

Afinal, como podemos zelar pela saúde ambiental?

25 de Setembro, 2018

Segundo a EPA – [Agência de Proteção Ambiental dos Estados Unidos](#) – existem mais de 4 milhões de compostos químicos, sendo que 50% dos que penetram na atmosfera são gerados pelo Homem. Devido ao forte crescimento tecnológico, a cada dia nascem três compostos novos, dado assustador e merecedor de atenção no dia em que se celebra o Dia Mundial da Saúde Ambiental.

Sobre o tema, na sede da UNESCO afirmou-se publicamente, em 2004, que “a poluição química ambiental é a principal causa dos atuais flagelos da humanidade, como cancro, infertilidade e doenças congénitas”. A poluição ambiental está também diretamente relacionada com outros problemas de saúde, nomeadamente Fibromialgia, Síndrome de Fadiga Crónica, Alzheimer, problemas respiratórios, entre outros.

Lembre-se, contudo, que a poluição ambiental é apenas a “ponta do iceberg”; na verdade fatores de risco geoambiental como a contaminação eletromagnética e as radiações naturais (por exemplo o gás radão) contribuem significativamente para o aumento do risco do desenvolvimento de doenças.

Posto isto, é importante sabermos que tipo de comportamentos e hábitos podemos ter para fomentar a saúde em nossa casa e, conseqüentemente, a do ambiente. Deixamos-lhe 10 conselhos para que comece já hoje a zelar pela saúde de todos:

- Evite a exposição a campos elétricos e eletromagnéticos, em especial no quarto em que dorme;
- Durma num quarto isento de zonas geopatogénicas;
- Confira agora que estamos a entrar no período de Outono/Inverno, os níveis de exposição a radão no interior da sua habitação (em especial se pertence a um dos distritos considerados como sendo de risco pelo ITN, isto é, Braga, Porto, Vila Real, Guarda, Viseu, Castelo Branco e Portalegre); lembre-se que este gás radioativo é considerado como cancerígeno pela OMS sendo a 1ª causa de cancro do pulmão em pessoas não fumadoras e 2ª em pessoas fumadoras. De forma muito simples com recurso a uma simples análise laboratorial através de um medidor passivo, poderá aferir se a sua habitação está sujeita a níveis de risco;
- Utilize materiais de construção e decoração mais saudáveis e ecológicos; opte, sempre que possível, por cerâmicas, pinturas naturais, madeiras naturais e certificadas, fibras naturais, têxteis naturais, vidro, etc.
- Opte, preferencialmente por sistemas de aquecimento baseados em energias naturais e renováveis, não poluentes;
- Utilize lâmpadas que se assemelhem, o mais possível, à luz emitida pelo sol

(IRC superior ou igual a 90-95%);

- Utilize produtos de limpeza saudáveis e ecológicos;
- Ventile diariamente a casa várias vezes ao dia para reduzir a concentração dos tóxicos ambientais que se acumulam no seu interior;
- Escolha utensílios de cozinhas mais saudáveis; vidro, aço inox, cerâmica, silicone, etc. Opte por eliminar o alumínio, os plásticos (em especial para aquecimento de alimentos e confecção dos mesmos);
- Beba água alcalina com um *ph* entre 7-9, podendo também optar pela colocação, nas torneiras, de sistemas de filtração e depuração de água adequados que lhe garanta o consumo de água de boa qualidade.