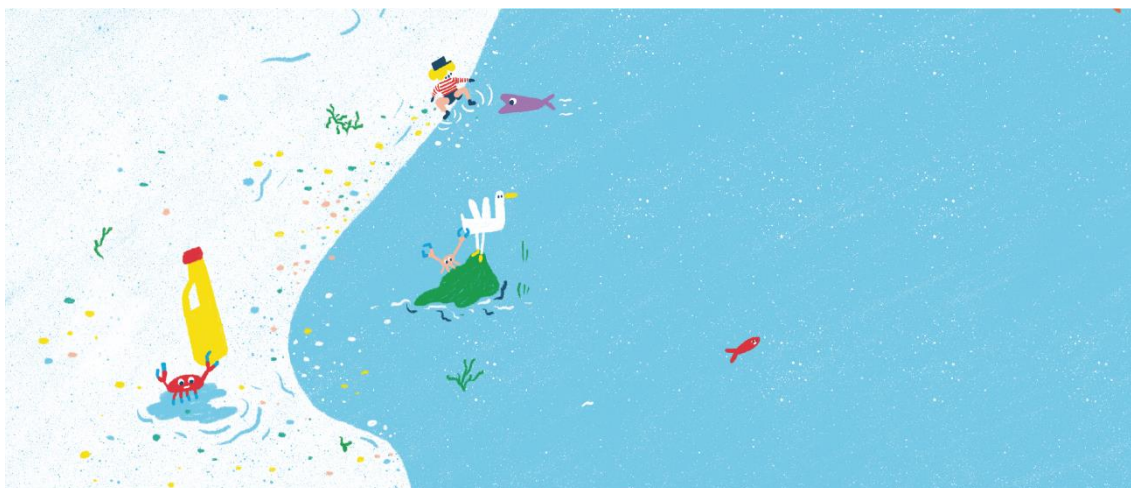


Os Super-heróis da Sustentabilidade



As ideias inovadoras para mudar o mundo começam com alguém que decide fazer algo diferente. Esse alguém podes ser tu! De forma prática e divertida, vais aprender a fabricar os teus próprios produtos naturais de higiene. Tu és importante e as tuas ações também. Veste a tua capa de Super-herói da Sustentabilidade e começa já a cuidar do planeta!

INSPIRA-TE COM ESTAS IDEIAS!

1. Torna-te um detetive de rótulos

Sabias que os produtos de higiene adquiridos no supermercado estão carregados de produtos químicos e que muitos deles são fortemente prejudiciais para a saúde e para o ambiente? E a maioria das suas embalagens são de PLÁSTICO. Relembramos que o plástico representa 80 % do lixo que existe no oceano!

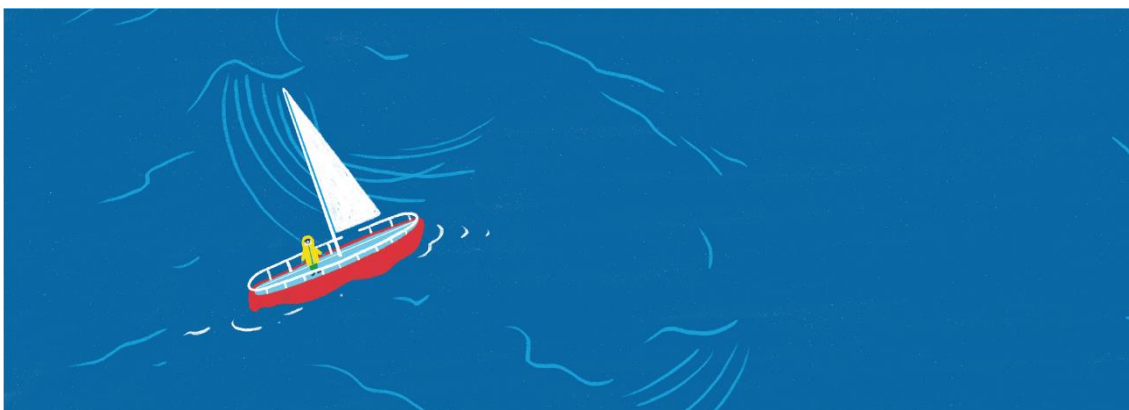
A boa notícia é que podes aprender a verificar e investigar bem os ingredientes antes de comprares qualquer produto. Tudo o que precisas é de uma lupa e de saber o que evitar. Para te ajudar, deixamos aqui a lista dos principais produtos químicos que poderás encontrar nos rótulos dos produtos de higiene industriais:

INGREDIENTES A EVITAR NOS PRODUTOS DE HIGIENE	
PROPYLPARABEN	MONOETHANOLAMINE (MEA)
BUTYLENE GLYCOL	BUTYLATED HIDROXYTOLUENE
BUTYLPARABEN	PARAFFINUM LIQUIDIUM
CYCLOMETHICONE	PETROLATUM ou VASELINA
DIMETHICONE	POLYETHYLENE GLYCOL (PEG)
ETHYLPARABEN	POLYPROPYLENE GLYCOL (PPE)
METHYLPARABEN	SODIUM LAURIL SULPHATE
ETHYLENEGLYCOL	DIETHANOLAMINE (DEA)
MINERAL OIL	TRIETHANOLAMINE (TEA)
TRICLOSAN	PROPYLENE GLYCOL
EDTA	

INGREDIENTES A EVITAR NA PASTA DE DENTES
TRICLOSAN
SODIUM LAUREL SULFATE (SLS)
LAURIL SARCOSINATO DE SÓDIO
HIDROXIMETILGLICINATO DE SÓDIO
DIETANOLAMINA (DEA)
PROPYLENE GLYCOL
FLÚOR
FLUORETOS
SORBITOL
XILITOL
CARRAGENINA ou CARRAGEENAN
PG-32; PG-6; PG- 12
TITANIUM DIOXIDE
SODIUM SACCHARIN
PENTASODIUM TRIPHOSPHATE (FOSFATOS)

INGREDIENTES A EVITAR NO DESODORIZANTE
PARABENOS
TRICLOSAN
CYCLOMETHICONE
ALUMINIUM CHLOROHYDRATE
PEG- 40
PROPYLENE GLYCOL
EDTA
PPG-15
DIMETHICONE

- Imprime estas listas e desafia todos os elementos da família a investigar os rótulos das embalagens dos produtos de higiene que usam no dia-a-dia.
- Quantos ingredientes perigosos encontraram em cada produto? Qual o ingrediente predominante nos diferentes produtos? Quais os ingredientes que se repetem mais vezes nos vossos produtos? Listem alguns desses ingredientes e pesquisem sobre os potenciais riscos de alguns deles.
- Podem consultar, por exemplo, o site norte-americano EWG (Grupo de Trabalho Ambiental) <http://www.ewg.org> ou <https://www.ewg.org/skindeep/> (em inglês). Este grupo avalia a segurança dos produtos cosméticos e de higiene, classificando produtos e componentes de 1 a 10. Quanto mais alta é a classificação, mais perigoso é o produto ou os seus componentes.
- Torna-te um consumidor cada vez mais consciente e informado. É importante aprender a ler rótulos, porque muitos produtos que a publicidade diz serem naturais e ecológicos, também contêm produtos químicos e tóxicos na sua composição.



2. **Sê um Super-herói da Sustentabilidade e aprende a produzir os teus próprios produtos de higiene**

Sabias que é muito fácil preparar a tua própria pasta de dentes caseira, recorrendo apenas a produtos naturais que não trazem riscos para ti ou para o planeta? A preparação dos próprios produtos de higiene dá-nos a oportunidade de personalizar os ingredientes ao nosso gosto e de ir experimentando variadas fórmulas para ver qual é a mais indicada ao nosso perfil.

Experimenta as excelentes receitas que propomos!

RECEITA**Pasta de Dentes****Ingredientes:**

2 colheres de sopa de óleo de coco sólido
1 colher de sopa de argila verde
1 colher de chá de bicarbonato de sódio
10 a 15 gotas de um óleo essencial à tua escolha (recomendamos de hortelã/menta)
20 gotas de Stevia (10 gotas de Stevia corresponde a cerca de 1 colher de chá de Stevia em pó)

Modo de preparação: derrete, num recipiente de vidro, o óleo de coco em banho-maria. Logo que esteja derretido, retira do lume e deita as gotas do óleo essencial. Adiciona os restantes ingredientes mexendo bem para misturar. Coloca num frasco de vidro esterilizado e leva ao congelador para solidificar e para os ingredientes não se separarem. Quando estiver gelado, podes passar o frasco para o frigorífico. Logo que a mistura esteja sólida, guarda no armário da tua casa de banho. Para usar, basta retirar uma quantidade equivalente a uma colher de café (com uma pequena espátula) e escovar bem os dentes durante 2 minutos. Enxagua bem e sorri!

A receita que se segue é uma excelente alternativa aos desodorizantes industriais, famosos por conter inúmeras substâncias tóxicas como os sais de alumínio.

RECEITA**Desodorizante****Ingredientes:**

2 colheres de sopa de óleo de coco sólido
1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
1 colher de sopa de amido
10 a 15 gotas de óleo essencial à tua escolha (recomendamos jasmim ou alfazema)

Modo de Preparação: derrete, num recipiente de vidro, o óleo de coco em banho-maria. Logo que esteja derretido, retira do lume e adiciona os restantes ingredientes. Coloca num frasco de vidro esterilizado e leva ao congelador para solidificar e para os ingredientes não se separarem. Quando estiver gelado, podes passar o frasco para o frigorífico. Logo que a mistura esteja sólida, guarda no armário da tua casa de banho. O óleo de coco serve para hidratar a pele e o amido e o bicarbonato para absorver odores e evitar a transpiração, não sendo antitranspirante.

O creme deve ser aplicado diretamente nas axilas, onde vai derreter e ser absorvido passado poucos minutos. Em dias de muito calor deverás guardar o creme desodorizante no frigorífico.

No desodorizante, o segredo é colocar sempre em quantidades iguais o amido e o bicarbonato, para evitar o odor diário.

RECEITA

Creme hidratante de baunilha

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de manteiga de Karité
- 2 colheres de sopa de óleo de coco
- 4 colheres de sopa de óleo de amêndoas doces
- Meia colher de sopa de óleo essencial de baunilha

Modo de preparação: junta os 4 ingredientes num liquidificador. Guarda a mistura num frasco de vidro escuro para que os óleos não percam as suas propriedades. No Verão, este creme adquire uma consistência muito líquida devido ao calor. Caso não gostes desta consistência, basta guardar o frasco no frigorífico.

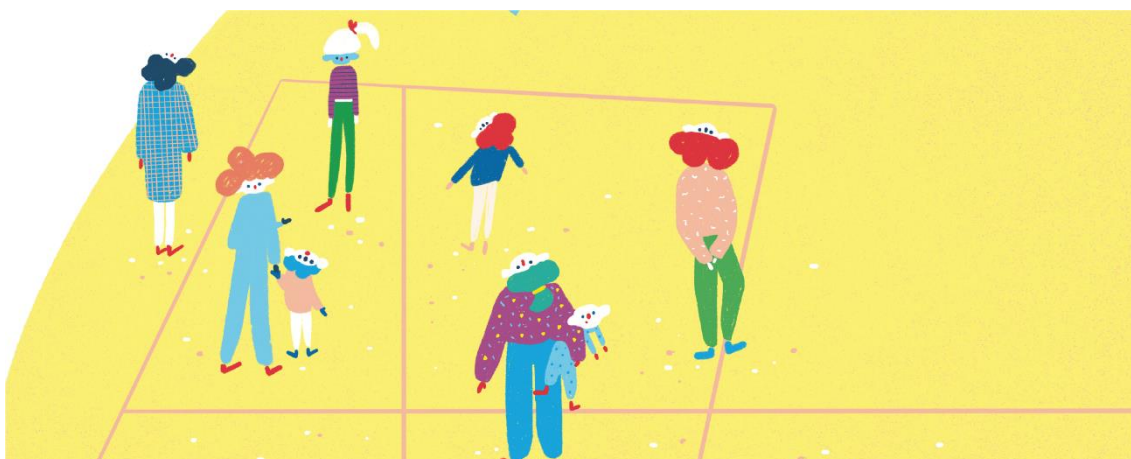


ATENÇÃO

- Estas receitas são para ser produzidas com a colaboração e supervisão de um adulto.
- Manter os produtos fora do alcance das crianças mais pequenas.

Informações adicionais

- A validade destes produtos caseiros será a mesma do óleo de coco que usares.
- O bicarbonato de sódio deve ser muito puro, pelo que é de evitar o que se vende no supermercado.
- O bicarbonato de sódio pode ser abrasivo para o esmalte dos dentes, nos casos em que é usado em excesso. Não excedas o valor referido nas receitas.
- Deve-se sempre testar os produtos, pois as reações da pele podem variar muito de pessoa para pessoa.
- **Apesar de os produtos indicados nas receitas serem naturais, debes ter sempre cuidado no manuseamento e utilização dos mesmos, sobretudo no que toca a óleos essenciais, pois estes podem ser tóxicos, se usados em quantidades excessivas. Alguns deles têm ainda contraindicações para crianças ou mulheres grávidas.**

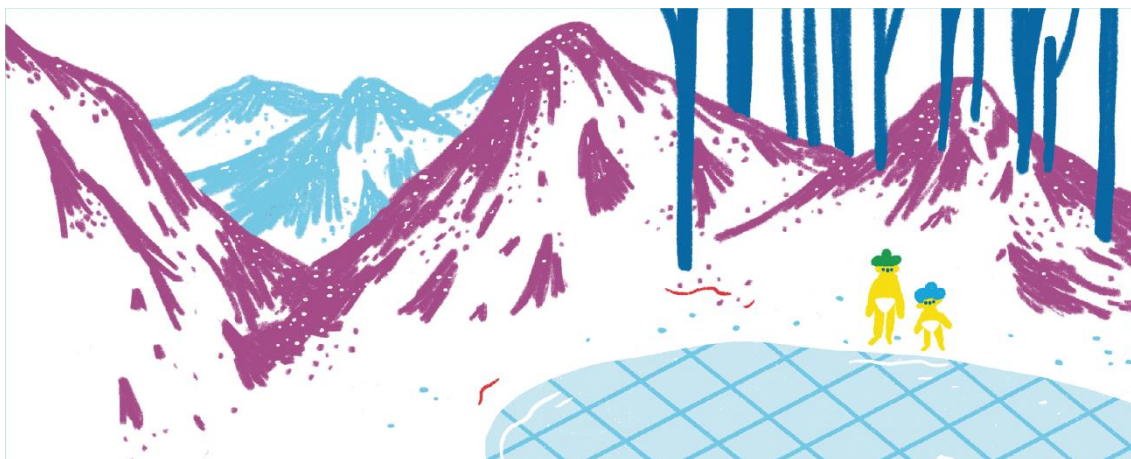


3.

Cria o teu caderno de receitas naturais e personaliza as tuas embalagens

- Recomendamos que utilizes embalagens de vidro para armazenar os teus produtos, reutilizando-as para evitar a produção de lixo.
- Também recomendamos que coloques sempre uma etiqueta e a data de embalamento e/ou data de validade.
- Deves sempre esterilizar os frascos que usas, o que se faz de forma muito simples: colocar frascos e tampas numa panela de água a ferver durante 5 minutos. A esterilização permite destruir todos os germes nocivos à conservação dos produtos.

- Decora e personaliza as tuas embalagens (podes usar canetas para escrever e desenhar em vidro, criar as tuas próprias etiquetas em diferentes formatos e cores, aplicar fitas, pequenos lacinhos...).
- Transforma um caderno no teu Caderno de Receitas Naturais. Pesquisa novas receitas na *internet*, pois existem diversas receitas para qualquer necessidade. Escreve-as no caderno e faz uma avaliação das mesmas. De 1 a 5, quantas estrelas dás a cada receita experimentada?
- Pesquisa sobre os principais benefícios dos produtos naturais usados nas receitas propostas e regista as informações mais importantes no teu caderno.
- Convida a tua família a pesquisar. Procurem, por exemplo, mais informações e receitas em: www.asenhoradomonte.pt
- Partilha as tuas receitas preferidas com os teus amigos e colegas, e convida-os a experimentar os teus produtos.



4. **Sê um Super-herói da Sustentabilidade e revoluciona a tua casa de banho**

- Sabias que a casa de banho é provavelmente a segunda maior fonte de desperdício e de lixo numa casa.
- Reúne a tua família e pensem como podem reajustar os vossos hábitos e procurar soluções alternativas aos produtos de higiene industriais. Propõe um **DESAFIO** à tua família: tentar reduzir a quantidade de lixo criado mensalmente na casa de banho, aumentando o número de objetos reutilizáveis e de produtos saudáveis. Vão ver que marcam a diferença!

Deixamos-te aqui algumas ideias, mas de certeza que te lembrarás de outras!

DIZ NÃO A: fio dental de plástico; escova de dentes de plástico; cotonetes de plástico; champô, gel de banho, pasta de dentes e desodorizante industrial.

DIZ SIM A: fio dental de seda; escova de dentes de bambu; cotonetes de bambu; sabonetes para banho; champô sólido; optar por comprar produtos de higiene ecológicos e naturais.

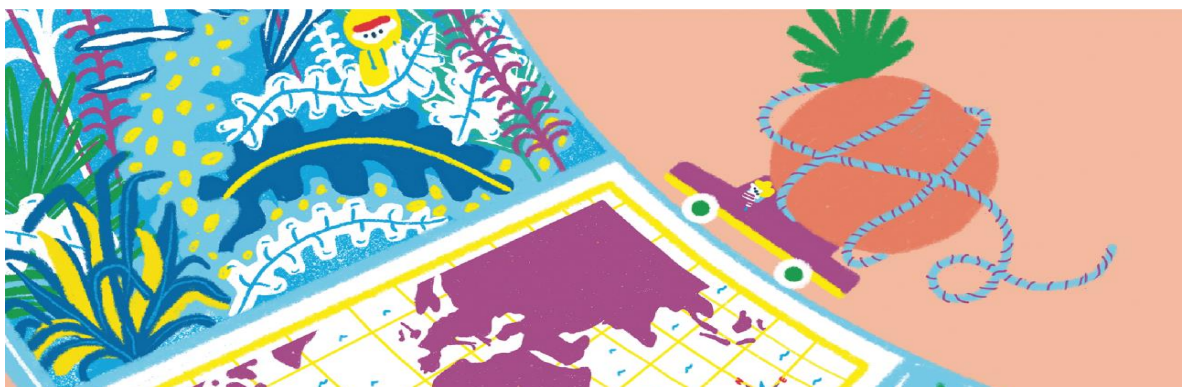
- TOMA UM DUCHE RÁPIDO

No que toca a poupar água, os duches são melhor opção do que os banhos. E se optares por um duche rápido ainda melhor! Isto porque a cada minuto o teu duche debita em média 10 de litros de água. Pensa assim: se tomares um duche de 10 minutos gastas 100 litros de água. Mas se encurtares o teu duche para 4 minutos só usas 40 litros.

Da próxima vez que fores tomar duche coloca um cronómetro e desafia-te a tomar o duche mais rápido de sempre, mas não te esqueças de te lavar bem. Inicia uma competição mensal com a tua família. Toma nota dos tempos de todos e no final do mês vê quem gastou menos água.

Não deixes a água a correr enquanto lavas os dentes. Isto porque só 3% da água da Terra é potável e a população continua a crescer.

- Quantas mudanças a tua família conseguiu fazer?



Partilha connosco as tuas experiências e as novas receitas que venhas a descobrir!

se@padraodosdescobrimentos.pt

cristinasimes@egeac.pt

