

CUIDADOS COM OS PRODUTOS DE LIMPEZA E DESINFETANTES

Produtos de limpeza, desinfetantes, germicidas e outros, também chamados de domissanitários, parecem inofensivos mas podem causar sérios danos à saúde se cuidados especiais para o uso, armazenamento e descarte, não forem observados.

Esses produtos, em geral, apresentam um conteúdo ou embalagem colorida que naturalmente atraem as crianças, que podem confundi-los com alimentos e ingeri-los. Os **cheiros agradáveis** também disfarçam o perigo tornando o produto mais atraente. Não podemos esquecer que as crianças realmente desconhecem os perigos destes produtos.

Estudos já indicaram que crianças menores de cinco anos são as maiores vítimas de intoxicação por essas substâncias, pois é nessa fase que começam a explorar o seu mundo, subindo em móveis, alcançando prateleiras e gavetas e abrindo armários onde são armazenados os produtos. Os locais de maior perigo são a cozinha, o banheiro, lavanderia e quintal.

Outro grave problema são os produtos vendidos em embalagens clandestinas e, portanto, inadequadas. São os produtos, em geral, comercializados por ambulantes em caminhões. Os recipientes são embalagens reaproveitadas de produtos de limpeza já descartados ou mesmo de refrigerantes. Não possuem registro do Ministério da Saúde, sua formulação é inadequada e não possuem rótulo, portanto, não apresentam as informações necessárias sobre sua composição e risco o que, dentre outros problemas, dificulta o socorro no caso de intoxicação.

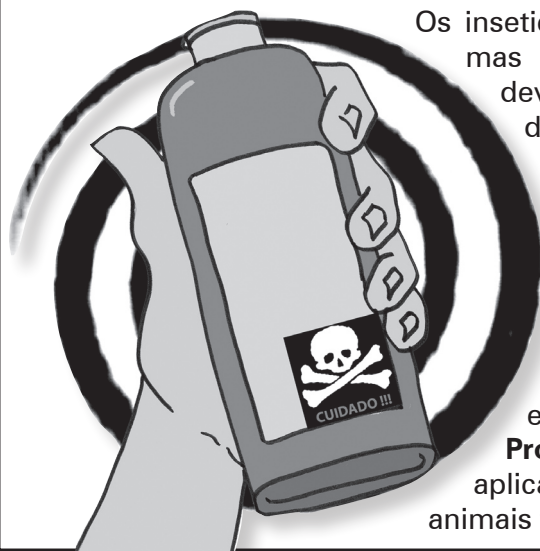


Não compre produtos sem rotulagem, vendidos em embalagens impróprias, pois estes podem causar intoxicações graves, comprometendo sua saúde.

Os domissanitários devem apresentar um rótulo com as seguintes informações:

- ✓ prazo de validade;
- ✓ nome do fabricante, e responsável técnico;
- ✓ registro no Ministério da Saúde (os detergentes e amaciantes de roupa são dispensados desse registro. Os que não tiverem esse registro devem citar a resolução da ANVISA 336/99);
- ✓ a finalidade do produto;
- ✓ quantidade;
- ✓ modo de usar;
- ✓ composição química detalhada;
- ✓ ingrediente químico ativo;
- ✓ forma de conservação e armazenamento;
- ✓ advertência para não reutilização da embalagem;
- ✓ precauções;
- ✓ classe toxicológica, se houver (classificação que representa o risco potencial para os seres humanos);
- ✓ instruções sobre o que fazer em caso de acidentes.

INSETICIDAS, RATICIDAS E REPELENTES



Os inseticidas e repelentes, além das mesmas informações dos domissanitários devem conter ainda a informação, em destaque: **“CUIDADO! PERIGOSO”**. E os raticidas: **“CUIDADO! VENENO”**. Todos com o símbolo da caveira desenhada.

Leia sempre o rótulo do produto antes de usar.

Não use os inseticidas em ambientes fechados, sem ventilação.

Proteja os olhos e, no momento da aplicação, não permita que crianças ou animais fiquem no local.

Ao utilizar raticidas coloque o veneno em locais de **difícil** acesso à crianças e animais.

Após o uso de inseticidas, raticidas e repelentes, **lave** as mãos com **água e sabão**.

Armazenamento de produtos perigosos à saúde:

- **guarde** os produtos em locais fora do alcance de crianças e animais, em locais ventilados, ao abrigo do sol e da luz, em armários **altos e fechados com chave**. **Não** guarde em cima ou embaixo de pias ou tanques, pois estes lugares são de fácil acesso;
- alguns produtos são inflamáveis e, por isso, devem ficar **longe** de aparelhos ligados ou que produzam faísca, para evitar incêndios.
- **não** guarde esses produtos junto com alimentos ou medicamentos.

Outros cuidados importantes a serem observados:

- **não** misture os produtos e **nunca** reutilize as embalagens;
- não jogue a embalagem usada no lixo que esteja ao alcance das crianças. A criança pode encontrar e beber o “restinho” do produto líquido. Na hora de jogar fora a embalagem use, preferencialmente, a coleta seletiva;

Em caso de intoxicação:

- se houver intoxicação por ingestão de líquidos **não** dê água ou leite à vítima e **não** provoque vômito. Isto pode fazer com que a pessoa seja queimada internamente duas vezes;
- ligue para o **CEATOX** - Centro de Assistência Toxicológica do Hospital das Clínicas (fone 0800-0148110) **ou** para o **CCI** - Centro de Controle de Intoxicações da Cidade de São Paulo (fone 0800-7713733), tendo em mãos a embalagem do produto;
- leve a vítima imediatamente ao **pronto socorro** mais próximo levando a embalagem que causou a intoxicação.



DESPERDÍCIO DE ALIMENTOS



O desperdício de alimentos em nosso país é muito grande, chegando a 40 % de tudo que é produzido. Alguns estudos informam que o desperdício se inicia já na hora da colheita, continuando no transporte, nos centros atacadistas, no mercado e, por fim com os consumidores.

Pequenas atitudes nocivas do consumidor, no momento da compra (como amassar a fruta para verificar se está madura, unhar os legumes, quebrar parte do alimento para verificar se está bom), contribuem para cerca de 10% da perda desses alimentos.

Outras atitudes que evitam o desperdício na hora da compra, além de não praticar os atos acima, é comprar somente o **necessário**; prestar atenção na **data de validade** dos produtos industrializados, para não comprar produtos vencidos nem quantidades que não conseguirá consumir dentro do prazo; não comprar grandes quantidades somente porque está barato.

No momento do preparo das refeições o desperdício também está presente. Alimentos **bons** para o consumo são jogados no lixo, por acreditarmos que apenas parte do alimento é consumível e outras devem ser descartadas (como cascas, talos, etc.). Normalmente, esta **parte** do alimento que jogamos fora tem uma boa quantidade de nutrientes e, até mesmo, maior do que a parte que escolhemos para comer. Devemos aproveitar tudo, aumentando as nossas opções e variando nosso cardápio.

Muitas folhas que são descartadas são muito nutritivas: a **folha da couve** flor, por exemplo, concentra uma quantidade quatro vezes maior de vitamina C do que a polpa da laranja. As folhas do **nabo**, do **rabanete** e da **beterraba** são fontes de cálcio, fósforo e vitamina A e C, as da cenoura e da salsa são ricas em vitamina A. E mais, o **talo de agrião** é rico em vitaminas A, C, complexo B além de Fósforo e Ferro, o **talo do brócoli**, contém vitaminas A e C, o de espinafre. vitamina A, Ferro e Potássio.

Esses alimentos, assim como as folhas da cenoura e da salsa, podem ser aproveitados no preparo de bolinhos, sopas, picadinhos, etc.

As cascas também são muito nutritivas: a casca de banana contém vitaminas A, C e do complexo B. Você pode usar para preparar farofa, doces e salgados. A casca de goiaba contém vitamina C e Niacina e pode ser utilizada em sucos e para fazer goiabada. A casca da laranja e a parte branca da melancia podem virar ingredientes de doces.

Procure cozinhar somente o que vai consumir. Se preparar uma quantidade grande de alimentos, separe o que vai consumir de imediato e guarde o restante para uma próxima refeição. É possível dividir o excesso em pequenas porções refrigerando o que será consumido logo e congelando o que será consumido posteriormente.

É importante também aproveitar as sobras da refeição. Com imaginação é possível sempre criar novas receitas: o arroz e a salada que sobraram podem, por exemplo, ser aproveitados para fazer um risoto. O feijão pode virar sopa. A carne e a batata podem, juntos, virar um novo prato e com legumes, virar uma torta ou um picadinho. O pão amanhecido pode virar rabanada, torrada e até farinha de rosca.

Frutas que estiverem começando a ficar passadas podem se transformar em salada de frutas e aquelas ainda mais maduras, em doces ou geléias.

Dicas e receitas

Suflê de folhas de couve flor

Ingredientes: 4 xícaras de folha de couve flor cozidas e picadas; 2 colheres de farinha de trigo; 2 colheres de manteiga; 1 colher de café de fermento em pó; 1 xícara de café de leite; 2 ovos; sal a gosto.

Modo de fazer: aqueça a manteiga, junte a farinha, o leite e misture as folhas de couve flor, cozidas e picadas. Deixe descansar até amornar. Junte duas gemas e o fermento. Bata as claras em neve e misture bem. Coloque em forma untada e leve ao forno por 20 minutos.

Fonte: Revista Saúde

Bolinho de vegetais

Ingredientes: 3 xícaras chá de cascas de chuchu, de cenoura e de berinjela; ½ xícara de chá de talos de agrião e salsa; ½ xícara de chá de cebola ralada; 1 dente de alho; 2 colheres de sopa de óleo de fritar; 4 colheres de sopa de farinha de trigo; ½ xícara de chá de leite; ½ xícara de chá de água; 1 xícara de chá de arroz cozido; ½ xícara de chá de farinha de rosca; 1 xícara chá de óleo de fritar.

Modo de fazer: lave bem as cascas de legumes e os talos de hortalças, pique-os e reserve. Refogue bem a cebola e o alho no óleo (2 colheres). Junte as cascas e os talos e, se necessário, ½ xícara chá de água. Refogue até ficarem macios. À parte, dissolva a farinha de trigo no leite e na água e junte ao refogado. Cozinhe, mexendo sempre, até desprender do fundo da panela. Desligue o fogo e misture o arroz cozido. Modele bolinhas, passe pela farinha de rosca e frite em óleo quente.

Fonte: Sesi/São Paulo

Lembre-se!

- ✓ *Antes de preparar as refeições devemos lavar muito bem as mãos.*
- ✓ *Verduras, legumes e frutas devem ser lavadas em água corrente e é recomendável também a utilização de solução clorada (20 ml de hipoclorito de sódio para 1 litro de água), para a desinfecção dos alimentos.*

VAMOS FALAR SOBRE SUA ASSOCIAÇÃO

Este é um espaço para a publicação do relato sobre o trabalho desenvolvido por associações: experiências, público alvo, contatos, etc. O objetivo é possibilitar a troca dessas experiências entre as Associações. Envie seu relato para a Fundação Procon, a/c de Leda Costa, R. Barra Funda, 930, sala 428, Barra Funda, São Paulo/SP, CEP: 01152 000 ou e-mail: leda.costa@procon.sp.gov.br. Maiores informações, fone: 38247117

Neste Boletim apresentamos a **Associação de Mulheres do Jardim Camargo Velho**.

Esta associação é uma organização civil, sem fins lucrativos, fundada em 1991 por um grupo de mulheres sem profissão e desempregadas, moradoras da Favela Maria Ângela e dos bairros Monte Taó, Jardim Mabel, Jardim Camargo Velho, dentre outros, que se organizaram e desenvolveram um trabalho voluntário com cursos de corte e costura e trabalhos manuais.

No início, as mulheres organizavam reuniões mensais com a comunidade local. O trabalho chegou ao conhecimento do Posto de Saúde do bairro e a organização passou a contar com a contribuição de uma psicóloga e de uma assistente social.

Naquele ano, 1991, a organização constituiu-se juridicamente para a continuidade do projeto com máquinas de costura e o objetivo de melhorar as condições de vida das mulheres do bairro.

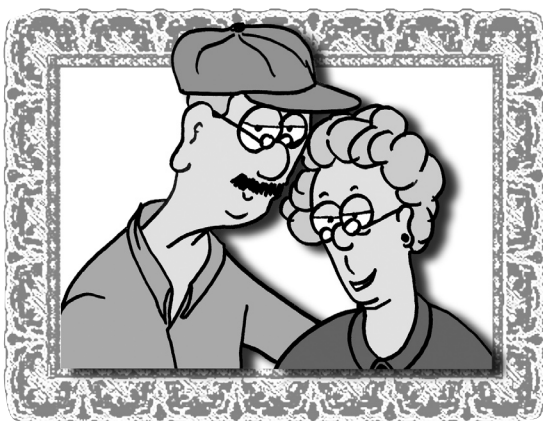
Muitas mulheres beneficiaram-se dos cursos oferecidos conseguindo trabalhos em fábricas de costura, ou realizando trabalhos autônomos. Hoje, as máquinas permanecem no local, mas o curso foi interrompido por falta de voluntários.

Atualmente a associação realiza um trabalho com os idosos de baixa renda moradores do bairro. São pessoas de idade superior a 60 anos que participam de atividades físicas, recebem atendimento psicológico e contam com um trabalho supervisionado por uma técnica artesã.

O trabalho da artesã é financiado pela Prefeitura Municipal em parceria com o Clube de Mães do Parque Santa Rita, mas a entidade mantém-se com contribuições de associados, bazares realizados por meio de doações de pessoas do bairro e a venda de trabalhos manuais confeccionados pelos grupos que se reúnem na entidade.

Em parceria com a Secretaria da Agricultura, também são distribuídos leite para cento e cinquenta idosos, duas vezes por semana.

Outro atividade é a promoção de passeios em fazendas no interior de São Paulo, onde os idosos fazem visitas, participam de recreação com atividades físicas e recebem almoço e lanche.



A associação está localizada no Jardim Ida Guedes, Zona Leste da Capital, R. Tristão Achaval, 185; fone 65631627. A dirigente atual é Dna Raimunda que também atende pelo telefone 65684490.