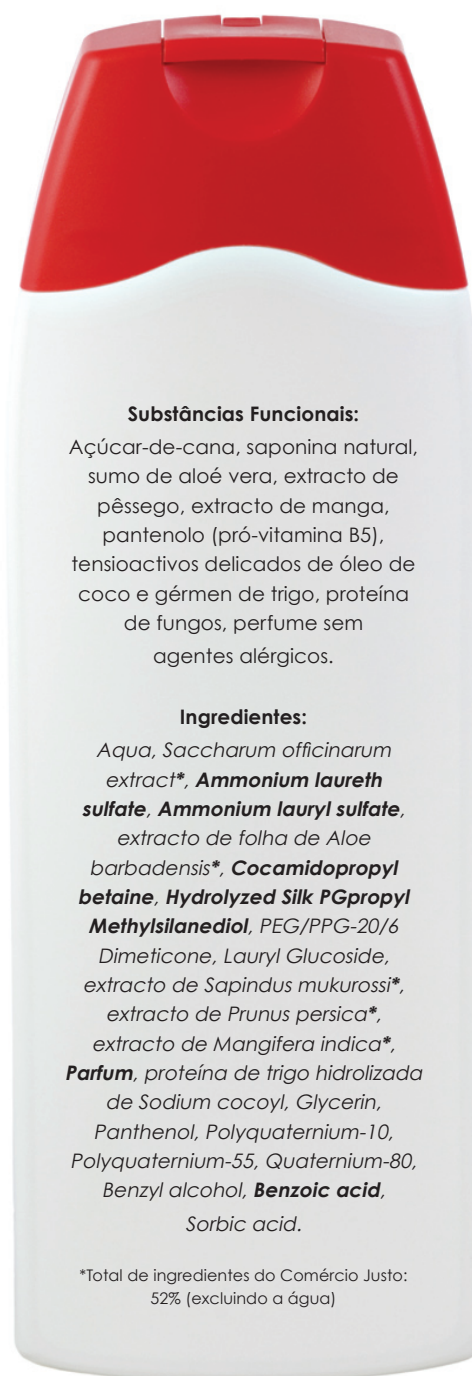
- O educador pede aos participantes que analisem um rótulo de champô que tenham em casa, façam a lista dos seus ingredientes e que respondam se perceberam ou não a informação que encontraram.
- O educador contextualiza a importância de saber ler os ingredientes de um rótulo com base na seguinte informação (10min):

### Aprender a Ler os Rótulos

É importante saber como ler um rótulo. Se soubermos os possíveis riscos de alguns ingredientes-chave, estaremos melhor preparados para avaliar os produtos que pretendemos ter em casa. Os rótulos contêm uma lista de ingredientes enumerados por ordem decrescente. Ou seja, a primeira substância da lista é a que existe em maior quantidade e a última em menor. Nem todos os ingredientes estão referidos no rótulo. A regra dos 25% só obriga à indicação dos ingredientes que representem mais de 25% do produto final. Não haver referência ao nome do ingrediente nos rótulos não significa que o produto não o contenha. Pode significar apenas que o produtor utilizou o nome real em vez do código, por exemplo, *sodium laureth* em vez de SLES. Para alguns produtos apenas estão presentes os ingredientes “activos”, aqueles cujo primeiro objectivo é atingir o objectivo principal do produto. Outros ingredientes podem nem sequer constar do registo dos dados de segurança dos fabricantes, porque representam menos de 1% de um produto. Muitas empresas que usam menos ingredientes tóxicos dão o máximo de informação sobre os ingredientes, aparecendo esta nas etiquetas, em folhas ou mesmos em cartazes nas lojas.

Fonte: Traduzido e adaptado a partir de <http://www.lesstoxicguide.ca/index.asp?fetch=advice#lear> e de VILELA, J. (2004) «Rótulos: Decifrar antes de Comprar», in *Revista Xis*, Suplemento do *Jornal O Público*.

- O educador apresenta um champô do Comércio Justo: champô de aloé vera com extractos de pêssego e manga. (15min)
- O educador entrega a cada participante uma lista de ingredientes e pede-lhes que confrontem os seus registos com essa lista (ver **Lista de Ingredientes** no verso) sublinhando os ingredientes em comum. (10min)
- O educador explica para que servem os ingredientes. (10min)



### Lista de Ingredientes

#### **COCAMIDOPROPYL BETAINE**

Para aumentar a espuma e a espessura do champô.

#### **SODIUM CHLORIDE (Sal)**

Para aumentar a viscosidade do champô e torná-lo espesso.

#### **METHYL/PROPYL PARABEN (Parabenos)**

Para eliminar bactérias e preservar o produto.

#### **DIAZOLIDINYL UREA**

Anti-bacteriano.

#### **BENZOIC ACID (Ácido Benzóico)**

Para preservar o produto.

#### **COLOURANTS CI 17200, CI 15510, CI 60730, CI 42053**

Para dar coloração aos champôs.

*Aparecem designados por CI seguidos de um número considerando-se alguns como perigosos para a saúde.*

#### **DMDM HYDANTION**

Anti-bacteriano.

Contém 17,7% de *formaldehyde* (formaldeído).

#### **COCAMIDE MEA**

Para formar espuma no champô.

#### **SODIUM LAURETH/LAURYL SULFATE (SLES/SLS)**

Para retirar a gordura do cabelo e fazer com que o champô se espalhe e penetre.

#### **PERFUME/FRAGÂNCIA**

Para criar o aroma 'natural, botânico'.

#### **PROPYLENE GLYCOL**

Para manter a humidade no champô e dar-lhe um 'efeito sedoso'.

#### **TETRASODIUM EDTA**

Para facilitar a limpeza.

#### **FORMALDEHYDE (Formaldeído)**

Para preservar os produtos.

Fonte: Traduzido e adaptado a partir do artigo "Deadly Shampoos" in Revista *The Ecologist* de Outubro de 2003 e de <http://www.altromercato.it>

com substâncias tóxicas. Refere, por exemplo, que algumas pessoas podem sofrer de alergias na pele (vermelhidão, inchaço e prurido) por utilizarem cosméticos ou detergentes. Às vezes, também os champôs podem causar reacções alérgicas. Se houver uma reacção alérgica, deve consultar-se um médico e levar para a consulta quaisquer produtos recentemente utilizados, e assim será mais fácil identificar com a ajuda do rótulo qual o ingrediente que causou a alergia.

### Sugestão de Actividade Complementar Para o Ensino Secundário

Pesquisa e apresentação de resultados sobre detergentes ecológicos (não prejudiciais ao meio ambiente) como uma alternativa para um consumo responsável (um exemplo, nozes de saponária).

### Curiosidade

#### Nozes de Saponária

#### Detergente Ecológico e Económico

As nozes de saponária (*Sapindus mukorossis*) são fruto de uma árvore com o mesmo nome, cultivada principalmente na Índia e no Nepal. A casca das nozes contém uma substância denominada "saponina", cuja acção é semelhante à do sabão. Estas nozes são uma alternativa eficaz a detergentes, sabões e sabonetes. As nozes de saponária são ecológicas, uma vez que não poluem a água nem o ambiente e que evitam desperdício de inúmeras embalagens. Este detergente alternativo é 100% biodegradável, pois quando as nozes estiverem secas e escuras (sinal de que toda a saponina já foi retirada) podem ser usadas como adubo para as plantas ou juntá-las a uma compostagem.

Fonte: <http://www.centrovegetariano.org>

f) O educador aborda alguns dos possíveis efeitos do uso prolongado e da sobredosagem de produtos