

15 NOVEMBRO 2015 N.1225

UMA  
PORTUGUESA  
NA ESCOLA  
MAIS VERDE  
DO PLANETA

*Isabel  
com Luisa,  
filha de um  
oficial, no  
quartel de  
Crtete, onde  
viveu oito  
meses.*

**REDES  
SOCIAIS**  
JULGAMENTOS  
SUMARIOS FEITOS  
NA INTERNET

# MAGAZINE

NOTÍCIAS

# 1965

UM PELOTÃO DE SOLDADOS PORTUGUESES EM ANGOLA ENCONTROU UMA MENINA NO MATO. CUIDOU DELA E TROUXE-A PARA PORTUGAL. ESTA É A HISTÓRIA DE ISABEL BATATA DOCE...

SEMANAL, ESTA REVISTA FAZ PARTE INTEGRANTE DO DIÁRIO DE NOTÍCIAS N.º 53/537 E DO JORNAL DE NOTÍCIAS N.º 167/128. NÃO PODE SER VENDIDA SEPARADAMENTE

# Ao natural

Na beleza, como na alimentação, os produtos à base de ingredientes biológicos são cada vez mais procurados. O que significa este rótulo e quais as suas vantagens? Como fazer as melhores escolhas?

Texto **Laura Patrício** Produção e escolha de produtos **Rute Cruz**  
Fotografia **Fernando Marques**

**B**iológicos, ecológicos, de comércio justo... São vários os nomes com que estes produtos anunciam as suas vantagens, muitas vezes sem grande informação adicional, deixando os consumidores numa espécie de «triângulo das bermudas do conhecimento». Importa, então, atender aos factos – e o facto é que o mercado de produtos biológicos na União Europeia tem verificado um considerável crescimento. Em média, 50 mil hectares de terrenos agrícolas são convertidos, anualmente, em terrenos de produção biológica. Os números refletem a maior procura e, depois da alimentação, a beleza segue a tendência – Portugal incluído. Quais são então as vantagens bio?

Rita Confraria, fundadora da loja *online* de produtos naturais Rita C, responde: «São várias, por exemplo a ecologia, o comércio justo, a sustentabilidade, a garantia de utilização de processos de fabrico seguros e não poluentes, a ausência de testes em animais, etc.» No final, ganha o ambiente, o produtor e

o consumidor, que adquire um produto livre de resíduos químicos prejudiciais à saúde.

Se ser bio é importante no que comemos, por que não o mesmo cuidado com o que usamos na pele? «É o nosso maior órgão», aponta Rita. Temos tendência a menosprezar a sua importância para a saúde, mas perfaz mais de 15 por cento do peso corporal de um adulto e absorve grande parte do que nela colocamos, entrando na nossa circulação.

Os produtos químicos sintéticos usados na maioria dos cosméticos são absorvidos pelo organismo e são substâncias com constituições químicas que este não reconhece, pelo que procura eliminá-las, sobrecarregando órgãos como o fígado ou os rins, ou, não conseguindo, armazena-as, intoxicando o corpo.

«A alternativa é a cosmética biológica» que permite alimentar a pele de forma natural e sem recorrer a ingredientes provenientes de síntese química ou modificados geneticamente. A solução, que antes existia apenas num mercado de nicho reflete-se agora também nas grandes marcas, que incluem nos seus portfólios cada vez mais produtos à base de ingredientes biológicos.

No entanto, incluir alguns bio na composição não garante a ausência de químicos nocivos – motivo pelo qual é essencial estar atento aos rótulos. Para quem quiser optar por uma solução mais completa, o ideal é escolher produtos que respeitam o modo de produção biológica, certificados por organismos independentes como o BDIH, Ecocert, Cosmebio, Natrue, Eco Control, Soil Association, USDA Organic ou Demeter. ■

## FAZER BOAS ESCOLHAS

**1** Escolha produtos certificados (por uma entidade reconhecida e que ofereça garantias).

**2** Opte por marcas reconhecidas, que ofereçam segurança e demonstrem uma política clara quanto à sua atividade, informação sobre o produto e composição.

**3** Suspeite sempre que houver omissão de informação, nomeadamente a falta da composição integral do produto.

## AS VANTAGENS DE ESCOLHER BIO

● **Saúde do organismo** Sendo o maior órgão, a pele absorve grande parte do que lhe colocamos, entrando essas substâncias na circulação sanguínea.

● **Saúde do planeta** Privilegiando métodos de produção biológicos, contribui para a menor contaminação dos solos e das águas com fertilizantes e inseticidas.

● **Saúde dos animais** Os produtos biológicos têm subjacente o princípio de que não são testados em animais (e a maioria não tem ingredientes de origem animal).

● **Ética social** Quando compra um produto bio, todos ganham, incluindo o ambiente e os produtores. Esta produção implica relações de comércio justo.

**1** Pó bronzeador Couleur Caramel 29,30 euros

**2** Creme de dia anti-idade Comfort Zone 70,80 euros

**3** Máscara (rosto) Mary Kay 21 euros

**4** Esfoliante (rosto) Equivalenza 9,95 euros

**5** Creme de noite anti-idade Mádara 39 euros

(na Origanii)

**6** Bálsamo (lábios) Douglas 4,99 euros

**7** Concentrado de juventude The Body Shop 29,50 euros

**8** Água calmante e hidratante Caudalie 10,20 euros

**9** Máscara Reparadora (cabelo) Wella Elements 22 euros

**10** Óleo finalizador dá brilho e nutre (cabelo) Naturil 29,70 euros

**11** Creme de olhos Oriflame 18 euros

**12** Tónico hidratante La Prairie 95 euros

**13** Creme revitalizante para cabelo seco René Furterer 30,06 euros

**14** Elixir purificante para couro cabeludo Phyto 27,50 euros

**15** Champô sólido Lush 8,85 euros

**16** Creme de mãos Nivea 3,49 euros

**17** Óleo (corpo) Voya 39 euros

(na Origanii)

