



Cuidado  
ecológico



**MOLTEX**  
PURE & NATURE



# Índice

O que é o cuidado ecológico?.....	2
Produtos ecológicos para a higiene e o cuidado do bebé.....	4
Como saber se um produto é realmente ecológico?.....	12
Como educar meu filho a respeitar o meio ambiente?.....	16



# O que é o cuidado ecológico?



O cuidado ecológico procura potenciar os produtos ecológicos e respeitosos com o meio ambiente no entorno da criança, assim como implica educar e conscientizar a criança desde nova e cuidar a natureza, enquanto evita a poluição, o desperdício, as substâncias químicas, os plásticos, etc.

Esse cuidado ecológico é caracterizado porque usa artigos respeitosos com o meio ambiente, assim como os pais desenvolvem um estilo de vida

diferente, em acordo à natureza. São crianças que se amamentaram durante o maior tempo possível, são levados em canguru e não em carrinhos, estão em contato com tecidos ecológicos, usam fraldas ecológicas e jogam com objetos de madeira ou outros materiais orgânicos.

Na Espanha existe um mercado de produtos infantis respeitosos com o entorno. Alimentos, brinquedos, roupa, calçado, produtos de higiene e acessórios que facilita esse tipo de educação.



# Produtos ecológicos para a higiene e o cuidado do bebé



## 1 Fraldas ecológicas

Segundo o Programa de Ação de Resíduos e Recursos, cada ano 2.800 milhões de fraldas são desfeitas no Reino Unido. No instituto Worldwatch, organismo independente estadunidense, estima que na USA o dado aumenta a 18.000 milhões de fraldas por ano e representa a terceira maior fonte de resíduos sólidos.

Segundo o grupo ecologista Amigos da Terra- Espanha, as fraldas descartáveis comuns contêm fibra composta e poliácrlato de sódio (um absorvente), assim como polipropileno e polietileno microporoso (plástico). Isso explica que é um produto de degradação devagar.

Uma opção para evitar a poluição são

as fraldas descartáveis ecológicas, ou seja fraldas feitas com tecido orgânico biodegradável. Almém disso, é importante que sejam produzidas com energia 100% limpa e sem fragâncias na sua composição.

Em resumo, uma fralda ecológica é um produto que procura o menor impacto ambiental durante a produção e eliminação de resíduos por ser feita de materias naturais livres de substâncias nocivas na pele do bebé.

Para ter certeza de que a fralda é realmente ecológica, deve ter as certificações independentes que confinem suas características ecológicas e de segurança, como AllergyCertified, Standard 100 de OEKO-TEX, a etiqueta ecológica oficial da UE, etc.

## Vantagens das fraldas ecológicas

**01 São confortáveis de usar** porque são descartáveis (não precisam lavados). **Não poluem o meio ambiente** na produção. Têm um velcro igual que as fraldas normais e fácil de pôr e tirar.

**02 Respeitam e cuidam da pele do bebê** porque não contêm substâncias nocivas que danificam a pele do bebê. De fato, estão livres de substâncias químicas que são desreguladores endócrinos que podem afetar.

**03 Não são muito mais caros** que os descartáveis.

**04 Existem muitos tamanhos, desde o recém nascido até júnior.** Dessa forma teu filho pode estar sempre protegido enquanto cuida o meio ambiente.

**05 São muito eficazes** porque absorvem a umidade e têm um sistema de secado que não permite a pele do bebê estar em contato com a urina. Teu bebê pode estar seco durante varias horas.



## 2 Roupas e calçado ecológico

Além de evitar as fibras artificiais é bom ter precaução com os produtos naturais como o algodão ou o fio, pois são tecidos que procedem de colheitas onde usam fortes produtos que podem irritar a pele do bebê como os herbicidas. O algodão convencional usa 50% de todos os pesticidas usados anualmente no mundo, dessa forma alguns ficam nas fibras do tecido e podem passar até nossa pele, que é a responsável de absorver o 38% do que está em contato.

Por isso, é conveniente procurar lojas especializadas que façam roupas de algodão 100% biológico e elaboradas com tinta natural. Tecidos que não tenham pesticidas nem transgênicos e sim abonos verdes e poupança de água.

O algodão natural é a fibra que melhor toleram as crianças, inclusive quando apresentam patologias na pele como dermatites.

## 3 Cremes de higiene e aseo

São cosméticos que priorizam os óleos vegetais biológicos, as águas florais ou as ceras vegetais. Um cosmético bio pode ter até 30% de princípios ativos, enquanto a maioria não contém mais do 1%. Os aditivos também estão limitados e controlados estritamente. Não têm colorantes, perfumes e óleos sintéticos; os óleos minerais derivados da indústria petroquímica; as sais de alumínio, etc. São fórmulas não testadas em animais e sua embalagem é 100% reciclada.

Entre esses novos produtos bio existem muito mais produtos para bebês elaborados com ingredientes naturais, indicados para peles sensíveis. Não contém corantes, perfumes nem conservantes sintéticos. De fato, expertos dermatológicos afirmam que os bebês não necessitam sabões antibacterianos. O uso excessivo de substâncias químicas antibacterianas impede o desenvolvimento de resistências naturais e podem contribuir à criação de bactérias resistentes.



## Requisitos dos produtos ecológicos

Para que um produto de higiene seja considerado ecológico é necessário que siga uma série de requisitos:

Formulados com **óleos vegetais** e **matérias primas naturais** e que provêm de **cultivos ecológicos**.

**Livres** de **corantes**, **perfumes**, **óleos sintéticos**, **óleos minerais petroquímicos**, **sais de alumínio**, **ftalatos**, **parabenos** ou **bronoprol**, substâncias que usam produtos de higiene convencional.

**Não** podem ter sido **testado sobre animais**.

Embalagem **reciclável** ou **biodegradável**

Devem ter **certificados ecológicos internacionais** que certifiquem sua validade como ecológico.



## Benefícios dos produtos ecológicos de higiene

As substâncias químicas e artificiais, que muitas são prejudiciais para a saúde do bebê porque funcionam como disruptor endócrino, dominaram durante anos todos os produtos de consumo. A pele do bebê é muito mais delicada que a pele dos adultos, por isso precisam um cuidado extra e produtos naturais que respeitem seu pH. É conveniente procurar cremes e óleos hidratantes, géis, champús ou cremes de fralda livre de substâncias tóxicas e irritantes como os parabenos, os ftalatos ou o bronoprol.

Os parabenos estão associados a trastornos do sistema endócrino e problemas na pele pois são considerados disruptor hormonais. Também estão relacionados com o câncer de mamã.

Os ftalatos têm efeitos no sistema hormonal e aceitam ao sistema reprodutor.

O bronoprol é um tóxico para o sistema imunológico e age como disruptor endócrino.

Para evitar esses possíveis prejuízos na saúde atual e futura do bebê. Esses produtos cosméticos estão formulados

com óleos e plantas naturais, sem químicos nem substâncias perigosas. Por isso, são respeitosos com a pele, respeitando o pH natural sem alteração. As matérias primas vegetais contêm mais propriedades cosméticas que os ingredientes sintéticos.

A pele do bebê é muito mais delicada que a pele dos adultos, por isso precisam um cuidado extra e produtos naturais que respeitem seu pH

Finalmente, as formulações naturais permitem uma maior compatibilidade com a pele e uma menor predisposição de alergia, irritações e vermelhões.

De fato, cuidam e protegem o meio ambiente porque estão compostos por ingredientes naturais (alguns deles procedem da agricultura ecológica), com embalagens recicláveis, sem ter sido testados em animais e fabricados respeitando os direitos dos trabalhadores.

## 4 Carregador de bebês

As lojas ecológicas defendem o carregador de bebês, porque permite que a criança esteja perto dos pais durante os primeiros meses. Dessa forma, potência o vínculo pai/mãe-filho e ajuda a evitar problemas habituais como as cólicas, os choros ou os transtornos do sono.

O tecido do portador de bebês pode ser ecológico ou não, porém as defensoras falam que é benéfico para o meio ambiente, pois os cangurus não poluem tanto e permite usar o transporte público.



## 5 Brinquedos

Segundo um estudo feito pela organização estadunidense Ecology Center, um de cada três brinquedos apresenta “importantes” níveis de compostos químicos prejudiciais, entre os que se encontram quantidades variáveis de chumbo, substâncias inflamáveis e arsênico, entre outros componentes.

A investigação revela também que o produto mais poluído é a bijuteria infantil e relaciona as substâncias encontradas com a futura geração de problemas reprodutivos, dificuldades para o desenvolvimento e a aprendizagem, problemas hormonais ou inclusive câncer. De fato, fala que os bebês e as crianças mais novas são um setor da população “especialmente vulnerável” a

toxicidade desses componentes, pois seus corpos e cérebros ainda não estão completamente desenvolvidos.

É aconselhável não se alarmar sem motivo ante a “impossibilidade” de analisar os milhões de brinquedos existentes no mercado, pois 62% dos estudados não apresenta riscos para a saúde infantil e assegura que não existe correlação que demonstra o país de fabricação com a existência de tóxicos.

Se estás preocupado pela saúde do bebê e do meio ambiente puedes encontrar pelúcias de lã natural, as clássicas bonecas de pano elaboradas com algodão ecológico, brinquedos de madeira ou outros materiais respeitosos com a natureza e ecológicos, evitando plásticos e substâncias químicas.



## 6 Alimentação infantil

O leite materno é o alimento mais saudável e natural para qualquer bebê. As famílias que optam por ter uma vida mais ecológica provavelmente prolongam a lactância materna o máximo possível. Porém, a alimentação complementar se encontra em herbario, farmácias especializadas e a comida de bebês, leite, bebidas, papilhas e bolachas bio para crianças no mercado.

Também se deve ter cuidado com o biberão e o talher que usas para alimentar o bebê. Estudos mostram que o biberão de plástico é feito por algumas substâncias químicas (ftalatos e bisfenol A ou BPA) e supõe um risco para a saúde das crianças, embora essa afirmação ainda não está verificada. Para evitar o possível risco, o melhor é utilizar um biberão de vidro, polipropileno, polietileno e produtos do bebê com etiquetas que falem que não contêm BPA ou ftalatos.



## 7 Um quarto “verde”

É bom ter em consideração os materiais dos quais estão feitos os berços e os colchões das crianças. A maioria dos colchões convencionais estão fabricados com espuma de poliuretano, nylon, poliéster e vinílico - todos eles extraídos do petróleo- e são tratados com produtos antimicrobianos e substâncias químicas que atrasam a descoloração, incluindo PBDEs (polybrominated diphenyl ethers). Como alternativa desses produtos, existem colchões feitos de algodão orgânico, lã ou cautchu natural e sem substâncias químicas.

Não esquecer os materiais da roupa de cama (lençóis e cobertas) porque também podem conter substâncias químicas que irrite a pele do bebê.

Evitar tintas que contêm altos níveis de compostos orgânicos voláteis (COVs).

Em relação aos tapetes, os sistemas de tapetaria sintética, e ainda a maior parte de lã, são tratados com substâncias químicas e pesticidas. De fato, se não são limpados com frequência, podem provocar ou aumentar problemas respiratórios como a asma, pois acumulam muita quantidade de ácaros. Escolha cobertas de fibra natural.



Como saber se um produto é  
**realmente ecológico?**



**A**s certificações ecológicas oficiais são uma boa maneira de saber se o produto que compramos é ecológico.

A certificação ecológica é o processo pelo qual os produtores de alguns produtos (alimentos, produtos elaborados, insumos...) obtêm a

qualificação de ecológicos (o bio- no mundo anglo saxão).

Os requerimentos para obter essa certificação variam em cada país, embora normalmente são similares e cobrem um conjunto de estandartes tanto na produção, quanto no cultivo, armazenagem, processamento, distribuição, etc.

Alguns dos requerimentos mais naturais são:

- Evitar **organismos geneticamente modificados e substâncias químicas** de sínteses como pesticidas, antibióticos, fertilizantes ou aditivos.
- Cultivo em **chão não usado por produtos químicos** durante três ou mais anos.
- Fazer **inspeções periódicas** in situ.
- Levar um **controle documental do processo de produção e vendas** do produto.

Na maioria de países é a administração pública quem faz processo de certificação, regulado pela legislação.



Na União Européia a certificação dos produtos derivados da agricultura ecológica está regulada pelos Regulamentos Comunitários 834/2007 e 889/2008. Na Espanha a certificação dos produtos agrários ecológicos está delegada nas Comunidades Autônomas.

Para garantir ao consumidor que um alimento é realmente ecológico, distintos organismos controladores criaram as Certificações Ecológicas que se identificam por carimbos ou logotipos impressos no envoltório do alimento.

Para obter uma certificação, o organismo regulador (público ou particular) faz inspeções as empresas com as mostras em cada fase de produção para comprovar que cumpre todos os requisitos da legislação do país.

## Principales certificaciones ecológicas

**EU Organic Bio Logo (União Européia):** é o carimbo de certificação segundo a normativa da UE e se obtém mediante controles muito estritos em cada etapa da cadeia de produção e distribuição.

**Ecolabel (União Européia):** é uma certificação ecológica que se concede aos produtos e serviços com baixo impacto ambiental em toda a produção. A outorga a Direção Geral do Meio Ambiente para alimentos, produtos de limpeza e até alojamento turístico.

**SOHICERT:** a Sociedade Hispana de Certificação S.A., é um Organismo de Controle e Certificação Agroalimentar de caráter particular que oferece a certificação as empresas.

**ECOCERT:** é uma das mais conhecidas, pertence a um organismo particular francês de certificação para o desenvolvimento sustentável. Oferece certificação para alimentos, cosméticos, detergentes, fertilizantes, etc.

**DEMETER:** é uma certificação de agricultura biodinâmica formada pela associação de um grupo de agricultores, granadeiros, comerciantes, processadores, consumidores e cientistas alemães. Tem algumas das normas mais estritas da União Européia.

**AB Francia:** certificação agrícola outorgada pelo Ministério de Agricultura francês.

**USDA Organics:** a certificação outorgada pelo Departamento de Agricultura de USA. Essa certificação é reconhecida também pelo Canadá e todos os países da União Européia.

**BDIH:** certificação alemã exclusiva para a indústria cosmética. Suas normas incluem a produção ecológica do seus ingredientes, que não tenham realizado testes em animais, o agregado limitado de conservantes e o envase ecológico.

**Cosmebio:** certificação ecológica francesa emitida pela Associação de laboratórios da indústria cosmética.

**Nordic Ecolabel:** etiqueta ecológica oficial dos países nórdicos. Certifica uma ampla gama de produtos, desde alimentos, produtos de limpeza, cosméticos, tecidos, impressoras, etc.

**WWF:** certificação outorgada pela World Wildlife Fund, é a maior organização independente dedicada à defesa da natureza e o meio ambiente. Conta com distintas certificações para cada tipo de indústria: FSC (Forestal), MSC (Produtos Marinos), RSB (Biomateriais), GRSB (carne de res), etc.





Como educar meu  
filho a respeitar o  
meio ambiente?



## 1 Começa na gravidez

Recentes estudos descobriram que a sangue do cordão umbilical da maioria de grávidas contém até 200 substâncias químicas e agentes contaminantes, causados pelos pesticidas, fertilizantes e herbicidas que colocam aos alimentos e produtos que consumimos. Para evitar que essa poluição chegue ao bebê, se deve tentar comer frutas e legumes ecológicas, livres desses produtos.

## 2 Limpa teu lar protegendo ao meio ambiente

A maioria de produtos de limpeza (lixívia, detergentes, etc) contém substâncias químicas. Procura produtos o menos poluídos ou optam por uma opção natural: uma mistura de vinagre e água em proporção 2:1. É um limpador muito eficaz e totalmente ecológico. Proteges ao meio ambiente assim como a saúde do teu filho.

### 3 Cuida sua alimentação

Tenta que a comida de teu filho seja o mais saudável e natural possível. Os bebês são mais sensíveis aos pesticidas que os adultos. Além de procurar produtos orgânicos, evita os alimentos precocinados porque contêm uma grande quantidade de conservantes.

### 4 Jogos ao ar livre

Muitos brinquedos contêm grandes níveis de compostos químicos prejudiciais. Embora procures jogos feitos com produtos naturais (como a

madeira ou algodão orgânico), o mais saudável para teu filho é jogar ao ar livre.

### 5 Ensina fazer uma reciclagem

Para ajudar as crianças na tarefa da reciclagem, nada melhor que observar, desde crianças, como seus pais desligam a luz, não desperdiçam a água, separam o lixo (vidro, plástico, papel).

Dessa forma, fazemos que as crianças se sintam responsáveis e envolvidos. Eles realmente vão se sentir preocupados por uma tarefa.



## 6 Explica a importância da reciclagem do teus filhos

É impossível entender conceitos como o aquecimento da terra quando ainda são muito novos. Não obstante, podemos ajudar a desenvolver uma boa relação com o entorno e a natureza e aprender os hábitos de poupar, separar e reciclar.

### Elabore vosso “Plano de Ação Ecológico Familiar” ou “Plano de Reciclagem Familiar” que marque vossas normas

Existem muitas formas de aportar nossos conhecimentos para contribuir a conservar a natureza e assim viver em um planeta melhor. Desde casa podemos fazer nosso “Plano de Ação Ecológico Familiar” ou “Plano de Reciclagem Familiar” que marque umas normas e rotinas para ensinar às crianças.

Cada família deve escolher como pode contribuir e decidir as medidas que farão em casa. Segundo as crianças aprendem, se pode fazer mais um reunião familiar para adotar novos retos.

## 7 Como falar com crianças de poluição?

Para falar com as crianças de poluição, primeiramente, devemos transmitir uma série de conceitos anteriores a natureza. Para começar podemos explicar que tudo tem uma origem na natureza, inclusive os brinquedos. A parte boa é que puedes nomear coisas que estão perto da criança, por exemplo, que os livros e os contos estão feitos com papel que procede das árvores. Em resumo, tentar que a criança entenda que a origem da natureza está em qualquer parte e por isso é bom cuidarmos.

É fundamental fazer entender as crianças que os recursos naturais não são infinitos e que um dia poderiam se esgotar. Todas as coisas naturais pouco a pouco desaparecem, até as árvores mais antigas que dão oxigênio, sombra, alimentos, etc.

## 8 Reduzir o lixo que geras

Reduzir a quantidade do lixo é tão importante quanto reciclar. É difícil mas não é impossível. Por exemplo, podemos limpar e reutilizar as sacolas de plástico, o papel de alumínio ou os potes de vidro. É importante aproveitar o papel o máximo possível,

até que não consigas escrever mais. Reciclamos o material quando já esteja esgotado.

## 9 Poupança de água

Quando te lavas as mãos, fecha a torneira. Não deixes a água sair enquanto não a precisas. Quando não escoves os dentes, utiliza um copo com água e lembra de pôr garrafas de água de 1 litro na cisterna para poupar água.

É muito importante ter as mãos limpas e escovar os dentes depois de cada comida, mas não se deve desperdiçar a água.

## 10 Poupança de eletricidade

Para poupar eletricidade podemos desligar as luzes quando sairmos do quarto, assim como, desligar a televisão quando não assistimos mais.

A maior parte da electricidade se gera em centrais que jogam resíduos de carvão ao ar e usam carvão e petróleo. Com pouco esforço conseguiremos reduzir um 10% ao consumo de nossa fatura da luz.





**MOLTEX**

PURE & NATURE

[www.moltexbaby.com/pt-pt/](http://www.moltexbaby.com/pt-pt/)