

Universidade Federal de viçosa

Guia de Produtos de Limpeza Ecológicos

Grupo

SAUIPE

**Saúde Integral em
Permacultura**



Viçosa - 2015

~ 1 ~

Guia de produtos de limpeza ecológicos



Participaram desta cartilha

Nina Abigail Cruz

Amanda Figueiredo Cruz

Pedro Henrique Almeida Neves

Karina Schulz Borges

France Maria Gontijo Coelho

**Ficha catalográfica preparada pela Seção de Catalogação e
Classificação da Biblioteca Central da UFV**

G943 Guia de produtos de limpeza ecológicos / Nina Abigail Cruz ... [et al].
2015 - Viçosa, MG : UFV, 2015
 28 p. : il ; 21 cm. - (Popularização da Ciência, Saberes e Práticas).

1. Permacultura. 2. Produtos de limpeza. I. Cruz, Nina Abigail.
II. Título.

CDD 22. ed. 631.58

Quem somos?



O grupo **SAUIPE** é formado por estudantes de graduação da Universidade Federal de Viçosa (UFV) de diversas áreas como Agronomia, Engenharia Agrícola, Ciências Biológicas, Arquitetura e Urbanismo e Engenharia Ambiental. Desde sua criação em 2004, já passaram pelo grupo vários profissionais das áreas das ciências agrárias, biológicas, humanas, exatas, sendo que alguns, inclusive, são ou eram terapeutas naturais.

Por entender que estamos ligados à grande Teia da Vida, numa interligação entre todos os seres, o grupo tem desenvolvido trabalhos em diversos temas orientados pelos princípios e técnicas da Permacultura. Assim, o grupo se envolve com diversas temáticas, como economia solidária, agroecologia, ecopedagogia, terapias naturais, saneamento rural ecológico, bioconstruções, sistemas agroflorestais e hortas comestíveis e medicinais. O conceito de Saúde Integral comporta todos esses temas, pois entendemos que a saúde humana está diretamente relacionada com a saúde do meio ambiente.

Contatos: sauipermacultura@googlegroups.com ou
Acesse SAUIPE no facebook.

PERMACULTURA



O conceito **Permacultura** surge no começo dos anos 70, fundindo práticas antigas, conhecimentos tradicionais e informações da ciência moderna.

A proposta da Permacultura abre as portas para uma vida simples, com mais qualidade e autonomia. Qualquer um pode praticar Permacultura. Para isso é preciso planejamento de ambientes produtivos e saudáveis, que visam a biodiversidade, a permanência e a estabilidade de ecossistemas naturais, o que caracteriza uma integração harmoniosa entre os seres e a paisagem. Esta é uma nova forma de sustentar e enriquecer uma nova cultura de vida, com consciência social e ambiental.

A Permacultura tem como princípios:

- o cuidado com as pessoas;
- o cuidado com o ambiente e
- a partilha justa e divisão dos excedentes, materiais e/ou imateriais.

SUMÁRIO

Apresentação da cartilha	7
Porque usar produtos de limpeza mais ecológicos	8
O que fazer	10
Dicas para cuidar da casa cuidando do planeta	11
. Para limpar vidros de janelas e espelhos	11
. Para limpar gorduras	11
. Para tirar mau cheiro de qualquer tecido	12
. Para limpar banheiros	12
. Para limpar o forno	12
. Para limpar panelas e formas queimadas	12
. Para aromatizar e tirar o mofo	13
. Para limpar janelas e esquadrias de alumínio	13
. Para limpar pisos de cerâmica	13
. Substituição da Naftalina	13
. Desodorizador de Ambiente	14
. Para branquear a roupa	14
Receitas de Sabões Ecológicos	15
. Instrumentos necessários	15
. Sabão de fubá em barra	16
. Sabão de fubá em gel	16
. Sabão Líquido	17
. Sabão de Ervas	18
. Sabão de Limão em Barras	19
. Sabão de Mamão Verde	19
. Sabão em pó caseiro	20
. Sabão de Côco	21
. Sabão de Abacate	21
. Sabão Líquido para Louça	22
. Detergente Ecológico	22
. Detergente Ecológico Multiuso	23
. Pasta para brilhar alumínio	24
Receitas de Amaciantes Ecológicos	24
. Amaciante Ecológico	24

. Dica para amaciar suas roupas	25
. Receita de Desinfetante Ecológico	25
Considerações finais sobre as receitas	26
Para saber mais	27

APRESENTAÇÃO DA CARTILHA



O grupo SAUIPE experimenta e pratica ações mais sustentáveis, que podem ser feitas no nosso dia-a-dia e em casa. A partir desta cartilha sobre produtos de limpeza ecológicos, acreditamos que as pessoas poderão minimizar os impactos que os produtos de limpeza provocam no ambiente e nos seres humanos, principalmente quando o assunto é a preservação da água.

Assim, esta cartilha pretende auxiliar a substituição dos produtos de limpeza industriais, que normalmente são agressivos para quem os usa além de contaminar o ambiente que os recebe. Os produtos ecológicos aqui apresentados podem ser feitos artesanalmente e reduzem o gasto com a compra de produtos comerciais. Por isso esperamos que as receitas desta cartilha permitam maior autonomia para quem se interessar pelos produtos, pois além de evitar a compra, ao mesmo tempo, permite a criação de uma fonte de renda, já que é possível sua venda em feiras populares e mercados locais.

Por esta cartilha compartilhamos nossas experiências com carinho e convidamos vocês para fazer e experimentar nossas receitas! Mãos à obra!!!

PORQUE USAR PRODUTOS DE LIMPEZA MAIS ECOLÓGICOS?



Você sabia que o uso de detergentes e sabão para lavar louças, roupas e para limpeza geral da casa contribui para a deterioração do meio ambiente? O processo começa no momento em que abrimos nossa torneira e as espumas escorrem pelo ralo. Essas espumas seguem para a rede de esgoto e por fim chegam aos rios e mares, causando morte de microorganismos, o que prejudica a fauna e a flora por onde passa.

Grande parte dos detergentes possui fosfatos em sua composição. O fosfato é um composto que pode causar graves prejuízos à natureza, pois, em grande quantidade destrói os microorganismos que promovem a decomposição e reequilíbrio da vida nos rios e no ambiente. Detergentes líquidos, em pó, em barra, desinfetantes e amaciantes, entre outros produtos não biodegradáveis, permanecem na natureza muito tempo depois do descarte que fazemos. Por isso, alguns produtos de limpeza são responsáveis pela contaminação das águas.

O acúmulo de compostos não biodegradáveis na água forma suspensões de um gás que se transforma

em espuma. Os micro-organismos que degradam o material orgânico precisam de oxigênio e, quando o esgoto e a espuma ficam em grande quantidade, não sobra oxigênio para os micro-organismos. Resultado: o processo de degradação dos produtos não acontece, e a água fica imprópria para peixes e outros seres vivos.

As espumas que vemos nos rios são chamadas de cisnes-de-detergentes, pois são brancas, densas e, o mais importante, impedem a entrada de oxigênio na água, afetando as formas de vida aquáticas e causando o mau cheiro que todos conhecemos.

Está provado que a espuma dos produtos não é um indicativo de que a limpeza realmente aconteceu. Mesmo que um produto não faça espuma, ele pode ter efeito higienizante. Com certeza, não é a espuma que limpa, mas é o que polui!

ATENÇÃO!!!

- Como qualquer produto de limpeza convencional, mantenha os Produtos de Limpeza Ecológicos fora do alcance de crianças e animais domésticos.
- Para guardar esses produtos utilizamos garrafas pet e potinhos como reciclagem. Para não confundir os usos é bom etiquetar e identificar o que tem dentro.
- Como nas receitas são utilizados produtos naturais e não são acrescentados conservantes, a validade dos produtos ecológicos é menor que dos produtos industrializados. Assim, é prudente considerar a validade de 1 ano.

O QUE FAZER?



DIMINUA O USO DOS PRODUTOS DE LIMPEZA! O PLANETA AGRADECE

Para reduzir o número de substâncias tóxicas que entram no seu organismo e agredem o meio ambiente, sugerimos que:

- ❖ Reavalie suas necessidades sobre o uso dos produtos de limpeza e **use somente o necessário**;
- ❖ Não compre produtos que foram **testados em animais**;
- ❖ Escolha **produtos naturais e artesanais**, pois geralmente eles são mais seguros, éticos e promovem a economia local;
- ❖ Faça o **descarte correto de embalagens e reutilize apenas as embalagens que não oferecem risco de contaminação**;
- ❖ Faça sua **limpeza de forma caseira**, utilizando ingredientes naturais e orgânicos vindos direto da cozinha e da horta, como poderá ver nas receitas desta cartilha!

DICAS PARA CUIDAR DA CASA CUIDANDO DO PLANETA



PARA LIMPAR VIDROS DE JANELAS E ESPELHOS

Para limpeza de rotina

3 colheres de vinagre diluídas em 1 litro de água quente.

Se o vidro estiver muito sujo

Primeiro limpe-o com água e sabão(ver receita abaixo).

Para secar, utilize tecido de algodão (uma camisa velha) ou jornais velhos.

Outra receita

Misture meia xícara de álcool, 2 xícaras de água e uma colher de sopa de amoníaco. Coloque luvas e aplique a solução com um pedaço de pano.

PARA TIRAR GORDURAS

Use uma solução forte de vinagre (ou limão):
3 partes de vinagre (ou limão) por 1 de água.

PARA TIRAR MAU CHEIRO DE QUALQUER TECIDO

Lave o carpete, ou mergulhe o tapete ou qualquer roupa com cheiro forte, em água com bicarbonato. Para cada balde de água, uma mão de bicarbonato.

PARA LIMPAR O BANHEIRO

Para limpeza geral de banheiros, use escova com bicarbonato de sódio e água quente.

Para pias, despeje vinagre e deixe descansar durante a noite, enxaguando pela manhã.

Para limpar o vaso sanitário, aplique suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Ou utilize uma solução forte de vinagre (3 partes de vinagre por 1 de água).

PARA LIMPAR FORNO

Basta uma solução de água quente com bicarbonato de sódio, que deve ser passada com um pano fino.

PARA LIMPAR PANEIAS E FORMAS QUEIMADAS

Cubra a área com uma fina camada de bicarbonato de sódio e água e deixe descansar por algumas horas antes de lavar.

PARA AROMATIZAR E TIRAR O MOFO

Num vidro de boa largura, coloque:

1/3 de vinagre + 2/3 de água + cascas de laranja!

A mistura fica pronta em 2 semanas.

PARA LIMPAR JANELAS E ESQUADRIAS DE ALUMÍNIO

Para manter janelas e esquadrias de alumínio sempre brilhando como novas, é só limpá-las uma vez por mês com uma mistura de óleo de cozinha e álcool, em partes iguais. Em seguida é só passar um pano macio ou flanela.

LIMPADOR PARA PISOS DE CERÂMICA

Misture no balde de limpeza:

Três e meio(3,5) litros de água

Um pouco mais de meia xícara de vinagre ($\frac{3}{4}$)

Meia ($\frac{1}{2}$) xícara de amoníaco.

Como de costume, lave o piso com esta solução.

SUBSTITUIÇÃO DA NAFTALINA

A naftalina afeta o fígado e os rins. Por isso utilize sachês com flores de lavanda em seu lugar.

DESODORIZADOR DE AMBIENTE

Pode ser substituído por uma solução de ervas com vinagre ou suco de limão. Você pode usar também óleos essenciais diluídos em álcool 50%.

Além de gastar menos dinheiro, você vai evitar produtos responsáveis pelo aumento de doenças respiratórias e alergias.



ÁGUA SANITÁRIA é composta de cloro, um produto muito poluente ao meio, pois ela extermina todas as formas de vida, inclusive os micro-organismos benéficos que fazem a decomposição e que estão nos rios e solo onde são despejadas.

PARA BRANQUEAR ROUPA

Para branquear roupa, deixe-as ensaboadas com sabão de coco. Esfregue folha de mamão e coloque no sol. Ou coloque uma trouxinha de cinza com as roupas de molho.

Você pode, também, deixar as roupas de molho na água com bórax, que é uma substância não tóxica encontrada em farmácias. Para 1 balde de 10 litros de água colocar 1 colher de sopa de bórax.

RECEITAS DE SABÃOS ECOLÓGICOS



INSTRUMENTOS NECESSÁRIOS

1 balde plástico de no mínimo 5 litros

1 cabo de vassoura

1 máscara de proteção

1 par de luvas de borracha

1 tabuleiro plástico ou de madeira (gaveta velha) mas
coberto de sacola plástica - Não utilizar recipientes de alumínio!

****Alerta** - SODA CÁUSTICA**

- Deve ser manuseada com cuidado, em local aberto e arejado, **USANDO LUVAS E MÁSCARA**, para não queimar as mãos (e outras partes do corpo) e não ser aspirada.
- Em caso de contato com a pele lavar com vinagre.
- Depois de fazer o sabão, é necessário **esperar o tempo de "cura", de no mínimo 15 dias**, para que a soda cáustica seja totalmente neutralizada pela gordura e não cause danos à saúde.



SABÃO DE FUBÁ EM BARRA

- 1 litro de água morna
- 5 litros de óleo usado
- 200 gramas de fubá (mais ou menos 1 copo)
- 1 litro de soda líquida

Preparo: Dilua o fubá em água morna e acrescente ao óleo. Mexer bem e acrescentar em seguida a soda líquida. Mexer por 25 minutos e derramar no recipiente plástico. Deixe descansar por no mínimo 15 dias. Corte as barras.

SABÃO DE FUBÁ EM GEL

- 500 gramas de soda cáustica
- 2 litros de água
- 3 litros de óleo usado
- 500 mL de álcool
- 300 gramas de fubá

Preparo: Em local arejado, de máscara e luvas e num balde de plástico dilua a soda em 1 litro de água fria. Mexer por 10 minutos. Acrescente o óleo, a água e o álcool mexendo constantemente.

Dilua o fubá em um pouco de água e acrescente na mistura. Mexer bem por mais 10 minutos e derramar em um recipiente plástico (pode reaproveitar embalagens de manteiga, geleias, etc.). Deixe descansar por no mínimo 15 dias.

SABÃO LÍQUIDO

- 500 gramas de soda cáustica
- 2 litros de álcool de posto
- 3 litros de óleo
- 26 litros de água limpa

Preparo: Em local arejado, de máscara e luvas e num balde de plástico dilua a soda em 1 litro de água fria. Mexer por 10 minutos. Esquente o óleo (temperatura baixa, deve ficar morno) e, pelas bordas, vá despejando lentamente na mistura do balde. Logo após, da mesma forma, acrescente os 2 litros de álcool. Mexer por mais 40 minutos. Deixe descansar por no mínimo 30 dias. Engarrafar.

Observação: *para o sabão não empedrar é necessário mexê-lo sempre para o mesmo lado!*

SABÃO DE ERVAS

Neste sabão podemos substituir a água por chá das seguintes plantas: folha de mamão, eucalipto, hortelã, alecrim, bardana, tanchagem, citronela, capim-limão, erva-cidreira, sálvia, calêndula, babosa, etc. O chá deve ser feito por infusão, ou seja: despeje água quente sobre as ervas e tampe. Aguarde 15 minutos e coe. Também podemos utilizar suco dessas plantas triturando as ervas no liquidificador com a água e coando em seguida.



SABÃO DE LIMÃO EM BARRA

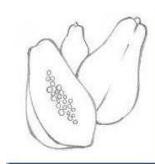
- 3 litros de óleo usado
- 1 litro de suco de limão
- 500 gramas de soda
- Raspas de limão



Preparo: Em local arejado, de máscara e luvas e num balde de plástico dilua a soda no suco de limão. Lentamente e com cuidado, vá acrescentando o óleo à mistura pelas bordas do balde. Mexer por 25 minutos e derramar no recipiente plástico. Deixe descansar por no mínimo 15 dias. Corte as barras.

SABÃO DE MAMÃO VERDE

- 10 mamões verdes
- 250g de soda caustica
- 1 litro de sebo derretido
- 5 litros de água
- 1 lata de 10 litros
- pano úmido e caixote



Preparo: Descascar os mamões, retirar as sementes e ralar. Colocar a água na lata, juntar a soda e mexer até dissolver a soda. Acrescentar o mamão ralado e o

sebo derretido, mexendo a mistura por uma hora, até engrossar. Despejar o sabão em caixa forrada com pano úmido e deixar 3 dias.

SABÃO EM PÓ CASEIRO

- 500 gramas de óleo vegetal usado
- 300 gramas de amido de milho
- 75 gramas de soda
- 6 mL de água
- 100 gramas de silicato de sódio
- 150 gramas de carbonato de sódio

Preparo: Misturar o óleo com o amido. Esquentar o óleo. Bater o óleo quente com o amido. Depois acrescentar a mistura de soda + água+ silicato. Acrescentar o carbonato e bater por 1h. Deixar descansar 20min. Depois mexer bem forte e deixar descansar de novo por um dia. Quebrar a massa até formar pó.

SABÃO DE CÔCO

- 2 L de óleo usado
- 500 gramas de soda
- 2 côcos frescos
- 700 mL de água
- 125 mL de álcool
- Óleo e só depois a soda.



Preparo: Ferver a água deixando ebulir um pouco, depois retirar a polpa do côco e bater com a água até virar um creme. Colocar em um recipiente primeiramente o creme de côco e o óleo, dar uma misturada e só depois adicionar a soda, mexer por mais 40 minutos e deixar curar por 15 dias.

SABÃO DE ABACATE

- 2,6 kg de polpa de abacate
- 200 gramas de soda
- 200 ml de óleo usado
- 200 gramas de fubá fino



Preparo: Misturar a polpa do abacate com a soda. Depois adicionar o óleo quente e misturar e depois o fubá e misturar mais uma vez. Bater por 2 horas e deixe descansar por 1 mês.

ATENÇÃO!!!

As próximas receitas não necessitam da manipulação da soda caustica. Porém os sabões utilizados nas receitas foram feitos com esta matéria prima!

SABÃO LÍQUIDO PARA LOUÇA

- 2 litros de água
- 1 sabão caseiro ralado (100 g)
- 1 colher de Óleo de Rícino (Mamona)
- 1 colher de Açúcar.

Preparo: Ferver todos os ingredientes até dissolver e engarrafar.

DETERGENTE ECOLÓGICO

- 1 pedaço de sabão de coco neutro
- 2 limões
- 4 colheres de sopa de amoníaco
- 6 litros de água

Preparo: Derreta o sabão de coco, picado ou ralado, em um litro de água. Depois, acrescente cinco litros de água fria. Em seguida, esprema os limões. Por último, despeje o amoníaco e misture

bem. Guarde esta mistura em garrafas e utilize no lugar dos detergentes industrializados. Você obterá seis litros de um detergente que limpa, não polui e, além disso, seu custo é bem menor!

O amoníaco é um produto biodegradável!!!

DETERGENTE ECOLÓGICO MULTIUSO

- 1 litro de água
- 1 colher de sopa de vinagre
- 1 colher de sopa de amoníaco
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio
- 1 colher de sopa de ácido bórico

Preparo: Em um litro de água morna (cerca de 45° C), coloque o vinagre, o amoníaco, o bicarbonato de sódio e o bórax (ou ácido bórico). Utilize em qualquer tipo de limpeza, em substituição aos multiusos convencionais.

PASTA PARA BRILHAR ALUMÍNIO

- 1 sabão de côco
- 1 sabão comum ou restos de sabão
- 1 litro de água
- 2 colheres de vinagre

- 2 colheres de açúcar

Preparo: Ralar os sabões e levar ao fogo brando, misturando até obter o ponto de pasta (aparecer o fundo da panela). Deixe esfriar e coloque em potinhos ou fundos de garrafa pet. Use como qualquer pasta de limpeza.

RECEITAS DE AMACIANTES ECOLÓGICOS



AMACIANTE

- 5 litros de água
- 4 colheres de base glicerinada (a mesma que se usa para fazer sabonetes)
- 1 sabonete ralado
- 2 colheres de sopa de Leite de Rosas.

Preparo: Ferver 1 litro de água com o sabonete ralado e a base glicerinada até dissolver. Acrescentar mais 4 litros de água fria e as 2 colheres de Leite de Rosas. Mexer bem até misturar e depois engarrafar.

DICA PARA AMACIAR SUAS ROUPAS

Na hora de enxaguar, adicione meio(½) copo de vinagre ou um punhado de bicarbonato.

RECEITA DE DESINFETANTE ECOLÓGICO



DESINFETANTE

- 4 litros de água
- 1 litro de álcool 70%
- 1 sabão caseiro ou de coco de 200 g (não pode ser glicerinado!)
- Folhas de eucalipto e citronela



Preparo: Deixar as folhas em infusão no álcool por 15 dias e coar. Ferver 1 litro da água com o sabão picado até dissolver. Retirar do fogo e completar a tarefa longe do fogo. Juntar o restante da água e o álcool. Engarrafar.



CONSIDERAÇÕES FINAIS SOBRE AS RECEITAS



Muitas receitas aqui apresentadas foram desenvolvidas, testadas e aprovadas, ao longo dos anos, principalmente pelas mulheres do meio rural. Por isso agradecemos a todas elas, a experiência compartilhada.

PARA SABER MAIS



<http://www.ipemabrasil.org.br/receita.htm>

<http://penseamazon.com.br/voce-sabia/>

<http://www.coletivoverde.com.br/limpeza-ecologica/>

Coelho, F. M. G.; Figueira, M. L.; Cupertino, M. D. C.; Nobre, P. N. M.; Castro, T. G. D.; Reis, M. M. D.; Silva, N. M. D. L.; Casali, V. W. D. **Nossas Receitas: Alimentação, Higiene e Vida Saudável em Assentamento de Reforma Agrária.** Viçosa, 2007, 58p. (cartilha)

HOLMGREN, David. **Permacultura: Princípios e caminhos além da sustentabilidade.** Porto Alegre: Via Sapiens, 2013. 44p. (Obra publicada originalmente com título **Permaculture: Principles & Pathways Beyond Sustainability** na Austrália em 2001 e no Brasil foi retirada uma parte do livro e traduzida por Luzia Araújo)

Martins, E. R.; Castro, D. M.; Castellani, D. C.; Dias, J. E. **Plantas Medicinais.** Viçosa: UFV, 2003. 220 p.



PROJETO POPULARIZAÇÃO DA CIÊNCIA, SABERES E PRÁTICAS



PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO E CULTURA- UFV

PIBEX 2015

**Projeto SAUIPE - Saúde Integral em Permacultura:
Educação em saneamento rural e transição
agroecológica.**

Grupo SAUIPE

Saúde Integral em Permacultura