LIFE ChemBee

zero.

9 dicas para uma gestação livre de químicos perigosos

Quanto mais imaturos os organismos, mais vulneráveis aos efeitos dos químicos que, mesmo em pequenas quantidades, podem perturbar o seu desenvolvimento e saúde futuras.

Particularmente preocupantes são os desreguladores endócrinos, que incluem uma grande variedade de substâncias presentes em produtos do dia a dia.

É certo que não conseguimos evitar todas, mas dado que o seu efeito é cumulativo, é importante - as grávidas, em especial - estarmos consciente das suas fontes mais prováveis e evitá-las sempre que possível.

Menos químicos. Mais saúde. Melhor ambiente

1

Nutrição livre de químicos

Os alimentos são a forma mais comum de exposição a substâncias nocivas. Tudo depende da forma como são produzidos, embalados e cozinhados.

- **Prefere alimentos de agricultura biológica (livres de pesticidas).**
- **Evita certos tipos de peixe que podem estar mais contaminados (especialmente os de vida longa como o atum ou o peixe-espada)**
- **Opta por carnes magras.**
- **Evita alimentos embalados em plástico (especialmente com os códigos de reciclagem 3 e 7).**
- **Armazena os alimentos em recipientes de vidro ou aço inoxidável.**
- **Evita alimentos processados.**
- **Não uses panelas antiaderentes com teflon.**
- **Não aqueças alimentos no micro-ondas em recipientes de plástico.**

LIFE ChemBee Life zero.

2

Atenção à qualidade do ar interior

Por incrível que pareça, o ar interior pode estar mais poluído do que o ar exterior.

- **Mantem o ar interior o mais limpo possível, arejando com frequência e removendo o pó com o aspirador (de preferência com água) ou com um pano húmido.**
- **Dado que o calor favorece a libertação de químicos dos produtos, procura manter a temperatura interior abaixo dos 21 graus e os plásticos (cabos, etc.) longe das fontes de calor.**

LIFE ChemBee Life zero.

3

Cosméticos seguros

Os cosméticos e produtos de higiene pessoal são absorvidos pela pele ou são inalados expondo o organismo a riscos variados: irritação da pele, alergias, desregulação endócrina e efeitos carcinogénicos.

- **Reduz o número de cosméticos e as quantidades que usas.**
- **Escolhe os que são mais simples e à base de ingredientes naturais, de preferência com certificado ecológico.**
- **Verifica a composição dos cosméticos através da app INCI BEAUTY.**
- **Não uses produtos com ação antibacteriana.**
- **Prefere os protetores solares que não são em spray (este facilita a inalação de substâncias químicas).**
- **Evita cosméticos que contenham nano-partículas (procura a designação "nano" no início ou no fim de cada um dos ingredientes).**

4

Menos perfumes

Sendo voláteis, os perfumes têm entrada facilitada no nosso corpo. A sua composição não é apresentada no produto e podem ser uma fonte de riscos que deve ser evitada. Os perfumes podem ser particularmente impactantes para quem tem alergias.

- **Evita perfumes e produtos perfumados, seja na higiene pessoal seja na casa (ambientadores, amaciadores da roupa, lava-tudo perfumado, etc.)**

LIFE ChemBee Life zero.

5

Cuidado na preparação do quarto do bebé

A preparação do quarto do bebé é muitas vezes feita durante a gravidez, o que pode envolver a exposição a colas, tintas, vernizes, e outros materiais potencialmente nocivos.

- **A gravidez não combina com obras!**
- **Escolhe os materiais cuidadosamente e dá preferência aos que contenham certificação ecológica.**
- **Evita estar presente durante os trabalhos.**
- **Não te envolvas na limpeza do espaço após as obras.**
- **Areja muito bem a casa após as obras terem acabado.**

LIFE ChemBee Life zero.

6

Simplificar as limpezas

Muitos produtos de limpeza contêm uma grande variedade de substâncias químicas, que têm outras funções que não limpar, como é o caso dos desinfetantes, conservantes, solventes, perfumes, branqueadores óticos, etc. que acrescentam riscos evitáveis.

- **Utiliza o menor número possível de detergentes e evita misturá-los.**
- **Podes fazer a maior parte das limpezas em casa com ingredientes básicos e seguros como o bicarbonato de sódio, vinagre, sumo de limão ou sabão vegetal.**
- **Alternativamente, opta por detergentes com o Rótulo Ecológico da União Europeia que já existem em muitos supermercados a preços muito acessíveis.**

LIFE ChemBee zero.

7

Roupas seguras

Quando usamos roupas de fibras sintéticas ou que foram tratadas com produtos químicos, corremos o risco de os absorver, sobretudo através da pele. Também acabamos por contribuir para a sua libertação no ambiente através das lavagens.

- **Reduz o número de peças de roupa - adota o minimalismo.**
- **Prefere roupas usadas ou se comprares novas, privilegia a qualidade.**
- **Lava sempre as roupas novas antes de as usares.**
- **Dá preferência a materiais naturais como o algodão, com pouca estampagem e evita os tecidos que sofreram tratamentos (por exemplo, de impermeabilização, antí-nódoas).**

LIFE ChemBee Life zero.

8

Usa os sentidos para te proteger

O ideal é usarmos produtos de origem natural, mas sabemos que nem sempre é possível. Fica atenta: os nossos sentidos podem dar-nos indicações preciosas sobre a presença de substâncias perigosas que devem ficar bem longe.

- **Quando é necessário usar plástico, tem atenção e evita os que tenham cheiro intenso ou sejam pegajosos ao toque.**
- **Evita sujeitar o plástico ou as substâncias sintéticas ao calor, à abrasão ou à acidez.**
- **Evita os cheiros intensos (mesmo que sejam agradáveis).**

LIFE ChemBee Life zero.

9

Questiona os fabricantes através da app Scan4chem

No caso de teres dúvidas sobre o que se esconde dentro de cada artigo, podes questionar os fabricantes sobre a presença de substâncias químicas que suscitam preocupação através da app Scan4Chem.

A lei europeia garante o teu direito a uma resposta caso um dado artigo contenha uma ou mais destas substancias químicas consideradas de elevada preocupação.

Dessa forma, poderás fazer escolhas mais conscientes.

LIFE ChemBee Life zero.