



DISRUPTORES ENDÓCRINOS

- O que podemos/devemos fazer -

MUDANÇAS



1. LAVAR AS MÃOS



Redução da exposição a poeiras contaminadas



Prevenção de ingestão indireta



Limpeza de resíduos de cosméticos e produtos de higiene



Controlo da exposição a produtos de limpeza



Proteção em grupos vulneráveis



2. AREJAR A CASA DIARIAMENTE



- Reduz os poluentes do ar interior



- Melhora a qualidade do ar

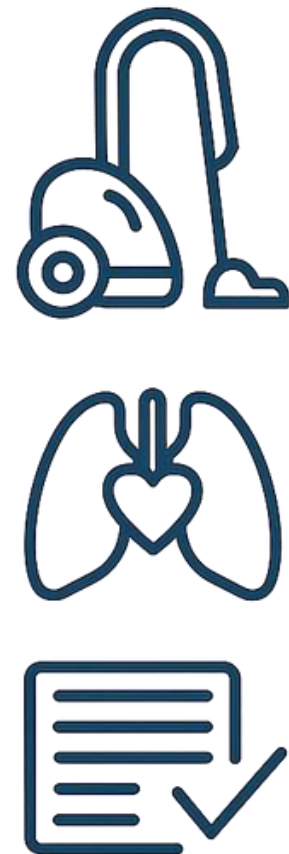


- Diminui os odorantes sintéticos



3. ASPIRAR E LIMPAR O PÓ COM FREQUÊNCIA

- Reduz os poluentes no ambiente
- Melhora a qualidade do ar
- Usar filtros HEPA



4. TROCAR CALÇADO/ROUPA AO CHEGAR A CASA



5. ATENÇÃO AOS PRODUTOS DE LIMPEZA



Opte por produtos que listam os ingredientes



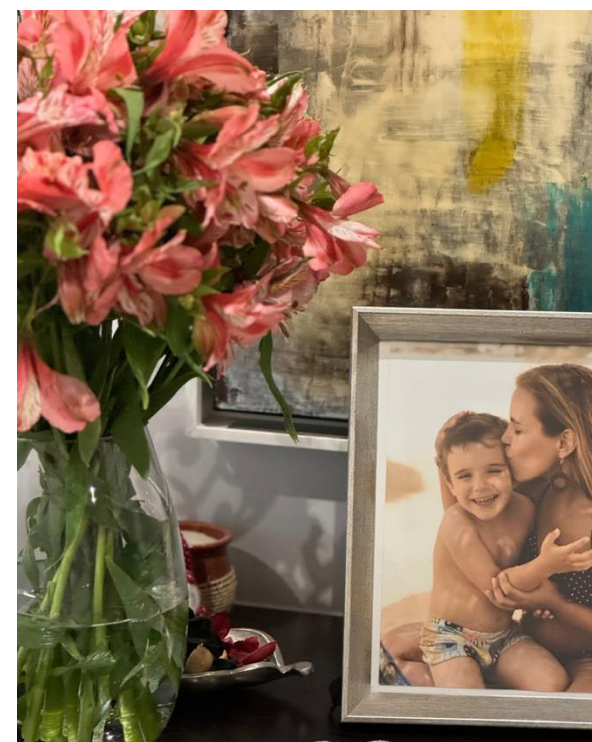
Procure o rótulo Safer Choice



Faça seus próprios produtos de limpeza



Use ambientadores naturais



6. ESCOLHA OS ALIMENTOS

- Frescos, Secos
- Biológicos
- Lave bem legumes e fruta e prefira-os descascados
- Atenção aos alimentos processados



The Journal of Nutrition 153 (2023) 2413–2420



JN THE JOURNAL OF NUTRITION

journal homepage: <https://jn.nutrition.org/>

Nutritional Epidemiology

Food Processing, According to the Nova Classification System, and Dietary Intake of US Infants and Toddlers

Lauren E. O'Connor^{1,2,*}, Euridice Martinez-Steele³, Lu Wang⁴, Fang Fang Zhang⁴, Kirsten A. Herrick²



DetoxMe - analyze what you eat

Based on WHO recommend

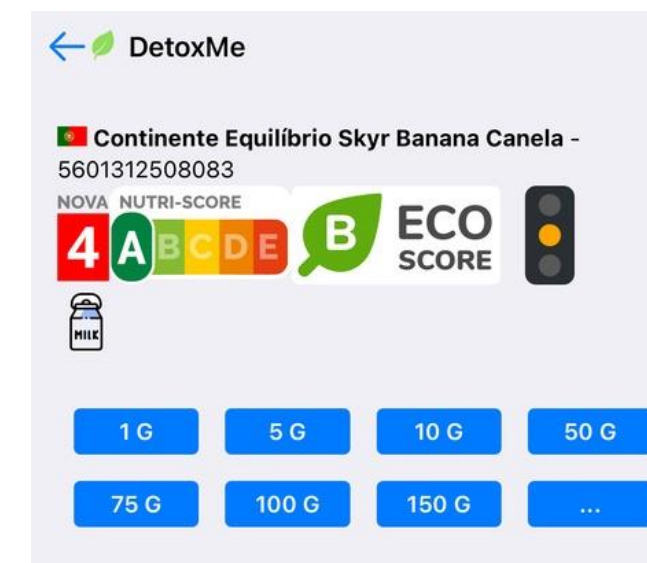
Abrir



Leitor de alimentos - OnFork

Análise nutricional e tóxica

Abrir



Informações nutricionais	Para 150 g
Energia	76.5 kcal
Gordura	0 g
Gordura saturada	0 g
Açúcares	6.45 g
Proteínas	10.8 g
Sal	0.11 g
Aditivos	E202 E440 E955
muito tóxico, tóxico, suspeito, consumir moderadamente, não tóxico	

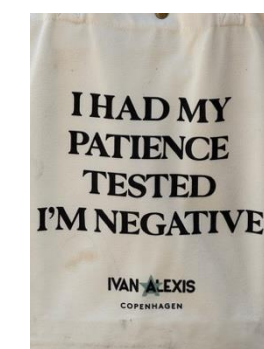
7. OUTROS CUIDADOS NA COZINHA

- Prefira comida *homemade*
- Evite o plástico; Prefira embalagens em vidro
- Não use recipientes de plástico no microondas
- Se usar utensílios de plástico, não os lave na máquina da louça
- Relembre que copos e caixas de papel podem conter DE
- Evite produtos com *teflon* (em especial se sinais de desgaste)
- Prefira tachos de aço inoxidável, ferro fundido ou porcelana



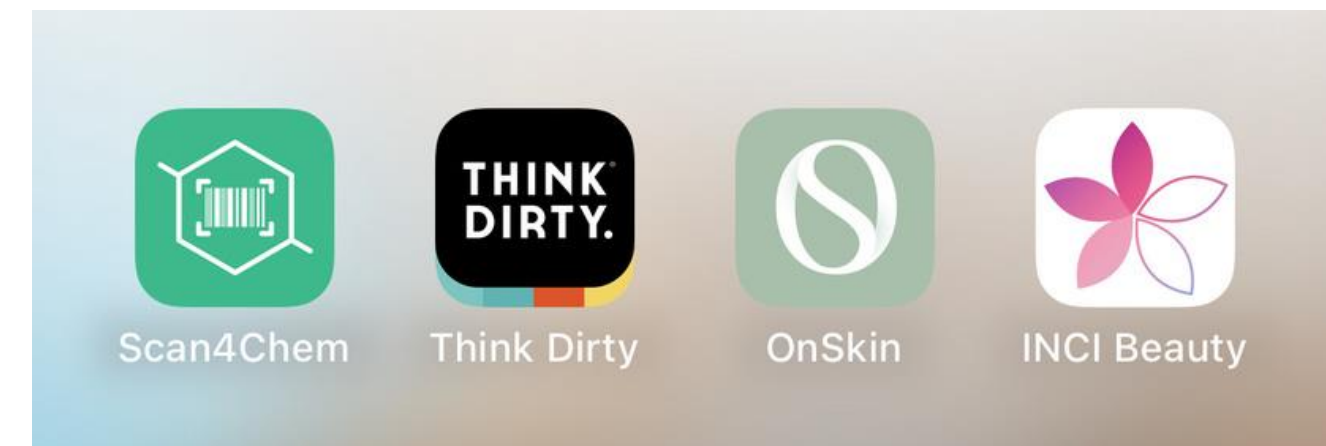
8. OUTROS CUIDADOS

- Coloque um filtro na sua torneira
- Utilize um cantil de vidro ou aço inoxidável
- Se usar garrafa de água em plástico, prefira as que têm PET na composição e de cor escura
- Não beba de uma garrafa de plástico exposta ao sol
- Minimize o desperdício (sacos, guardanapos de pano..)



9. A EXPOSIÇÃO CUTÂNEA

- Repensar e minimizar os cosméticos para crianças
- Evite o *skin care* em especial na infância
- Preferir cremes/gel de banho sem fragrância e com validação de segurança
- Avalie os rótulos
- Lave sempre a roupa “nova” antes da utilizar
- Evite tecidos anti-transpirantes
- Prefira tecidos como algodão, lã, linho ou mesmo roupa em 2º mão



10. ALERTAR A GRÁVIDA

- Período de especial vulnerabilidade
- Minimizar a exposição cutânea e alimentar



Ingredientes	Ver Tudo
Paraffin	ⓘ
○ Risco moderado	
Phenoxyethanol	ⓘ
○ Risco moderado	
Bht	ⓘ
○ Risco moderado	
Talc	ⓘ
○ Risco baixo	
Alcohol	ⓘ
○ Risco baixo	
Silica	ⓘ
○ Risco baixo	
Yellow 5/yellow 5 lake (ci 19140)	ⓘ
○ Risco baixo	

Ingredientes	Ver Tudo
Ci 77266 (black 2) (nano)	ⓘ
● Perigoso	
Phenoxyethanol	ⓘ
○ Risco moderado	
Beheneth-30	ⓘ
○ Risco baixo	
Aminomethyl propanol	ⓘ
○ Risco baixo	
Ci 75470 (carmine)	ⓘ
○ Risco baixo	
Ci 77000 (aluminum powder)	ⓘ
○ Risco baixo	
Ci 77007 (ultramarines)	ⓘ
○ Risco baixo	



11. MUDAR HÁBITOS

- Saber escolher os brinquedos
- Atenção ao local onde passamos mais horas
- Promover atividades ao ar livre
- Ensinar a fazer escolhas



12. TRANSMITIR A MENSAGEM

- Ser pró-ativo e dar o exemplo
- Abordar o tema nas consultas médicas
- Difundir a mensagem em canais de informação/redes sociais e através de folhetos informativos
- Emitir pareceres enquanto sociedade científica
- Pressionar autoridades, grupos económicos e reguladores



OBRIGADO PELA ATENÇÃO!