

POR QUE REDUZIR A EXPOSIÇÃO?

Legislação sobre substâncias químicas no EUA está desatualizada >>>

A regulamentação federal de substâncias químicas, chamada de Toxic Substances Control Act (TSCA), foi aprovada em 1976 e nunca mais atualizada. Hoje, somente 7% dos mais de 84.000 produtos químicos registrados para uso possuem um sistema de informação sobre os riscos de exposição à saúde. Em quase quatro décadas, somente 5 produtos químicos tóxicos foram proibidos pelo TSCA em comparação com milhares de produtos químicos proibidos pela União Europeia.

Somos expostos diariamente a compostos de produtos químicos sintéticos desconhecidos >>>

Somos expostos diariamente a centenas de produtos químicos sintéticos. Os cientistas estão apenas começando a estudar a forma como estes produtos químicos interagem quando estamos expostos a muitos em combinação e como exposições se somam ao longo da vida. Entretanto, há maneiras de reduzir a exposição a produtos químicos, suspeitos de causar problemas de saúde, comumente utilizados na indústria (informações dentro do folheto).

Bebês e crianças são mais vulneráveis >>>

O corpo humano é especialmente vulnerável durante determinados períodos do desenvolvimento, chamados de “janelas de suscetibilidade”. Por exemplo, as exposições iniciais durante a vida uterina, a infância e a puberdade, podem levar a efeitos negativos à saúde mais tarde na vida.



VAMOS NOS APRESENTAR!

O Massachusetts Breast Cancer Coalition (MBCC) é dedicado à prevenção do câncer de mama por causas ambientais através de educação comunitária, pesquisa, e mudanças na política pública.

Muitos destes produtos químicos são produtos industriais que não ficam isolados dentro de fábricas. Estudos revelam que centenas destes produtos químicos sintéticos estão presente em nosso ar, água, alimentos, produtos de consumo, e em amostras de sangue e urina humanos.

Falando sobre prevenção: reduzindo a exposição a substâncias tóxicas é um projeto de prevenção a doenças como o câncer de mama que descreve formas para se evitar o contato com substâncias químicas tóxicas. Como parte desse projeto, este folheto fornece passos básicos para reduzir exposições tóxicas em casa e escolher alternativas mais seguras aos produtos nocivos utilizados diariamente.

CONTACT US

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org
www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



Printed on 100% recycled, acid-free, non-chlorine-treated paper

Falando sobre prevenção: reduzindo a exposição a substâncias tóxicas



Conheça os produtos químicos comumente encontrados em nosso dia a dia...

BPA (bisfenol A) é encontrado em latas de alimentos, recibos de lojas e produtos plásticos, como garrafas de água, recipientes para alimentos e brinquedos. Dê preferência a alimentos frescos ou congelados ao invés de enlatados e evite usar recipientes plásticos no micro-ondas.

Retardadores de chama, tais como PBDE, estão presentes em eletrônicos, móveis e pijamas infantis. Estes produtos químicos podem se prender à poeira doméstica e, portanto, é importante que se mantenha baixo os níveis de poeira (ver “mantenha ar fresco”). Além disso, escolha um pijama infantil com o rótulo “not flame resistant.”

PAHs (Hidrocarbonetos Policíclicos Aromáticos) estão presentes em carnes bem passadas, no fumo do tabaco, e na exaustão de carros. Para minimizar tais efeitos, deve-se grelhar usando marinados, reduzir o nível de calor e evitar tempo de cozedura prolongado.

Parabenos são encontrados em produtos de higiene pessoal e cosméticos. Procure por produtos livres de parabenos (Paraben-free) em sua composição.

Os compostos perfluorados estão presentes em roupas resistentes a manchas e painéis antiaderentes. Use painéis e frigideiras de ferro fundido ou de revestimento de aço ao invés de antiaderentes.

Pesticidas, incluindo inseticidas e herbicidas, são amplamente utilizados dentro de casa, quintais, e na agricultura. Como recomendação, guarde os alimentos em locais seguros, limpe as migalhas, e sele fissuras em janelas e portas. Opte, sempre que possível, por produtos orgânicos.

Ftalatos estão presentes em plásticos moles, como cortinas de chuveiro, fragrâncias, produtos de higiene pessoal e cosméticos. Escolha produtos livre de ftalatos e opte por cortinas de chuveiro de pano ao invés de vinil.

Triclosan é encontrado em produtos de higiene pessoal e cosméticos como sabonete antibacteriano e creme dental. Opte por produtos sem triclosan.

Leia os rótulos atentamente

Alguns produtos podem conter substâncias químicas que não estão listadas no rótulo. Por exemplo, o ingrediente “**fragrância**” pode representar a mistura de produtos químicos potencialmente nocivos..

Opte por produtos de limpeza, de higiene pessoal e cosméticos “**sem perfume**” (**fragrance-free**).

Procure por “**flame retardant-free**” em vez de “**flame resistant**” ou “**TB 117 compliant**” em pijamas infantis, móveis e roupa de cama.

Evite utilizar utensílios de cozinha e roupas rotulados como “**stain resistant**” ou “**non-stick**.”

Sete passos básicos para reduzir a exposição...

Aqui estão sete passos para reduzir a exposição destas substâncias para você e sua família. Não se intimide – comece com passos pequenos para reduzir a exposição, e, então, vá aumentando!

Lave suas mãos >>>

Lave as mãos com frequência, especialmente antes de comer e depois de manusear produtos químicos, incluindo produtos de limpeza. Use sabão sem parabenos e triclosan (ver painel lateral).

Tire os sapatos >>>

Deixar os sapatos na porta evita a contaminação de pesticidas e outros produtos químicos no interior das casas. Peça aos convidados que façam o mesmo. Os contaminantes químicos em sua casa podem acumular-se em carpetes e representar riscos, especialmente para bebês e animais de estimação.



Encurte os banhos >>>

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

Guarde bem os alimentos >>>

Transfira os alimentos e sobras para um vidro hermetico, de aço inoxidável, ou recipiente de cerâmica. Tente não utilizar recipientes de plástico para cozinhar ou armazenar. Produtos químicos como BPA e ftalatos (ver painel lateral) podem se mover de plástico para os alimentos, especialmente quando aquecidos, por isso evite utilizá-los no micro-ondas.



Mantenha o ambiente arejado >>>

Abra as janelas para arejar o local. Não permita que fumem dentro de ambientes fechados e evite o uso de purificadores de ar comerciais que podem conter fragrâncias químicas tóxicas. Os produtos químicos tóxicos, tais como retardadores de chama (ver painel lateral), aglomeram-se à poeira doméstica. Para diminuir a poeira, recomenda-se o uso de aspirador de pó com filtro HEPA e a limpeza de superfícies com um esfregão ou pano de microfibra molhado - estes podem remover a poeira, sem aditivos químicos.



Compre produtos frescos e orgânicos >>>

Compre produtos orgânicos sempre que possível. Alimento fresco é sempre a melhor opção, porém, prefira alimentos secos ou congelados em vez de enlatados. Este passo reduzirá a exposição a resíduos de pesticidas nos alimentos e BPA e pftalates (ver painel lateral) em embalagens de alimentos e latas.

Eduque-se >>>

Eduque você mesmo e sua família sobre os perigos de produtos químicos tóxicos. Pesquise alternativas mais seguras aos produtos que você usa com frequência, tais como produtos de limpeza, produtos de higiene, cosméticos, jardinagem.



Para maiores informações >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, www.mbcc.org

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

Relatório “Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention” Fevereiro 2013 pelo federal Interagency Breast Cancer and Environmental Research Coordinating Committee, disponível pelo site www.niehs.nih.gov/about/boards/ibcercc/

“Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now” relatório anual 2008-2009 do President’s Cancer Panel, disponível no site <http://deainfo.nci.nih.gov/advisory/>