



Oficina de Cosméticos Naturais

.....



Assessoria
Técnica
Independente
PARAOPEBA

NACAB
NÚCLEO DE ASSESSORIA
ÀS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS

FICHA TÉCNICA

Atividade de formação com mulheres da Região 3

Texto:

Amanda Aparecida Marcatti
*Analista de Campo Multidisciplinar
(Escritório Paraopeba - MG)*

Amanda Figueiredo Cruz
Técnica em Meio Ambiente, Graduanda em Agronomia, Permacultora, Microempreendedora e Educadora Popular

Gilvânia Domiciano de Amorim
Camponesa Agroecológica, Artesã, Aromaterapeuta, Tecnóloga em Agroecologia e Educadora Popular

Juliana Loureiro de Almeida Campos
*Analista de Campo Multidisciplinar
(Escritório Paraopeba - MG)*

Yolanda Maulaz Elteto
*Analista de Campo Multidisciplinar
(Escritório Paraopeba - MG)*

Revisão de texto: Brígida Alvim, Marcos Oliveira e Leonardo Dupin

Projeto gráfico e diagramação:
Christiane Souza

Assessoria Técnica Independente Paraopeba

Coordenador Geral: Flávio Bastos

Coordenação Geral:

Alexandre Chumbinho, Flávio Bastos, Irla Paula Stopa, Luciano Marcos da Silva, Marília Andrade Fontes e Marluce de Souza Abduane

Assessor de Comunicação:
Leonardo Dupin

Assessora de Matriz de Danos:
Francine Pinheiro

Assessor de Povos e Comunidades Tradicionais: Cláudio Rodrigues

Gerente Geral: Marília Andrade Fontes

Gerente Administrativo Financeira:
Marluce de Souza Abduane

Gerente de Participação e Engajamento:
Ângela Rosane de Oliveira

Gerente Socioambiental: Irla Paula Stopa

Gerente Jurídico: Alexandre Chumbinho

Gerente de Qualidade da Água e

Avaliação de Riscos à Saúde:

Lauro Fraguas

Gerente de Desenvolvimento Territorial e Agroecologia: Luciano Marcos da Silva



Rua Santo Antônio, 30, Apto. 2,
João Braz - Viçosa, MG

E-mail: contato@nacab.org.br

Telefone: (31) 3885 1794

Assessoria Técnica Independente Paraopeba - Escritórios

Belo Horizonte: R. Bueno Brandão 351,
Santa Tereza

Esmeraldas: R. José Domingos Diniz,
118, Fernão Dias

Pará de Minas: Av. Minas Gerais, 413,
São José

Paraopeba: Av. Dom Cirilo, 609, Canaã

SUMÁRIO


Introdução.....	4
Extração das propriedades medicinais das plantas	6
Chás	6
Tinturas	7
Alcoolatura	8
Óleo medicado ou oleato	8
Receitas de cosméticos com ingredientes naturais	9
Desodorante cremoso	10
Desodorante líquido de leite de magnésia	11
Máscara hidratante capilar	12
Máscara facial hidratante	13
Máscara facial esfoliante	14
Máscara facial de argila	15
Repelente caseiro - tintura repelente	16
Sabonete glicerinado	17
Sabonete de saponificação natural	19
Pomada multiuso	20
Sais para escalda-pés	20
Referências	22



INTRODUÇÃO

Em 25 de janeiro de 2019, a Barragem I (B1) da Mina Córrego do Feijão, em Brumadinho, Minas Gerais, rompeu. Aproximadamente 13 milhões de metros cúbicos de rejeito de minério de ferro se espalharam por uma área de cerca de 300 hectares, atingindo o rio Paraopeba, afetando a qualidade da água e dos solos às suas margens e os diversos ecossistemas e pessoas que dependiam do rio.

Sabe-se que as pessoas atingidas não sentem os danos causados pelo desastre-crime da mesma maneira e na mesma intensidade. A vulnerabilidade social das mulheres é acentuada em grandes desastres como esse. Essa situação nos coloca diante de um desafio: como identificar os danos e propor uma reparação que contemple as especificidades e a diversidade das mulheres?



Nesse sentido, o Nacab está dando início a uma série de atividades junto a mulheres atingidas da Região 3. Os diálogos gerados nesses espaços certamente nos auxiliarão a identificar os danos sofridos pelas mulheres e a pensar em possíveis reparações para as vulnerabilidades sofridas.

Essa cartilha vem apresentar para essas mulheres o mundo da cosmética natural, uma iniciativa de resgate de alguns hábitos ancestrais e práticas de saúde integral. Os produtos industrializados que muitas vezes utilizamos na higiene diária podem causar intoxicações e irritações nos nossos corpos, além de também poluir o ar, a terra e a água. Produzir cosméticos com ingredientes caseiros é uma maneira prática, acessível e sustentável de cuidar da nossa beleza e do ambiente!

Esperamos que este material possa auxiliar as mulheres nos trabalhos e práticas diárias de saúde, bem-estar e autoconhecimento. E que também possa servir de base para a produção de cosméticos naturais para autoconsumo e renda extra às famílias.



EXTRAÇÃO DAS PROPRIEDADES MEDICINAIS DAS PLANTAS

Listamos abaixo algumas formas de extrair as qualidades curativas das plantas e aproveitá-las para elaboração dos nossos cosméticos.

••• CHÁS

Infusão: Esquente a água sem deixar ferver, despeje sobre as plantas e deixe descansar por 15 minutos. Coe e utilize a infusão no mesmo dia. Esse processo é feito com as folhas e flores que possuem texturas mais frágeis e macias.

Decocção: é feita com partes mais resistentes da planta, como sementes, raízes e cascas. O processo consiste em ferver a água com a planta em torno de 10 a 20 minutos com a panela tampada. A proporção deve ser de 2 colheres de sopa de sementes, raízes e cascas para cada 200 ml de água. Coe e utilize no mesmo dia.



• • • TINTURAS

São preparados hidroalcoólicos (água+álcool) que possuem validade maior do que 1 ano, dependendo da forma que são feitos e armazenados.

Ingredientes:

- 🌿 1 parte da planta seca
- 🌿 4 partes de álcool 70%

Preparo:

O ideal é utilizar álcool de cereais, mas se não for possível, pode-se utilizar álcool comum ou cachaça artesanal. Espere entre 8 e 15 dias, mexendo o conteúdo pelo menos uma vez ao dia e mantendo o frasco em local fresco e ao abrigo da luz. Após este período, deve-se coar, descartar o resíduo e rotular (planta, data). Guarde ao abrigo da luz.



••• ALCOOLATURA

É semelhante à tintura, porém é feita com plantas frescas.

Ingredientes:

- 🌿 1 parte de planta fresca
- 🌿 2 partes de álcool de cereais.

Preparo:

Coloque os ingredientes em um recipiente escuro e com boa vedação. Deixe descansar entre 8 e 15 dias, mexendo o conteúdo levemente, pelo menos uma vez ao dia. Após este período, deve-se coar, descartar o resíduo e rotular (planta, data). Guarde ao abrigo da luz.

••• ÓLEO MEDICADO OU OLEATO

São preparados obtidos pela ação dos óleos carreadores sobre plantas secas.

Ingredientes:

- 🌿 1 parte de planta seca triturada, picada, pilada ou batida no liquidificador.
- 🌿 10 partes de óleo vegetal extravirgem (coco, abacate, semente de uva, etc).

Preparo:

Coloque os ingredientes em um recipiente escuro e com boa vedação. Macere por 30 dias, agitando duas vezes ao dia. Filtrar com peneira e depois no papel filtro. Guarde em vidro escuro esterilizado.






Receitas de
cosméticos com
ingredientes
naturais

.....



• • • DESODORANTE CREMOSO

Ingredientes:

-  2 colheres de sopa de amido de milho ou araruta.
-  1 colher de sopa de óleo de coco ou manteigas naturais (karité, cupuaçu, cacau, manga, entre outras)
-  1 colher de chá de bicarbonato de sódio

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um pote de vidro higienizado previamente com álcool 70%. Faça um banho-maria, colocando uma bacia de água quente abaixo do pote da mistura. Misture e homogenize bem todos os componentes, até obter uma mistura uniforme, retire do banho-maria e coloque no recipiente adequado para que consiga aplicar o produto com facilidade. Ele terá aspecto de uma pomada. Usamos embalagens de cola em bastão antigas, lavadas e higienizadas com álcool 70%.

Modo de uso:

Aplique uma pequena quantidade do desodorante cremoso nas axilas durante o dia. Reaplique quando sentir necessidade. Validade: 6 meses, desde que a validade dos ingredientes utilizados seja igual ou superior a 6 meses.



Essa receita é base de um desodorante e não de um antitranspirante. Com o uso deste, os odores serão neutralizados e você continuará transpirando, permitindo que seu corpo elimine as toxinas, além de regular a temperatura corporal. Como ele não possui em sua formulação substâncias sintéticas fixadoras, talvez você necessite re-aplicar várias vezes ao dia. Deve-se tomar cuidado para não aplicar o produto em excesso, para não ficar com as axilas brancas.

- Algumas pessoas manifestam alergias ao bicarbonato de sódio, sendo assim, pode-se diminuir a dosagem. Se permanecer a alergia, a pessoa pode optar pela receita 2.
- O óleo de coco tem preço mais acessível do que as manteigas naturais, porém ele derrete mais rápido com o calor das axilas. Cabe à pessoa decidir se prefere um ou o outro na sua receita.



••• DESODORANTE LÍQUIDO DE LEITE DE MAGNÉSIA

Ingredientes:

- 30ml de leite de magnésia neutro sem sabor
- 30ml de água
- 12 gotas de óleo essencial de melaleuca (opcional)

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes em um frasco que facilite a aplicação nas axilas, como frasco spray, misture e já está pronto para o uso.

Modo de uso:

Borrife nas axilas e espere secar. Agite a solução antes de usar, pois o leite de magnésia naturalmente se separa da água.



MÁSCARA HIDRATANTE CAPILAR

Ingredientes:

- ½ abacate
- 1 colher de chá de óleo de coco ou azeite de oliva
- 1 colher de sopa de mel

Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até a mistura ficar homogênea.

Modo de uso:

Com os cabelos previamente lavados e umedecidos, separe o cabelo em mechas e vá aplicando mecha por mecha, massageando o cabelo. Deixe agir por 20 minutos. Caso o cabelo seja muito longo, dobre a receita.

Validade: use imediatamente, após o preparo da máscara.

- Esta máscara pode ser aplicada uma vez por semana nos
- cabelos previamente lavados e umedecidos. É ideal para
- cabelos secos e fracos.



MÁSCARA FACIAL HIDRATANTE

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de argila
- 1 colher de sopa de chá feito com chá verde e camomila
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de cúrcuma (açafraão) em pó

Modo de preparo:

Misture a argila com a cúrcuma. Depois, acrescente a infusão dos chás (verde e camomila) e, por fim, acrescente o mel.

Modo de uso:

Aguarde 20 minutos e aplique no rosto. A máscara deve permanecer úmida no rosto por pelo menos 20 minutos. Se ela começar a secar antes disso, borrife água. Lave o rosto para retirá-la.


Validade: 3 dias, se conservada na geladeira. O ideal é utilizar no mesmo dia que foi preparada a mistura.

É uma máscara facial simples e benéfica, que apresenta resultados já na primeira aplicação.



MÁSCARA FACIAL ESFOLIANTE

Ingredientes:

 1 colher (sopa) de mel

 1 colher (sopa) de café em pó, açúcar ou argila

Modo de preparo:

Misture bem os dois ingredientes até a mistura se tornar homogênea.

Modo de uso:

Aplique no rosto com movimentos circulares sempre para cima, deixando por 10 minutos. Para retirar a máscara, utilize água morna.

Validade: use imediatamente, após o preparo da máscara.



Essa máscara é um peeling caseiro, que auxilia no rejuvenescimento e na maciez da pele. Essa máscara esfolia o rosto por meio da circulação sanguínea, auxiliando na eliminação de cravos e espinhas.

A pessoa deve tomar cuidado com a grossura do pó de café, do açúcar ou de outro material que for usar, porque, se eles forem grandes, eles podem fazer microarranhões na pele e não ter um efeito positivo. Se a pessoa optar por esse tipo de material, ela deve fazer esfoliações mais espaçadas umas das outras. Com a argila fina a pessoa pode fazer a esfoliação em intervalos de tempo menores, até uma vez na semana.

• • MÁSCARA FACIAL DE ARGILA

 2 colheres de sopa de argila da sua preferência

 Água ou chá

Preparo:

Acrescente água ou chá até que a argila fique com uma consistência pastosa.

Uso:




Aplique uma camada generosa da argila no rosto e deixe agir por 20 minutos. Se precisar, borrife água para que a máscara continue úmida. Retire a argila e lave o rosto com água em temperatura ambiente, depois hidrate a pele.

- A argiloterapia tem ação tonificante, secativa, bactericida e cicatrizante. A argila verde é indicada para peles oleosas e com acne, a argila rosa é recomendada para peles desidratadas, já a argila branca é indicada para peles sensíveis.

- Ao invés de usar argila, você pode utilizar a terra de sua região, pois os efeitos de esfoliação e desintoxicação serão os mesmos ou até melhores. Para isso, é só escolher uma área de mata não contaminada por agrotóxico e adubação química, fazer um buraco de mais ou menos 1 metro e coletar a terra. Tape o buraco para evitar erosão. Destorroar, peneirar e secar a terra à sombra. Guarde em um recipiente.

REPELENTE CASEIRO - TINTURA REPELENTE

Ingredientes:

-  200 g de citronela ou de cravo da Índia
-  500 ml de álcool de cereais (pode ser usado álcool 70%)
-  100 ml de óleo vegetal (óleo de girassol ou óleo corporal)

Modo de preparo:

Para fazer a tintura, coloque a planta escolhida com o álcool em um frasco de vidro previamente higienizado. Agite bem e coloque a mistura em um local escuro, descansando por aproximadamente 15 dias. Após este período, coe a mistura e acrescente o óleo, sendo que este serve para hidratar e fixar o cheiro da planta na pele.

Modo de uso:

Agite bem para misturar o óleo e o álcool, aplique sobre a pele, podendo ser com o auxílio de um borrifador ou molhando a própria mão e espalhando sobre a pele. Evite a área do rosto e locais com feridas. Reaplique a cada 4 horas, não excedendo o uso de 3 vezes ao dia.

Validade: a mistura da planta seca com o álcool ou a mistura coada dura pelo menos um ano. Já, quando misturado com o óleo, o ideal é usar dentro do prazo de 6 meses.



Pode-se acrescentar o óleo somente em uma quantidade de tintura que será usada num primeiro momento e guardar o restante da tintura.

Essa receita é uma forma natural, que aproveita propriedades das plantas para repelir insetos de forma segura.

• • • SABONETE GLICERINADO

Ingredientes para o preparo da base glicerizada:

- 200 ml de água
- 200 ml de álcool
- 300 g de açúcar
- 300 g de sabão em barra neutro (Ypê)

Modo de preparo:

Primeiro, rale o sabão e coloque em um recipiente de inox ou esmaltado. Em seguida, misture a água e o açúcar em banho-maria, até que todo o açúcar seja dissolvido. Acrescente o sabão ralado à mistura, mantendo sob agitação delicada em banho-maria, até que tudo se dissolva. Neste ponto, você pode acrescentar as tinturas desejadas, partes das ervas (flores, folhas, sementes) e óleos essenciais. Desligue o fogo, acrescente e misture o álcool. Depois é só despejar em forma plástica ou de madeira para esfriar e endurecer. Retire da forma.

Se você tiver acesso a uma base de glicerina natural, sem adição de compostos sintéticos ou derivados de petróleo, é possível fazer um sabonete ainda mais natural. Para isso, basta picar e derreter a barra de glicerina em banho-maria, depois acrescentar as ervas e extratos desejados. Despeje nas forminhas e espere esfriar. Espere a glicerina esfriar um pouco, antes de adicionar óleos ou tinturas, para que não evaporem. Se formar bolhas ao despejar a massa nas forminhas, borrife um pouco de álcool por cima que elas desaparecerão!

• **Atenção! Nunca utilize recipientes de alumínio!**

DICAS DE INGREDIENTES PARA INCLUIR NOS SABONETES

Sabonete de própolis e calêndula - O própolis é um antibiótico natural, produzido pelas abelhas, com ação bactericida. A união do própolis com a calêndula, que é cicatrizante, proporciona uma cicatrização mais rápida à pele com acne.

Sabonete de café e menta - Ideal para lavar as mãos, tirando o odor de temperos e cigarros.

Sabonete de alfazema - Tem propriedades cicatrizantes e calmantes.

Sabonete de argila verde - Limpeza profunda, ideal para peles oleosas.

Sabonete de canela - Aromático, energizante (estimula a circulação sanguínea) e afrodisíaco.

Sabonete de barbatimão - Cuidado íntimo feminino, alivia problemas na região da vagina e hemorroidas.



Sabonete de citronela e sálvia - Repelente de insetos e alivia picadas. Ideal para o banho de animais.







Sabonete de aveia e mel - Hidratação da pele.

Sabonete com óleo de coco - Hidratação da pele.

• • SABONETE DE SAPONIFICAÇÃO NATURAL

Essa formulação é para quem quer fazer os sabonetes do zero, tendo total controle sobre os ingredientes. Para isso é de extrema importância utilizar equipamentos de segurança, como calçado fechado, jaleco, luvas, máscara e óculos, pois estaremos manipulando a soda cáustica que pode causar problemas graves, caso seja inalada, entre em contato com a pele, ou seja ingerida acidentalmente. O local de preparo também deve ser arejado e longe do acesso de crianças.

Ingredientes

-  150 g de óleo de coco
-  150 g de óleo de girassol
-  100 g de óleo de oliva
-  85 g de sebo bovino
-  135 g de água
-  68 g de soda cáustica 98%

Preparo:

Primeiramente, em um recipiente grande de plástico duro, dissolva a soda na água, com cuidado, e reserve (essa solução de soda e água se chama lixívia). Em outro vasilhame, coloque os óleos, o sebo e aqueça à temperatura de mais ou menos 50°C. Coloque os óleos aquecidos em um balde plástico e adicione lentamente a lixívia, evitando que respingue. Misture até obter uma massa homogênea. Quando começar a dar o ponto de traço, que é quando a massa começa a engrossar, coloque em formas de plástico ou de silicone. Espere endurecer e retire da forma. Deixe o sabonete curar entre 20 e 40 dias antes de começar a utilizar.

- ⚠ Atenção: sempre derramar a lixívia nos óleos e não os óleos na lixívia.**

• • • POMADA MULTIUSO

Ingredientes:

- 🌿 24 g de óleo vegetal de girassol, azeite de oliva ou oleato
- 🌿 6 g de cera de abelha ou candelila
- 🌿 6 gotas de óleo essencial de lavanda (opcional)

Preparo:

Coloque a cera de abelha e o óleo vegetal em um recipiente de inox ou esmaltado em banho-maria, e quando estiverem totalmente derretidos desligue o fogo. Aguarde a mistura esfriar um pouco, mas antes de endurecer acrescente os óleos essenciais.

Modo de uso:

Para hidratar lábios, cabelos e pele. Pode ser usada em feridas e rachaduras nos pés.

• • • SAIS PARA ESCALDA PÉS

Ingredientes:

- 🌿 100 g de sal grosso
- 🌿 15 g de Sal de Epsom (sulfato de magnésio) - opcional
- 🌿 Plantas medicinais secas ou frescas

Preparo:

Misture os ingredientes e armazene em um recipiente de vidro.

Modo de uso:


O uso de sais de banho é uma prática milenar que ajuda a relaxar, aliviar o estresse e desintoxicar o corpo.

- a. **Escalda-pés:** use 3 colheres de sais para esquentar pés, para cada 10 litros de água. A temperatura da água deve estar mais quente do que para morna. Fique o tempo que sentir vontade, mas em média recomenda-se, no máximo, até 20 minutos. Quando terminar, enxugue os pés e aplique um creme hidratante.
- b. **Banho aromatizado:** use após o banho, como último enxágue. Deixe secar naturalmente.



REFERÊNCIAS:

- ❧ Cosmetologia do Bem. Receita de Desodorante Natural Cremoso. Disponível em: <https://cosmetologiadobem.com.br/desodorante-natural-cremoso/>.
- ❧ Gil, B. Gshow - Repelente natural - Aprenda a fazer repelente caseiro; confira o passo a passo. Disponível em: <https://gshow.globo.com/receitas-gshow/receitas/repelente-natural-gnt.ghtml>.
- ❧ Manual de Introdução à Cosmética Natural, 2013. Sauípe – Saúde Integral em Permacultura. Viçosa, MG.
- ❧ Miranda, F., Steffens, G, Becker, I. Apostila de Cosméticos Naturais. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul, 2020.
- ❧ Moraes, I. Workshop de Introdução à cosmética natural. 2012.
- ❧ Romanelli, T. Dicas de Mulher, 10 receitas de esfoliação com café para pele e cabelos. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/esfoliacao-com-cafe/>.



Assessoria
Técnica
Independente
PARAOPEBA

NACAB

NÚCLEO DE ASSESSORIA
ÀS COMUNIDADES ATINGIDAS
POR BARRAGENS