



Vamos falar sobre prevenção: Redução de exposições tóxicas



Produtos químicos comuns de grande preocupação...

BPA (Bisfenol A) em revestimentos de latas de alimentos, recibos de lojas e produtos plásticos como garrafas de água, recipientes e brinquedos. Utilize alimentos frescos ou congelados em vez de enlatado, e evite recipientes plásticos no micro-ondas.

Retardantes de chamas, como PBDEs, BFRs e OPFRs, em eletrônicos, móveis e pijamas infantis. Esses produtos químicos podem acabar na poeira da casa, portanto, mantenha os níveis de poeira baixos (veja “Manter o ar fresco” à direita). Além disso, escolha um pijama infantil sem a etiqueta “à prova de fogo”.

Hidrocarbonetos aromáticos policíclicos (HPAs) em carnes carbonizadas, fumaça de tabaco e escapamento de carros. Minimize a carbonização ao grelhar usando marinados, reduzindo os níveis de calor e evitando tempos de cozimento prolongados. Evite deixar o carro ligado enquanto espera.

Parabenos em produtos de higiene e cosméticos. Prefira produtos sem parabenos como ingrediente, ou aqueles rotulados como “livres de parabenos”.

Substâncias per e polifluoroalquil (PFAS) em tecidos resistentes a manchas, roupas impermeáveis e utensílios de cozinha antiaderentes. Use panelas de ferro fundido, revestidas de aço ou cerâmica em vez de panelas antiaderentes/Teflon. Evite roupas rotuladas como “resistente a manchas” ou “resistente à água”.

Pesticidas, incluindo herbicidas e inseticidas, utilizados em casa, no jardim ou em áreas agrícolas próximas. Armazene os alimentos fechados, limpe as migalhas e sele as rachaduras nas janelas e portas para evitar pragas. Consuma produtos orgânicos quando possível.

Ftalatos em plásticos macios como revestimentos de cortinas de chuveiro, fragrâncias, produtos de higiene pessoal, cosméticos e embalagens de alimentos. Escolha produtos com a etiqueta “sem ftalatos” e opte por cortinas de pano para banho em vez de vinil.

Triclosan em produtos de higiene e cosméticos, tais como sabão antibacteriano e pasta de dentes. Confira as etiquetas para produtos sem triclosan.

Leia atentamente as etiquetas dos produtos

Alguns produtos podem conter produtos químicos que não estão listados no rótulo. Por exemplo, o ingrediente “**fragrância**” ou “**aroma**” pode representar grandes misturas de produtos químicos potencialmente nocivos.

Escolha produtos de limpeza, de higiene pessoal e cosméticos “**sem perfume**”.

Procure por “**sem retardante de chamas**” ou “**TB 117-2013**”, não “**resistente às chamas**”, ou “**compatível com TB 117**”, em pijamas, móveis e roupas de cama para crianças.

POR QUE REDUZIR A EXPOSIÇÃO?

A maioria dos produtos químicos não foi testada quanto à segurança >>>

Há mais de 86 mil produtos químicos registrados para uso sob a Lei de Controle de Substâncias Tóxicas Americana (TSCA), muitos com efeitos conhecidos ou suspeitos à saúde. Historicamente, a Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos (EPA) não era obrigada pelo Congresso do país a realizar testes extensivos para substâncias tóxicas. Somente em 2016, o Congresso modificou a TSCA, e exigiu avaliações específicas de produtos químicos novos e existentes. O processo de regulação de produtos químicos está repleto de atrasos e barreiras de mercado.

Somos diariamente expostos a misturas desconhecidas de produtos químicos sintéticos >>>

Somos expostos a centenas de produtos químicos sintéticos diariamente. Os cientistas estão só começando a estudar as implicações para a saúde em relação à exposição a muitos produtos químicos em combinação, e como as exposições se acumulam durante a vida. Enquanto isso, existem maneiras de reduzir as exposições químicas comuns, suspeitas de causar problemas de saúde (veja a seguir).

Bebês, crianças e adultos jovens são os mais vulneráveis >>>

O corpo humano é mais vulnerável durante determinados períodos delicados de desenvolvimento, ou “janelas de suscetibilidade”. Por exemplo, a exposição precoce no útero, durante a primeira infância e a infância, e durante a puberdade, pode levar a efeitos de saúde negativos mais tarde na vida.



CONSULTE A PÁGINA 2 PARA MAIS INFORMAÇÕES >>>

SETE MEDIDAS BÁSICAS PARA REDUZIR A EXPOSIÇÃO...

Aqui estão sete das medidas mais fáceis que você pode tomar para reduzir a exposição para você e sua família. Não se sobrecarregue – comece com pequenos passos para reduzir a exposição, e melhorar a partir daí!

Lave suas mãos >>>

Lave suas mãos com frequência, especialmente antes de comer e após manusear produtos químicos fortes, incluindo produtos de limpeza. Usar sabão sem parabenos e triclosan (ver página 1).

Tire seus sapatos >>>

Deixe os sapatos na porta para evitar rastro de pesticidas e outros produtos químicos dentro de casa. Peça aos convidados que façam o mesmo. Rastros de produtos químicos em sua casa podem acumular-se no carpete e representar riscos, especialmente para bebês, crianças pequenas e animais de estimação.

Banhos curtos >>>

Tome banhos mais curtos para limitar a inalação de produtos químicos transportados pelo ar e reduzir a absorção pela pele de produtos químicos da água e produtos de banho.



Armazene os alimentos com segurança >>>

Transfira alimentos e sobras para recipientes de vidro herméticos, aço inoxidável ou cerâmica. Tente não utilizar recipientes plásticos para alimentos ou bebidas para cozinhar ou armazenar. Produtos químicos como BPA e ftalatos (ver página 1) podem passar do plástico para o alimento, especialmente quando aquecidos, portanto, evite o plástico no micro-ondas.

Mantenha o ar fresco >>>

Abrir janelas ocasionalmente para ventilar o ar interior. Não permita fumar no interior e evite o uso de purificadores de ar comerciais, que podem conter produtos químicos perfumados não seguros. Produtos químicos tóxicos, tais como retardantes de chama (veja página 1), acabam na poeira da casa, portanto, mantenha os níveis de poeira baixos usando um aspirador com filtro HEPA e limpando com esfregão úmido ou pano de microfibras, tudo que possa reter poeira, sem usar produtos de limpeza agressivos.



Compre produtos frescos e orgânicos >>>

Compre produtos orgânicos sempre que possível. Fresco é melhor, mas dê preferência para desidratados ou congelados em vez de enlatado. Isto reduzirá a exposição a resíduos de pesticidas em produtos, BPA e ftalatos (veja página 1) em embalagens e latas de alimentos.

Informe-se >>>

Informe a si mesmo e a sua família sobre os perigos dos produtos químicos tóxicos. Pesquise alternativas mais seguras aos produtos que você usa com frequência, tais como produtos de limpeza, produtos de higiene pessoal, cosméticos, produtos de manutenção de gramados, etc. Se você tiver qualquer poder de compra no local de trabalho ou na comunidade, considere produtos menos tóxicos ao tomar decisões sobre compras.



VAMOS NOS APRESENTAR!

A **Massachusetts Breast Cancer Coalition** (MBCC) dedica-se a prevenir as causas ambientais do câncer de mama através da educação comunitária, apoio à pesquisa, e mudanças nas políticas públicas.

Muitos dos produtos químicos de grande preocupação não ficam isolados dentro das fábricas. Estudos encontraram centenas de produtos químicos tóxicos fabricados pelo homem em nosso ar, água, alimentos, produtos de consumo, e em amostras de sangue e urina humana.

Vamos falar sobre prevenção: Redução de exposições tóxicas é um projeto para prevenir doenças, como o câncer de mama, descrevendo formas de evitar produtos químicos nocivos. Como parte deste projeto, este folheto apresenta medidas básicas para reduzir exposições tóxicas em casa e escolher alternativas mais seguras aos produtos nocivos utilizados diariamente.

FALE CONOSCO

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg

Para obter mais informações >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

Silent Spring Institute, instituto de pesquisa sem fins lucrativos, fundado pela Massachusetts Breast Cancer Coalition para investigar a ligação entre o meio ambiente e a saúde, especialmente o câncer de mama, www.silent.spring.org

“Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention” Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee disponível em https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

“Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now” Relatório anual 2008-2009 do Painel Presidencial do Câncer, disponível em https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp08-09rpt/pcp_report_08-09_508.pdf