

Manual de



LIMPEZA ECOLÓGICA

por Elaine Maria Costa
do blog Mais Com Menos
www.maiscommenos.net

1ª Edição

2015

Manual de LIMPEZA ECOLÓGICA

por Elaine Maria Costa
do blog Mais Com Menos
www.maiscommenos.net

1ª Edição

2015

Conteúdo sob Licença Creative Commons By-Nc
3.0 (Atribuição - Uso Não Comercial)

Este conteúdo pode ser distribuído gratuitamente,
desde que não seja alterado e que a fonte original
seja mencionada.



Ajude a preservar o meio ambiente avaliando a
necessidade de imprimir esse material.

Sumário

APRESENTAÇÃO	4
VINAGRE – O PRODUTO DE LIMPEZA MULTIUSO	6
RECEITAS DE SABÃO CASEIRO.....	9
SABÃO	9
SABÃO NEUTRO OU SABÃO DE ALCOOL.....	10
SABÃO FRIO	11
SABÃO DE ABACATE	11
SABÃO DE ERVAS	12
SABÃO DE MILHO	13
SABÃO DE CINZA.....	13
SABÃO LÍQUIDO PARA LOUÇA	14
RECEITAS DE PRODUTOS BIODEGRADÁVEIS	15
AMACIANTE DE ROUPAS	15
DETERGENTE ECOLÓGICO	15
DETERGENTE ECOLÓGICO MULTIUSO	16
DESINFETANTE PARA BANHEIRO	16
DESODORANTE DE AMBIENTE.....	16
SUGESTÕES PARA LIMPEZA DOMÉSTICA	17
BANHEIRO.....	17
CARPETES E TAPETES	17
FORNO	17
JANELAS E ESPELHOS.....	17
NO LUGAR DA NAFTALINA	18
PANELAS E FORMAS QUEIMADAS.....	18
PISOS DE CERÂMICA.....	18
REPELENTE.....	19
REPELENTE CONTRA O MOSQUITO DA DENGUE	19
LOÇÃO REPELENTE COM CITRONELA	19
REPELENTE COM ARRUDA	20
INSETICIDA PARA BARATAS.....	20
Referências.....	21

APRESENTAÇÃO

Os produtos de limpeza em geral sempre apresentaram problemas relacionados ao meio ambiente. Mesmo quando existia apenas o sabão em pedra, seu resíduo já provocava a alcalinização de águas e a criação de uma película insolúvel sobre elas.

Hoje, embora o nível de fosfato nos produtos seja controlado por lei, o acúmulo desses resíduos impacta diretamente na vida das plantas e animais. Efeitos como a conhecida espuma branca reduzem a oxigenação da água e torna o ambiente hostil para os animais que ali vivem. Já os fosfatos tornam o ambiente favorável ao aumento da quantidade de algas vermelhas, que também reduzem a oxigenação das águas.

Por todas essas razões, um nicho tão interessante quanto necessário é o dos produtos de limpeza de baixo impacto ambiental - ou ecológicos - que apresentam redução significativa nos níveis de fosfato e derivados de petróleo, além de serem biodegradáveis. Hoje já é possível encontrar vários produtos com esse discurso pelos mercados à fora.

Mas como saber se um produto é realmente ecológico, com um menor impacto ambiental, ou se é apenas mais um caso de greenwashing?

Para começar, a grande maioria de nós não está familiarizado com os diversos termos técnicos da área, o que dificulta (e muito) classificar um produto. Estive pesquisando alguns produtos com o discurso ecológico e pude observar que vários deles, embora usem alguns insumos biodegradáveis, ainda contém conservantes e corantes derivados de petróleo. Ou seja, que não se degradam em contato com o meio.

Por isso precisamos estar atentos aos rótulos ao fazer as compras. Informações imprecisas, genéricas e ausentes encontramos nos mais diversos produtos. Ter espírito crítico é fundamental para não levarmos gato por lebre.

Uma excelente alternativa é optar por fazer os próprios produtos.

Existem várias receitas caseiras e eficientes que permitem obter um excelente resultado a baixo custo. São detergentes, sabões e outros, fabricados com itens simples e fáceis de encontrar, que economizam dinheiro e limpam a casa a um baixo impacto ambiental.

O presente manual reúne várias ideias, receitas e sugestões de uso para ajudar você a fazer seus próprios produtos de limpeza.

VINAGRE – O PRODUTO DE LIMPEZA MULTIUSO



Barato e eficaz, o vinagre que usamos para temperar aquela saladinha é um excelente produto para os mais diversos tipos de limpeza. Sua acidez é ideal para purificar e desinfetar, o que o torna ótimo tanto como alimento, como produto de limpeza.

Se você ainda não experimentou os benefícios do vinagre em sua casa, relaciono abaixo alguns usos muito interessantes. Para todos os casos, é melhor usar vinagre branco ou de maçã. Este último deixa um cheirinho muito agradável de cidra no ambiente.

Desinfetante – antes de dormir, despeje um copo de vinagre na bacia do sanitário, inclusive próximo ao assento. No dia seguinte a limpeza será muito fácil.

Para limpar a geladeira – mesmo se o equipamento for frost-free, às vezes é preciso limpar a parte interna para remover manchas e gorduras. Para isso, usar vinagre dissolvido em água morna é ótimo, pois limpa e não deixa cheiro ao secar. Se a mancha foi difícil, basta colocar vinagre diretamente sobre ela e deixar agir por algum tempo.

Limpar o ralo da pia – derrame um copo de vinagre no ralo e deixe agir por uma hora (não use a pia durante o período). Depois é só deixar a água correr durante algum tempo para limpar os resíduos. Repita de vez em quando.

Como amaciante de roupas – ao invés de usar produtos químicos para amaciar as roupas, utilize meio copo de vinagre brando. O efeito é o mesmo, com um custo muito menor e sem agredir o meio ambiente.

Para limpar ferramentas oxidadas - deixe as ferramentas embebidas em vinagre durante à noite e limpe com uma escova.

Para limpar assoalhos revestidos com vinil – esfregue o piso usando partes iguais de água e vinagre. É ótimo para remover manchas.

Na limpeza de janelas – coloque vinagre em algum frasco com pulverizador e use em todas as superfícies de vidro. Aplique e esfregue com uma flanela até secar. Os vidros ficam limpos, isentos de gorduras e sem manchas.

Para limpar as lentes dos óculos – assim como limpa vidros e outras superfícies, o vinagre é ótimo para limpas as lentes dos óculos. Deixe as lentes mergulhadas em vinagre por algum tempo e depois seque.

Para limpar microondas – coloque um copo de vinagre do microondas e deixe funcionar por três minutos. Deixe esfriar por meia hora e retire o copo. Agora é só passar um pano dentro do equipamento para remover as sujeiras mais difíceis.

Limpar tapetes – Use uma parte de vinagre para uma parte de água. Umedeça uma vassoura na mistura e esfregue o tapete. Se tiver manchas, aplique vinagre sobre o local e deixe secar.

Limpar sofás e estofados – Use uma parte de água e outra de vinagre. Umedeça levemente a escova na mistura e esfregue o sofá. Remove a poeira e deixa um cheiro agradável após secar.

Limpar o triturador da pia – congele o vinagre em cubos e jogue no triturador em funcionamento. Deixe agir por uma hora antes de usar o equipamento.

Eliminar cheiros desagradáveis – para remover odores desagradáveis em cômodos coloque uma ou mais bacias de vinagre no ambiente. O odor no ambiente estará melhor em poucas horas.

Remover manchas nas roupas e clarear – adicione um copo de vinagre com um quarto de copo de bicarbonato de sódio ao molho das roupas. Limpa e descolore sem deixar as roupas ásperas.

Limpar o limo do azulejo – use vinagre com bicarbonato e aplique com spray sobre a superfície seca. Deixe agir por uma hora, aplique mais um pouco de vinagre e esfregue com uma escovinha. Depois é só enxaguar.

Limpar fungos de umidade em paredes – aplique o vinagre com o spray sobre a superfície e esfregue com uma vassoura ou escova. Deixe secar. Em geral os fungos somem depois que o vinagre seca. Aplique novamente caso necessário.

Limpar armários – use uma parte de vinagre para uma parte de água com bicarbonato de sódio e um pouco de suco de limão. Aplique com um pano e espere secar. Também elimina o mofo que estiver no armário e deixa um cheirinho agradável.

RECEITAS DE SABÃO CASEIRO



Procurando minimizar os impactos do uso de "produtos de limpeza" no meio ambiente e na saúde humana e também, porque não, economizar, buscou-se na memória destas mulheres, e em antigas anotações, receitas práticas, mais baratas e, o mais importante,

que não colocam em risco a saúde de ninguém. Aí vão algumas:

Alerta: Siga corretamente as proporções e orientações das receitas. A soda cáustica deve ser manuseada com cuidado, para não queimar as mãos (e outras partes do corpo) nem ser aspirada. Muitas receitas foram desenvolvidas, testadas e aprovadas ao longo dos anos, principalmente pelas mulheres do meio rural.

SABÃO

O Sabão Caseiro tem como ingredientes básicos:

- * Gordura
- * Soda Cáustica
- * Água

A gordura pode ser sebo de gado, banha ou gordura de aves, que dá um sabão de boa qualidade, desde que misturada à outra. Abacate, quando está sobrando, também pode ser usado como base gordurosa. Pode-se também aproveitar sobras de gordura da cozinha. Antes do uso, elas devem ser lavadas assim: 1 parte de água 1 parte de gordura. Levar ao fogo para ferver. Tirar do fogo, mexer bem e acrescentar 1 litro de água fria para cada litro quente. As

substâncias estranhas ficarão depositadas no fundo do recipiente. Quando fria, a gordura ficará solidificada, podendo ser removida. Se estiver muito suja, deve-se repetir a operação. Este processo é bom porque ajuda a tirar o sal da gordura das frituras. A Soda é um mineral, encontrado na natureza em diferentes estados de pureza. Deve ser manuseada com cuidado para não queimar as mãos nem ser aspirado. E sempre bom usar soda de boa qualidade para produzir um bom sabão.

SABÃO NEUTRO OU SABÃO DE ALCOOL

- * 4 Kg de Gordura Animal
- * 2 latas de Óleo de Soja
- * 1 Kg de Soda
- * 3 litros de Água morna
- * 5 litros de Álcool

Derreter a gordura. Acrescentar o óleo de soja. Esperar esfriar um pouco. Juntar o álcool, a soda (dissolvida em um pouco de água) e o restante da água. Pode-se substituir as duas latas de óleo de soja por um 1 Kg de gordura animal. O álcool pode ser substituído por cachaça. Não se deve usar vasilhas de alumínio. A água que será utilizada no sabão pode ser suco ou chá das seguintes plantas: folha de mamão; raiz de guanxuma, eucalipto cidró, hortelã, bardana, tanchagem e babosa. A receita também pode ser usada nos seguintes casos:

- Sabão para limpeza (roupa, cozinha, etc.) use folha de mamão e raiz de guanxuma
- Sabão desinfetante para limpeza de utensílios (tachos, tarros, outros vasilhames, estrebaria, etc.) use: eucalipto cidró, hortelã, própolis (2 colheres de tintura)

- Sabonete medicinal para queda de cabelo e problemas de pele, use: bardana e calêndula
- Sabonete para escurecer cabelo, use: babosa
- Sabonete para clarear cabelo, use: camomila
- Sabonete para uso diário na higiene pessoal, escolha entre: babosa, própolis, bardana, camomila ou tanchagem

Você pode também fazer esta receita e depois juntar 500gr do sabão pronto ralado com 1/2 copo de suco de uma destas plantas, levar ao fogo até derreter, colocar em forma, deixar esfriar e cortar em pedacinhos.

SABÃO FRIO

- * 12 litros de água
- * 1Kg de farinha de milho
- * 1Kg de soda
- * 4Kg de sebo cozido

Derreter o sebo num tacho ou recipiente grande. Dissolver a farinha de milho em 6 litros de água. Dissolver a soda nos outros 6 litros de água. Misturar tudo e mexer por 40 minutos. Colocar em formas, deixar secar e cortar.

SABÃO DE ABACATE

- * 5 Kg de massa de abacate
- * 1/2 Kg de sebo derretido ou banha
- * 400 g de soda comercial 150 g de breu (encontrado em ferragens ou casas de produtos químicos)

Colher o abacate com cuidado para não machucá-lo e guardá-lo à sombra, até que fique maduro. Após maduro, cortar o abacate ao meio e separar o caroço e a casca da massa. Colocar toda a massa numa vasilha bem limpa e acrescentar a soda, sebo ou banha e o breu. Mexer por uma hora. Colocar numa caixa forrada com plástico e deixar 24 horas para secar (dependendo da umidade do ar, algumas vezes é necessário deixar mais tempo). Cortar em barras. Para maior consistência, acrescentar 2 a 3 colheres de sopa de farinha de milho ou cinzas.

SABÃO DE ERVAS

- * 5 Kg de gordura
- * 2,5 Kg de sebo derretido
- * 2,5 Kg de óleo de cozinha (usado), banha ou gordura de galinha derretida.
- * 1 Kg de soda
- * 4 litros de álcool
- * 4 litros de água ou suco de ervas (tanchagem, babosa, capuchinha, trapoeraba, confrei, calêndula, macaé, eucalipto).

Triturar as ervas e coar. Esquentar o sebo junto com o óleo. Misturar, fora do fogo, o álcool no sebo quente. Misturar a soda com água ou suco de ervas em recipiente não corrosivo. Acrescentar o sebo com o óleo nesta mesma mistura. Misturar bem até espumar. Colocar nas formas. Deixar esfriar e estará pronto para cortar.

SABÃO DE MILHO

- * 6 litros de água
- * 1/2 Kg de soda cáustica
- * 2 Kg de banha ou sebo
- * 1/2 Kg de farinha de milho

Misturar em uma bacia 3 litros de água fervida com a soda cáustica. Acrescentar a banha ou sebo. Desmanchar a farinha de milho nos outros 3 litros de água fria. Adicionar à mistura anterior e mexer bastante, durante 15 minutos. Despejar a massa numa caixa forrada com plástico. Deixar descansar 3 dias antes de usar.

SABÃO DE CINZA

- * 5 Kg de Sebo
- * 2,5 Kg de Cinzas
- * 5 litros de Água
- * 0,5 Kg de Soda Cáustica

Derreter o sebo em fogo lento até ficar uniforme. Ferver as cinzas juntamente com a água por 4 horas. Deixe a cinza assentar e use somente a água para juntar com o sebo. Mexer bem. Juntar devagar a soda, já fora do fogo, e mexer bem até dissolver. Colocar em formas. A cinza tem um alto poder de branquear. Para clarear toalhas de prato, colocá-las de molho, ensaboadas, em um balde com uma "trouxinha" de cinzas. Lavar normalmente no dia seguinte.

SABÃO LÍQUIDO PARA LOUÇA

- * 2 litros de água
- * 1 sabão caseiro ralado
- * 1 colher de Óleo de Rícino
- * 1 colher de Açúcar.

Ferver todos os ingredientes até dissolver e engarrafar.

RECEITAS DE PRODUTOS BIODEGRADÁVEIS

AMACIANTE DE ROUPAS

- * 5 litros de Água
- * 4 colheres de Glicerina
- * 1 Sabonete ralado
- * 2 colheres de sopa de Leite de Rosas.

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

OUTRA FORMA PARA AMACIAR SUAS ROUPAS

Adicione $\frac{1}{2}$ copo de vinagre ou $\frac{1}{4}$ de copo de bicarbonato durante o enxágüe. A roupa fica macia e, ao secar, apresenta aroma de roupa secada ao sol.

DETERGENTE ECOLÓGICO

- * 1 pedaço de sabão de coco neutro
- * 2 limões
- * 4 colheres de sopa de amoníaco (que é biodegradável)

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 o produto resultante em garrafas e utilize-o no lugar dos similares comerciais. Você obterá seis litros de um detergente que limpa, não polui, cujo valor econômico é incomparavelmente menor do que o do similar industrializado.

DETERGENTE ECOLÓGICO MULTIUSO

- * Água
- * Vinagre
- * Amônia líquida (amoníaco)
- * Bicarbonato de sódio e ácido bórico

Em um litro de água morna (cerca de 45° C), coloque uma colher de sopa de vinagre, uma colher de sopa de amoníaco, uma colher de sopa de bicarbonato de sódio e uma colher de sopa de bórax ou ácido bórico. o Utilize em qualquer tipo de limpeza, em substituição aos multiusos convencionais. o Como qualquer produto de limpeza convencional, mantenha os detergentes ecológicos fora do alcance de crianças e animais domésticos.

DESINFETANTE PARA BANHEIRO

- * 1 litro de Álcool (de preferência 70°)
- * 4 litros de água
- * 1 Sabão Caseiro
- * Folhas de Eucalipto

Deixar as folhas de eucalipto de molho no álcool por 2 dias. Ferver 1 litro de água com o sabão ralado, até dissolver. Juntar a água e a essência de eucalipto. Engarrafar.

DESODORANTE DE AMBIENTE

Pode ser substituído por uma solução de ervas com vinagre ou suco de limão. Além de gastar menos dinheiro, você vai estar evitando produtos responsáveis pelo aumento de doenças respiratórias e alergias.

SUGESTÕES PARA LIMPEZA DOMÉSTICA



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 bacias, aplique uma pasta de bórax e suco de limão. Deixe por algumas horas e dê descarga. Ou utilize uma solução forte de vinagre.

CARPETES E TAPETES

Misture duas partes de fubá com uma parte de bórax. Pulverize generosamente, deixe descansar por uma hora e aspire. Uma desodorização rápida pode ser obtida pulverizando-se o carpete com bicarbonato e aspirando logo a seguir.

FORNO

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

JANELAS E ESPELHOS

Para limpeza de rotina, use 3 colheres de vinagre diluídas em 11 litros de água quente. Se o vidro estiver muito sujo, primeiro

limpe-o com água e sabão. Para secar superfícies, utilize tecido de algodão reutilizado ou jornais velhos.

OUTRO LIMPADOR PARA JANELAS

Misture $\frac{1}{2}$ 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.

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.

NO LUGAR DA NAFTALINA

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

PANELAS 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.

PISOS DE CERÂMICA

Misture no seu balde de limpeza, aproximadamente 3,5 litros de água com $\frac{3}{4}$ de xícara de vinagre branco e $\frac{1}{2}$ xícara de amoníaco. Lave o piso como de costume.

REPELENTE



REPELENTE CONTRA O MOSQUITO DA DENGUE

- * 1 garrafa de álcool;
- * meio vidrinho de óleo Johnson, ou óleo para bebê, para não desidratar a pele;
- * 1 pacote de cravo (mais ou menos 30 cravos) da Índia em infusão por uma noite.

Os pescadores há muito, já conhecem esta mistura, usam sempre em suas noites de pescaria para evitar picadas de insetos.

LOÇÃO REPELENTE COM CITRONELA

(ótimo contra pernilongos e borrachudos)

Ingredientes para 1 litro de loção (100%):

- * 150ml de glicerina líquida (15%)
- * 150 ml de tintura de Citronela (15%) ou 10 ml de óleo essencial puro
- * 350 ml de álcool de cereais (35%)
- * 350 ml de água mineral, destilada ou filtrada (35%)

Misturar todos os ingredientes em partes iguais e embalar em recipiente de cor âmbar. Passar na pele quando estiver em locais com moscas e mosquitos.

REPELENTE COM ARRUDA

- * 1 litro de álcool comum
- * 10 galhos de arruda

Deixe curtir por 3 dias em ambiente sombreado. Pode ser usado com sucesso para combater carrapatos em animais e inseticida dentro de casa, já que o cheiro ajuda a afastar os insetos. Aplique com um borrifador.

INSETICIDA PARA BARATAS

- * 150gr de ácido bórico
- * 150gr de açúcar impalpável
- * Tampinhas descartáveis

Misture o ácido bórico e o açúcar e coloque dentro de qualquer tipo de tampinha descartável. Distribua as tampinhas com este inseticida caseiro pela despensa, pelos móveis e cantos onde tiver detectado a presença de baratas.

Procure evitar que a mistura umedeça, porque, se isto acontecer, ela perderá o efeito. Renove o inseticida uma vez por semana.

Referências

[15 Uses for Incredibly Inexpensive White Vinegar](#)

[IPEMA. Instituto de Permacultura e Ecovilas da Mata Atlântica](#)

[Prepare um inseticida ecológico para combater as baratas](#)

[Repelente Natural e Ecológico](#)

[Receita de Repelente Caseiro](#)