





# FTALATOS | O QUE PRECISA SABER


## 1 Possíveis fontes de exposição


 Louça de plástico contendo ftalatos

 Brinquedos

 Produtos de higiene pessoal

 Tecidos

 Dispositivos médicos

 Ar e poeiras contaminados libertados de produtos de consumo


## 2 Como é que os ftalatos podem entrar no corpo humano?


Por ingestão

Por absorção cutânea


Por inalação


## 3 Como é que os ftalatos podem afetar a sua saúde?


 Perturbação de défice de atenção, perturbação de hiperatividade

 Alterações hormonais que podem ter efeitos sobre a saúde

 Asma


 Resistência à insulina


 Obesidade


 Infertilidade


**Nota:** o feto, as crianças e os adolescentes são muito mais vulneráveis e sensíveis à exposição a ftalatos, em especial durante o desenvolvimento inicial.


## 4 Como pode reduzir a exposição aos ftalatos?

 **Não** coloque no micro-ondas utensílios de plástico contendo ftalatos

 **Prefira** recipientes de vidro para conservar alimentos e bebidas

 **Leia** os rótulos dos produtos e opte por produtos isentos de ftalatos

 **Limpe e areje** regularmente a sua casa para remover poeiras


 **Escolha** produtos frescos em vez de alimentos e bebidas pré-embalados e transformados

//

A **União Europeia** empreendeu ações para reduzir a exposição dos cidadãos a ftalatos, conhecidos por comportarem riscos para a saúde, como o comprova a proibição de vários ftalatos em todos os brinquedos e artigos de puericultura, a proibição da utilização na UE para fins específicos, e o estabelecimento de limites legais para a concentração de determinados ftalatos em materiais destinados a entrar em contacto com alimentos.

 For further information on phthalates, please visit the '**HBM4EU Factsheet**' section.

## Onde podem ser encontradas?

 Os ftalatos podem estar presentes em plásticos identificados com os seguintes pictogramas:

