



Aula cozinha e produtos saudáveis

Este guia reúne orientações sobre trocas inteligentes para uma vida mais saudável e livre de toxinas, com foco na preparação do corpo e ambiente para a gestação.

Melhores utensílios para uma cozinha mais saudável

TROQUE ISSO:	POR ISSO
Panelas de alumínio ou teflon	Ferro fundido, inox cirúrgico, cerâmica pura
Colheres plásticas	Madeira natural ou silicone 100% BPA-free
Tábuas de plástico	Bambu ou vidro
Potes plásticos	Vidros herméticos, inox, cerâmica
Esponja sintética	Bucha vegetal

- **Marcas de panelas indicadas:**

Vidro Temperado ou Borossilicato: Marinex, Pyrex, Duralex, Tramontina, Brinox, Le Creuset, KitchenAid e Vision.

Cerâmica (Tripla camada): Le Creuset (linha cerâmica premium), Ceraflame (Brasil, 100% cerâmica), Porto Brasil (cerâmica de mesa e assadeiras), Oxford (Brasil, linha Cookware).

Aço cirúrgico: Royal prestige.

Aço inox: tripla camada da tramontina.

- Troque os potes de plástico por potes de vidro e não esquite nada no micro-ondas em potes plásticos.
- Evite usar plásticos na cozinha, bem como aqueles filmes plásticos com os quais muita gente enrola os alimentos. Quanto mais maleável e fino for o plástico, mais bisfenol A (BPA) ele libera na comida.
- Evite usar papel alumínio; se for assar algo, use papel manteiga.
- Evite guardar alimentos quentes em potes de vidro com tampa plástica; espere esfriar antes de tampar.

Não use utensílios plásticos no micro-ondas; sempre esquite em potes de vidro.

Formas de preparar os alimentos de maneira mais saudável

Os temperos naturais ajudam a reduzir o uso de sal e trazem compostos antioxidantes.

- **Sal:** Troque o sal normal por sal marinho grosso ou sal marinho integral (se possível, moer na hora ou comprar um pouco mais grosso já ajuda).

→ **Evite sal refinado:** aquele branquinho, quase como açúcar refinado.

→ **Evite:** temperos prontos, caldos em cubo, molhos prontos, alho e cebola fritos industrializados, com glutamato monossódico, corantes ou conservantes.

Melhores marcas de temperos

- **Sal marinho integral:** Terrasana, Kampo de Ervas, Sal Lebre (linha integral).
- **Ervas secas e moídas:** Kampo de Ervas, Mundo Verde, Cativa Natureza.
- **Orgânicos certificados:** Korin, Jasmine, Kampo de Ervas.
- **Especiarias puras:** Bombay Herbs & Spices, Cia das Ervas, Empório Quatro Estações.

Formas de preparo dos alimentos:

preferir sempre os cozidos, ensopados e refogados. Evite o uso diário da airfryer, pois ela pode aumentar a liberação de metais pesados nos alimentos e alterar a estrutura das moléculas.

Melhores maneiras de cozinhar e lidar com os alimentos

Para higienizar alimentos: 1 colher de sopa de peróxido de hidrogênio a 3% (ou água oxigenada 10 volumes) em 1 litro de água.

Adicione ainda 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio + 1 colher de sopa de vinagre de maçã orgânico + 1 colher de sopa de sal.

Deixe de molho por 30 minutos. Isso já ajuda a diminuir a quantidade de agrotóxicos dos alimentos.

Se você não consome alimentos orgânicos, vale ressaltar que o bicarbonato de sódio remove até 90% dos agrotóxicos se os alimentos forem deixados de molho. Existe ainda o gerador de ozônio da marca Biofont, que auxilia nesse processo.

Formas de preparar os alimentos de maneira mais saudável

Os temperos naturais ajudam a reduzir o uso de sal e trazem compostos antioxidantes.

Formas de preparo dos alimentos:

- **Para adoçar:** Se ainda não estiver acostumado a tomar bebidas puras, dê preferência ao açúcar demerara orgânico até se habituar (não utilize nenhum tipo de adoçante).
- **Para cozinhar e para saladas:** Azeite extravirgem. Aquecer o azeite não o torna prejudicial; ele é uma ótima opção, ajuda a reduzir o colesterol LDL, aumentar o HDL e contém antioxidantes como vitamina E e polifenóis.
- **Farinhas para usar no dia a dia (em vez da de trigo):** Farinha de linhaça, amêndoas, castanhas, psyllium, berinjela, grão-de-bico, aveia (farelo, flocos ou farinha), gergelim, amaranto, quinoa e sorgo.
- **Para quem ama doces:** Tâmaras (pode ser combinada com morango ou uva), chocolates com alto teor de cacau (preferencialmente acima de 70%), como Nibs de cacau da Garoto, Only, Espírito Cacau, Amma.

• Café orgânico

Marcas recomendadas: Native (solúvel ou coado) ou Orfeu (descafeinado por extração suíça, sem solvente). Ideal consumir por volta das 9h.

Cuidado com o excesso de cafeína: chá verde, mate, café, termogênicos, chimarrão, energéticos e refrigerantes.

• Bebidas vegetais como substituto do leite tradicional

Marcas recomendadas: A Tal da Castanha e Nudi — oferecem bebidas de aveia, castanha, amêndoas e coco.

Algumas receitas caseiras:

- Leite de aveia: 2 xícaras (chá) de aveia em flocos + 4 xícaras (chá) de água. Deixe a aveia de molho por 1 hora, bata no liquidificador, coe em peneira e conserve na geladeira por até 3 dias.
- Leite de castanha de caju: 1 xícara (chá) de castanhas + 3 xícaras (chá) de água. Deixe de molho por cerca de 8 horas, bata, coe e consuma em até 3 dias.
- Leite de amêndoas: 1 xícara (chá) de amêndoas + 3 xícaras (chá) de água. Deixe de molho por cerca de 12 horas, bata, coe e armazene por até 3 dias.

VOCÊ FÉRTIL

Produtos de higiene pessoal e cosméticos

Naturais x Orgânicos

- **Naturais:** Produtos que contêm, no mínimo, 95% de ingredientes de origem natural, sem petroquímicos, organismos geneticamente modificados (OGMs), corantes, perfumes e conservantes sintéticos como parabenos e fenoxietanol.
- **Orgânicos:** São produtos sustentáveis, que possuem sua matéria-prima proveniente de uma agricultura sem uso de pesticidas ou organismos geneticamente modificados.



- **Certified Vegan e Cruelty-Free:** Assegura que não houve sofrimento animal na produção do cosmético, que não contém ingredientes de origem animal e não foi testado em animais.



- **Campaign for Safe Cosmetics:** Garante a ausência de substâncias químicas associadas a câncer e outras doenças graves.
- **USDA Organic:** Certifica que o produto possui 100% de ingredientes orgânicos ou, no mínimo, 95%.



VOCÊ FÉRTIL

Produtos de higiene pessoal e cosméticos

- **COSMETIC BIO:** Produtos com no mínimo 95% de ingredientes naturais e livres de petroquímicos, OGMs, corantes e conservantes sintéticos.
- **FSC (Forest Stewardship Council):** Garante embalagens recicláveis, biodegradáveis e provenientes de manejo florestal responsável.
- **Fair Trade:** Certifica condições de trabalho justas, comércio ético e produção familiar sustentável.
- **ECOCERT:** Reconhece marcas comprometidas com a agricultura orgânica e sustentável.

Observação:

Nem todas as marcas boas terão todos os selos.

Vegano não significa necessariamente saudável, apenas que não há ingredientes de origem animal ou testes em animais.

Algumas marcas recomendadas:

- **Maquiagem em geral** (blush, pó, base, corretivo, batom, rímel, sérum, sombras, BB cream, demaquilante, iluminador etc.): Biorat, Simple Organic, Baims, Gestar Organics, CARE Natural Beauty, Organic Shop, Eora, Cativa Natureza, Le Moritz, Almanati, BioBio, AmoKarité, Souvie, Dona Orgânica, Detoni Beauty, Brisa no Ar, Cocco Natural, Elemento Mineral, Sephora Maquiagem Clean, Bruna Tavares, Glory by Nature, Herbia, Labot, Alva Naturkosmetik, Face It, Natura e Ollie.
- **Repelente:** Weleda, Citroneli, Isdin, Sai Mosquitinho, Johnson & Johnson, Be-Or, Use Orgânico, SBP Pro 12h, Nutriex Expert, Total Protect, OFF! Toque Leve, Sunlau, Repelex, Expositis, SBP Baby, Spray Ever Care Icaridina, OFF! Baby, Xô Inseto Icaridina, Pelií, Effex, Advanced, Repelente do Bem, Fly Bio, Full Repel, Moskitoff, Total Protect, Granado Bebê.
- **Esmaltes:** Two One One Two, Éclat Alergoshop, Granado, Surya Brasil, Colorama, Avon 5 Free, Impala Hipoalergênico, Impala Cremoso, Allergic Center, Anita, Casa do Alérgico, Alergo Easy, Argento, Vult, Mavala, Haskell, Hits, Zoya, A AILA, Risqué Diamond Gel, Risqué Cremoso Ultra Brilho, Risqué Bio, Eudora Glam, Blant Coretrat, Vult 5 Free (verifique se são livres de tolueno, formaldeído e cânfora).

VOCÊ FÉRTIL

Produtos de higiene pessoal e cosméticos

• **Protetor solar:** Hérbia, Bioart, Ollie, Ekilibre, Piatan, sunVEG, Khor, Isdin, Episol, Organic Shop, Eora, Simple Organic, Care Natural Beauty, Chameleon Sun, Beyoung, Sallve, La Roche-Posay, Needs, Mami Wata, Australian Gold Reef Safe, Sundown Kids, Eurecin, Natura, Avène, Nivea Sun, Korres Brasil, Bio Kinder.

• **Perfume ou body splash:** Herbia, Amyi, Gold Glow, O Boticário, Beleza do Campo, Dorah Cosméticos, Elausa, Céu Momento, Novera, Petunia, Afrodite Cosméticos, Giovanna Baby, Elemento Mineral, Natureza Divina, Grupo Orgânica, Granado, Sephora Fragrâncias Clean Beauty, Lazlo, Terra Flor.

Dica: aplique na roupa, não na pele, e evite inalar diretamente.

• **Shampoo e condicionador:** Iszi, B.O.B, Wella Elements, Truss, Livealoe, Keune, Multivegetal, Elemento Mineral, Sephora Cabelos Clean, Aho Aloe, Almanati, Griffus, Boni Natural, Hérbia, Natural, Weleda, Lolla, Organic Shop, Cativa, Ayurveda Shree, OGX, Senscience, Arvensis, Bio Extratus, Johnson's Baby, Skala, Pantene, Capicilin, Verdi Natural, Souvie.

• **Sabonetes:** Verdi Natural, Quintal Dermocosméticos, Feito Brasil, Beleza do Campo, Boni Natural, Orgânica, Natural, Hérbia, Korres Brasil, Principia, Cativa, Weleda, Bioart, Granado, Orgânico Natural, Phytoervas, Skin Quer, Reserva Brasil, Suavetex, Physalis, Us Clean Cosmetics, UniNatural, Cetaphil, Phebo, Twoone Onetwo, Davene, Sephora Skin Care Clean, Johnson's, Giovanna Baby (preferencialmente de glicerina).

• **Desodorantes:** Use Orgânico, Natural, Lafe's, Souvie, Simple Organic, Organic Shop, Alva, Eora, B.O.B, Herbia, Nivea Natural Fresh, Nivea Sensitive, Boni Natural, Giovanna Baby 0% Alumínio, Dove, Petunia, Le Fruit Cosmetics, Sehraiber, Davene, Ozone Power, Korui, Above Feel Free Zero, Vegana, Baddha, Aloe Ever-Shield.

• **Alternativa caseira:** leite de magnésia com 10 gotas de óleo essencial de lavanda ou ylang-ylang (120 ml). Transfira para frasco tipo spray. Também pode ser usado puro (encontrado em farmácias).

• **Cremes e óleos hidratantes (corpo, rosto, pés, mãos):** Natural, Bioart, Hérbia, Quintal Dermocosméticos, Petunia, ORNA Fórmula, Elemento Mineral, Flô Biocosméticos, Feito Brasil, Souvie, Beaus, Livealoe, Cativa, Simple Organic, Eh Vida, Eora, Mustela, Nivea (creme, Gel Creme, Soft, Natural & Essencial), Sephora Skin Care Clean, Noorskin, Buona Vita, Organic Shop, Nativa Ecocosméticos, Auá Natural, Principia, Orgânico Natural, Biotiê Natural, Afeto Natural, Ewua Natural, Granado, Isdin, CeraVe, Neutrogena (Norwegian, Hidrata & Repara), Bio Terra Cosméticos.

VOCÊ FÉRTIL

Produtos de higiene pessoal e cosméticos

- **Pasta de dente e enxaguante bucal:** Natural, Boni Natural, Pura Vida, Use Orgânico, B.O.B, Organic Shop, Orgânico Natural, Yogateria, OzonCare, Bluem Brasil, Suavetex, Phytoterápica, Essencial, Contente, Ekilibre, Alva, Ultra Action, oralVEG, Aho Aloe.
- **Escova de dente:** Prefira escovas de bambu ou alternativas ao plástico.
- **Cabelos:** Evitar tratamentos químicos como selagens, luzes, progressivas e relaxamentos.
Para coloração, prefira marcas mais naturais, sem chumbo (ex: Keune, Surya).
- **Bucha para o corpo:** Opte pela vegetal em vez da plástica.

Observação:

Para massagens relaxantes ou drenagens, converse com a profissional sobre o uso de cremes naturais.

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

- **Bicarbonato de sódio:** compre o que couber no seu bolso (algumas lojas vendem a granel e sai mais em conta).
- **Sabão de coco:** Algumas marcas recomendadas: Biowash, Bela Gil, Milão, Positiv.a
- **Sabão de coco em pó:** Milão, Positiv.a
- **Álcool líquido:** Qualquer marca que se encaixe no seu orçamento.
- **Vinagre de álcool:** Opte pelo que for mais acessível.
- **Óleo essencial:** Para perfumar a casa e roupas; escolha de acordo com o seu gosto e bolso. Marcas: Lazlo, doTERRA, Now.
- **Detergente neutro:** Escolha conforme o seu orçamento.
- **Sabão em pó comum:** Para emergências de sujeira pesada.
- **Água sanitária ou cloro:** Opte pelo mais barato disponível.

Para lavar roupas, roupa de cama e toalhas de banho.

- **Mistura básica:**

Sabão de coco em pó + sabão de coco ralado + álcool + vinagre de álcool + bicarbonato + óleo essencial (opcional).

Para 1 máquina de roupa:

- 1 copo americano de sabão de coco em pó
- 1 copo americano de sabão de coco ralado
- 1 copo americano de bicarbonato de sódio
- 1 copo americano de álcool
- 1 copo americano de vinagre de álcool

Higiene recomendada:

- Lave suas roupas sempre após o uso.
- Toalha de banho: pelo menos 2x por semana.
- Roupa de cama: pelo menos 1x por semana.
- Edredons ou cobertores: pelo menos 1x por mês.
- Toalha de rosto: troque a cada 2 dias.

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

Para lavar panos de prato.

• Mistura recomendada para o dia a dia:

Sabão de coco em pó + sabão de coco ralado + álcool + vinagre de álcool + bicarbonato + óleo essencial (opcional).

Sabão de coco em pó + sabão de coco ralado + álcool + vinagre de álcool + bicarbonato.

Proporção para 10 panos de prato:

- ½ copo americano de sabão de coco em pó
- ½ copo americano de sabão de coco ralado
- ½ copo americano de bicarbonato
- ½ copo americano de álcool
- ½ copo americano de vinagre de álcool

Observações:

Lave os panos de prato todos os dias. Não espere ficarem muito sujos, pois isso é anti-higiênico.

Se estiverem muito sujos, adicione água fervente e deixe de molho ao sol.

- Para sujeiras extremas, use sabão em pó comum e cloro ativo ou água sanitária.

Para limpar o chão e a parede de azulejo.

Utilize álcool e vinagre de álcool. Se estiver muito sujo, adicione detergente. Para perfumar, use óleo essencial.

Como usar:

Para ½ balde de água, adicione:

- ½ copo americano de álcool
- ½ copo americano de vinagre de álcool
- (Se necessário) 1 colher de sopa de detergente neutro
- Algumas gotas de óleo essencial (opcional)

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

Para limpar os vidros.

Misture detergente, álcool e vinagre de álcool.

Como usar:

Para 2 baldes de água, adicione:

- 1 colher de sopa de detergente
- ½ copo americano de álcool
- ½ copo americano de vinagre de álcool

Para limpar fogão, geladeira e micro-ondas.

Use apenas uma gota de detergente na bucha (molhada), o suficiente para limpar o eletrodoméstico.

Para limpar os armários.

Use detergente neutro, álcool, vinagre de álcool e bicarbonato.

Como usar:

Para ½ balde de água, adicione:

- 1 colher de sopa de detergente
- ½ copo americano de álcool
- ½ copo americano de vinagre de álcool

Para lavar o banheiro.

Use detergente neutro. Nos dias de muita sujeira, associe água morna, álcool e vinagre. Se mesmo assim estiver muito sujo, utilize cloro ou água sanitária.

Como usar:

Para ½ balde de água morna, adicione:

- 1 colher de sopa de detergente
- ½ copo americano de álcool
- ½ copo americano de vinagre de álcool

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

Observações importantes.

- *Substitua o detergente da pia da cozinha por sabão de coco em barra. Estudos mostram que seria necessário enxaguar um copo lavado com detergente cerca de 10 vezes para remover os resíduos. Assim, muitas pessoas acabam ingerindo detergente sem saber.*
- *Use luvas ao manipular produtos como detergente, cloro e outros agentes mais fortes.*
- *Vinagre de álcool, álcool, sabão de coco em barra e sabão de coco em pó são bem menos tóxicos.*

Como fazer seus próprios produtos de limpeza em casa

Desodorante para roupas (usar na hora de passar com o ferro)

Ingredientes:

- 100 ml de água
- 200 ml de álcool (preferência: 70%)
- 200 ml de vinagre de vinho branco
- 10 gotas de óleo essencial ou erva fresca de sua preferência (opcional)

Como fazer:

Após o uso, se a roupa não estiver manchada ou com cheiro forte, estenda em local ventilado. Borrife o desodorante a uma certa distância. No dia seguinte, a roupa estará pronta para uso novamente.

Observação:

Você pode utilizar óleo essencial ou ervas frescas que, além de perfumar, energizam a peça. Exemplo: galhinhos de lavanda podada. Evite usar grandes quantidades ou plantas com propriedades de tingimento.

Sabão de coco (substituto do sabão em pó)

Ingredientes:

- 200g (1 barra) de sabão de coco
- 200g de bicarbonato de sódio

Como fazer:

Rale o sabão e, se desejar, bata no liquidificador/processador para deixá-lo mais fino. Misture com o bicarbonato e armazene em pote com tampa. Use na mesma proporção do sabão em pó convencional.

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

Amaciante caseiro

Ingredientes:

- *Vinagre branco*
- *Óleo essencial ou ervas frescas (lavanda, alecrim, capim-limão, laranja-doce, cravo, hortelã, sálvia, tomilho – opcional)*

Como fazer:

Use a mesma medida de vinagre que você usaria de amaciante. Adicione ervas ou óleo essencial para perfumar, se desejar.

Detergente caseiro

Ingredientes:

- *200 g de sabão de coco picado*
- *50 ml de álcool*
- *3 colheres de sopa de bicarbonato de sódio*
- *3 litros de água*
- *10 ml de óleo essencial ou raspas de limão (opcional)*

Como fazer:

Ferva a água. Adicione o sabão picado e mexa até dissolver completamente. Junte o álcool, o bicarbonato e o óleo ou raspas. Espere esfriar antes de armazenar. Se engrossar, basta agitar antes de usar.

Desinfetante natural

Ingredientes:

- *Álcool ou vinagre*
- *Folhas de eucalipto, cascas de laranja/limão e cravo ou óleo essencial (cravo, eucalipto ou laranja-doce)*

Como fazer:

Adicione as ervas ao vinagre ou álcool e deixe descansar por pelo menos uma semana. Use normalmente. Acrescente mais vinagre/álcool conforme for utilizando.

CASA FÉRTIL

Produtos de limpeza

Limpa vidros

Ingredientes:

- 100 ml de álcool
- 100 ml de vinagre
- 100 ml de água

Como fazer:

Misture tudo e aplique como um limpa-vidros comum.

Limpa gordura (fogão/forno)

Ingredientes:

- Suco de 1 limão
- ½ copo de água

Como fazer:

Misture, ferva e coloque em um copo dentro do forno. O vapor ajuda a soltar a sujeira. Use bucha para limpar.

Dica: Para sujeiras pesadas, aplique bicarbonato e deixe agir. Se necessário, ferva a mistura direto na panela.

Aromatizador de cozinha

Ingredientes:

- Água
- Cascas de laranja
- Cravo
- Açúcar

Como fazer:

Ferva todos os ingredientes. O vapor perfuma o ambiente e elimina odores fortes — ideal após frituras ou preparo de peixes.

Dica: Para sujeiras pesadas, aplique bicarbonato e deixe agir. Se necessário, ferva a mistura direto na panela.

CASA FÉRTIL

Poluição Eletromagnética

Fontes comuns:

- Tomadas destampadas
- Aparelhos eletrônicos em geral
- Torres de alta tensão (emitem campos magnéticos de baixa frequência)
- Roteadores Wi-Fi, celulares, micro-ondas (emitem micro-ondas de alta frequência – radiofrequência)
- Smart meters, fiação elétrica antiga, mal isolada ou mal instalada
- Misture tudo e aplique como um limpa-vidros comum.

Como reduzir a poluição eletromagnética em casa

Fiação, eletrodomésticos e dispositivos móveis:

- Use fone com fio em vez de Bluetooth ou diretamente no ouvido
- Mantenha distância de eletrodomésticos ligados por longos períodos (como micro-ondas e TVs)
- Não instale tubos fluorescentes próximos à cama
- Evite dormir com eletrônicos próximos à cabeça (celulares, relógios digitais, carregadores, extensões — mantenha-os a pelo menos 1,5 metro de distância)
- Desligue o Wi-Fi à noite e coloque dispositivos (como o celular) no modo avião
- Evite deixar o celular carregando perto da cama; de preferência, não leve-o para o quarto
- Não utilize almofadas ou mantas elétricas
- Use neutralizadores de poluição eletromagnética para a casa e para o celular
- Utilize despertador analógico ou mantenha o celular longe da cama
- Posicione o roteador de internet longe das áreas de descanso (quarto e sala), ou desligue-o à noite
- Evite o excesso de tomadas espalhadas pela casa
- Evite dormir próximo a paredes com fiação pesada ou quadros de energia
- Use protetores de tomada com aterramento (protetores contra surtos de energia (basta encaixar na tomada)

CASA FÉRTIL

Poluição Eletromagnética

No dia a dia:

- *Mantenha notebooks e celulares longe da pelve*
- *Evite carregar o celular no bolso da calça*
- *Reduza o tempo de tela e a exposição à luz artificial*
- *Abra as janelas e deixe o ar circular*
- *Ventilar a casa diariamente ajuda a remover o excesso de íons positivos e melhora a qualidade do ar*

Pedras e cristais que ajudam:

- *Turmalina Negra*
- *Shungita*
- *Hematita*
- *Pirita*
- *Obsidiana Negra*
- *Ametista*

Plantas que auxiliam:

- *Espada-de-São-Jorge*
- *Clorofito*
- *Cactos*
- *Lírio-da-paz*

Cobre como neutralizador de poluição eletromagnética

Fios de cobre podem ser utilizados para criar blindagens físicas — camadas de material que bloqueiam ou reduzem a passagem de ondas eletromagnéticas. Quando colocados atrás do celular ou de outros aparelhos eletrônicos, ajudam a diminuir a radiação emitida.

CASA FÉRTIL

Poluição Eletromagnética

Neutralizadores de poluição eletromagnética

Dispositivos como chips e adesivos são utilizados para reduzir a exposição à radiação eletromagnética emitida por aparelhos eletrônicos.



Como funcionam e onde usar:

Feitos de materiais como carbono, minerais e outros compostos, esses dispositivos interagem com as ondas eletromagnéticas, modificando ou bloqueando sua ação

Aplicação: Podem ser posicionados entre a bateria e a tampa traseira do celular, ou entre a tampa e a capa protetora.

Marca recomendada: Nature Quantic Home (plugado na tomada, promete neutralizar a poluição eletromagnética do ambiente)

Onde encontrar: Mercado Livre, Nature Quantic, Magazine Luiza, Shopee, Americanas e Ponto Frio.



CASA FÉRTIL

Mofo e ácaros

Como eliminar mofo:

- Ventile bem os ambientes
- Use água sanitária, água oxigenada, bicarbonato de sódio ou vinagre branco para limpar mofo das paredes (atenção: não misture os produtos; use um por vez e aguarde 15 minutos entre aplicações)
- Conserte vazamentos e infiltrações
- Deixe portas de armários e janelas abertas sempre que possível para permitir a circulação do ar
- Use tintas antimoho nas paredes

Observação: se não houver solução com a limpeza, considere revestir a parede com azulejos

Como eliminar ácaros:

- Lave a roupa de cama com água quente
- Use capas antiácaro em travesseiros e colchões
- Aspire colchões, tapetes e sofás com frequência (preferencialmente com filtro HEPA)
- Evite carpetes e cortinas pesadas
- Reduza a umidade do ambiente
- Deixe o sol entrar nos quartos diariamente
- Mantenha janelas abertas sempre que possível

Frequência ideal de trocas:

Item	Troca recomendada
Travesseiro	A cada 2 anos
Colchão	A cada 7 a 10 anos
Protetor de colchão	Quinzenalmente
Roupa de cama	1x por semana