



Produtos de limpeza mais ecológicos

Fazer a limpeza com produtos naturais, que não prejudicam a nossa saúde nem os ecossistemas, é uma maneira fácil e económica de cuidar da Criação

> Toxicidade para a saúde humana

• Os produtos de limpeza comuns, sobretudo os que são perfumados, contêm **substâncias alergénicas, irritantes e corrosivas** e libertam **substâncias voláteis**, que tornam o **ar interior mais poluído do que o ar exterior**. Esta poluição pode causar dificuldades respiratórias, cancro, inflamações das mucosas, asma, etc.

• Os produtos “verdes” contêm, apesar de tudo, numerosas moléculas derivadas do petróleo.



> POLUIÇÃO DOS HABITATS NATURAIS

• As **substâncias químicas contidas nos produtos de limpeza** não são totalmente eliminadas nas estações de tratamento de águas residuais (ETAR), pelo que **acabam por chegar aos meios aquáticos**.

• **Estes micropoluentes** persistem nos meios naturais, onde se acumulam, **sendo tóxicos para os organismos vivos**.

> POLUIÇÃO DE PLÁSTICOS

• As **embalagens** dos produtos de limpeza aumentam a **poluição de plásticos** (uma das próximas eco-fichas será dedicada ao plástico zero).

> PRODUTOS NATURAIS EFICAZES, MAIS SAUDÁVEIS E MAIS BARATOS

• A quantidade de produtos de limpeza industriais disponíveis no mercado serve mais os **objetivos de marketing** do que uma necessidade real. Na verdade, é possível **limpar a casa toda utilizando apenas alguns produtos simples e de origem natural**.

• Esses produtos naturais são **mais saudáveis e mais ecológicos**, sendo quase sempre **igualmente eficazes e mais económicos**, menos salinizadores e menos perigosos, não exigindo precauções especiais no seu manuseamento.

> ALGUNS NÚMEROS

NUM TOTAL DE

100.000

SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS AUTORIZADAS NO MERCADO EUROPEU, APENAS SE CONHECEM OS EFEITOS SANITÁRIOS DE

3.000

EM MÉDIA, CIRCULAM NO AR INTERIOR

900 SUBSTÂNCIAS QUÍMICAS.

OS PRODUTOS CASEIROS SÃO

5 a 10 vezes

MAIS BARATOS DO QUE OS PRODUTOS INDUSTRIAIS

O que podemos fazer?

> USAR O TRIO BICARBONATO DE SÓDIO + VINAGRE DE LIMPEZA + SABÃO AZUL E BRANCO

• **Bicarbonato de sódio**: muito eficaz para limpar **lavatórios, lava-loiças** e outras superfícies da cozinha e da casa de banho. Pode ser aplicado diretamente na superfície a limpar ou numa esponja húmida. Consulte [aqui](#) mais informações.

• **Vinagre de limpeza**: anticalcário poderoso (chaleiras, torneiras), pode ser usado para a limpeza regular do **frigorífico** ou das **casas de banho**. Pode ser usado em estado puro ou diluído. Frio ou quente, consoante o objetivo.

• **Sabão azul e branco**: para limpar **pavimentos**, deitar o equivalente a uma colher de sopa num balde de 5 litros de água. Muito útil também para **desengordurar** placas elétricas, fornos, etc. Consulte mais informações [aqui](#) e [aqui](#).

• Atenção: os produtos naturais mais ácidos ou alcalinos devem ser manipulados com cuidado (usar luvas). Também se recomenda vigilância na adição de óleos essenciais, se for caso disso.

> O QUE DEVEMOS ELIMINAR DOS NOSSOS ARMÁRIOS

• **Vaporizadores e aerossóis** (contêm compostos orgânicos voláteis irritantes, alergénicos e tóxicos).

• **Toalhetes**, mesmo que sejam biodegradáveis (entopem as estações de tratamento).

• **Blocos de WC** (substâncias químicas irritantes para a pele e para as vias respiratórias).

• **Produtos para desentupir** (são tóxicos e podem danificar as canalizações).

> EVITAR USAR LIXÍVIA

• Na maioria dos casos, **não é necessária uma desinfecção**: a limpeza regular é suficiente.

• Caso utilize lixívia, deve **diluí-la bem e arejar a divisão** após a utilização. Atenção: **nunca misture lixívia com produtos descalcificantes ou vinagre**, nem a dilua em água quente.

• Evite a exposição, especialmente de crianças.

> PARA LAVAR A ROUPA

• **Prepare o seu próprio detergente em 5 minutos**, misturando rasas de sabão e água quente, seguindo esta **receita**.

• Caso contrário: **compre detergentes com rótulo ecológico** (Ecolcert, rótulo ecológico europeu, **Escolha Verde da Deco PROteste**), a granel ou em garrafas reutilizáveis. Existem vários sites onde se podem comprar estes detergentes, entre eles o **Pegada Verde**.

• **Amaciador**: a evitar ou a substituir por vinagre de limpeza.

• **Pré-tratamento de nódoas**: sabão de Marselha (atenção à descoloração no caso de têxteis delicados).

• **Lãs e sedas**: o tradicional **sabão malhas e sedas**, à base de óleo de coco.

> OUTRAS UTILIZAÇÕES

• **Limpa-vidros**: usar água muito quente, ou uma mistura de ¾ litros de água e ¼ litro de vinagre num vaporizador, ou uma mistura de sabão e água.

• **Detergente da loiça**: substituí-lo por um **sabão sólido** (uma opção pode ser esta). Aplicar o sabão numa esponja ou escova húmida. Caso contrário: escolher um detergente da loiça com rótulo ecológico (rótulos acima referidos), preferencialmente comprado a granel.

• **Desentupidor de canos**: verter 1 copo de bicarbonato de sódio e 2 copos de vinagre de limpeza quente (provoca efervescência), aguardar 30 minutos e depois enxaguar com 1 litro de água a ferver. **Despejar regularmente 1 litro de água a ferver** nas canalizações para prevenir entupimentos.

> COMPRAR PRODUTOS A GRANEL

• Onde comprar: **mercearias que vendem produtos a granel** no seu bairro, lojas de produtos biológicos a granel, secção de produtos avulso nos supermercados. Pode consultar as lojas que vendem produtos a granel na sua região [aqui](#).

• **Reutilizar garrafas usadas** (lavá-las bem) ou **comprar frascos adaptados**. Colocar uma **etiqueta** para garantir a identificação do produto.

> UMA AJUDA DO PAPA FRANCISCO

«Deus uniu-nos a todas as suas criaturas. Contudo, o paradigma tecnocrático pode isolar-nos daquilo que nos rodeia e engana-nos fazendo esquecer que o mundo inteiro é uma "zona de contacto".» (Laudate Deum 66)

PARA IR + LONGE

Receitas de produtos de limpeza caseiros

Benefícios dos produtos de limpeza caseiros

Dicas para uma limpeza ecológica

Caderno de receitas de drogaria (em francês)