



COSMÉTICOS
NATURAIS

OFICINA DE
BIOCOSMÉTICOS



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO RIO
GRANDE DO SUL

CAMPUS FELIZ

Curso Superior em Licenciatura em Química

APOSTILA DE COSMÉTICOS NATURAIS

Elaborado por:

Francielle Miranda

Grasiele Steffens

Isabel Becker

Professora: Cristiane Inês Musa

Colaboradora: Sinara da Silva

Revisão: Letícia Lazzari

Disciplina: Química Ambiental

Feliz, 30 de novembro de 2020

SUMÁRIO

1. Introdução	4
2. Cosmetologia Natural	6
3. RISCOS QUE NÃO TE CONTAM - Vilões presentes nos cosméticos industriais	7
4. Cuidados ao produzir seu cosmético	10
5. Benefícios dos produtos	11
6. Receitas	13
6.1 Desodorante cremoso	13
6.2 Máscara Hidratante Capilar	14
6.3 Máscara de argila	15
6.4 Máscara Facial antiacne	15
6.5 Máscara de mel e café	17
6.6 Loção Multibenefícios	17
6.7 Tônico facial	18
6.8 Fortalecedor para Unhas	20
6.9 Fortalecedor + Crescimento das unhas	20
6.10 <i>Lip Balm</i> ou Hidratante labial	21
6.11 Óleo de infusão - Calêndula (oleoato de calêndula)	22
6.12 Sabonete calmante da pele	23
6.13 Repelente caseiro da Vovó - Tintura repelente	24
7. REFERÊNCIAS	26

1. Introdução

O uso de produtos como cosméticos se dá há milhares de anos na nossa história. No antigo Egito, produtos como leite eram utilizados para a pele; pigmentos eram retirados de plantas para maquiagem; óleos já eram extraídos de plantas para aromatizar e traziam benefícios à pele. Então, a cosmetologia se tornou uma aliada na contribuição da beleza, nos cuidados da pele e da higiene feminina e masculina, conforme Galembeck e Csordas (2010).

Depois de algum tempo na evolução da cosmetologia, empresas do ramo da estética e beleza criaram os produtos sintéticos, rotulados como essenciais. Estes produtos podem ser encontrados em qualquer loja de maquiagem, perfumaria, farmácia e até nos supermercados. Alguns com um valor mais acessível e, outros, nem tanto.

Segundo Paulino (1996), a pele é o maior órgão do corpo humano, e é através dela que perdemos umidade, eliminamos toxinas e também absorvemos muitas toxinas. Será que realmente nos damos conta do que é composta a maior parte dos produtos que aplicamos sobre este órgão tão importante? Se pararmos para pensar e analisar, por que muitos produtos são regulados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) contendo taxas máximas para nossa segurança?

Nem sempre aquela embalagem bonita virá somente com benefícios aos cuidados da pele. Muitos produtos podem conter diversas substâncias com potencial de agressão ao nosso corpo e ao ambiente, como, por exemplo, o esfoliante com microplásticos, o sabonete ou shampoo com Sulfato de Sódio, corantes sintéticos, conservantes, aromas artificiais, silicatos, parabenos, entre tantas outras substâncias químicas. Sobre algumas destas, ainda não se tem estudos comprovando se são seguras a longo prazo. Então, por que colocar em contato com a nossa pele, a qual absorve todos estes produtos, algo que não é ou pode não ser seguro?

Sabendo que nossa sábia natureza nos oferece tudo o que precisamos, podemos resgatar e buscar um pouco de conhecimento. Então, vemos que, em nossas casas, temos muitos dos ingredientes que precisamos para uma pele bonita,

para um cabelo forte e sedoso, para o fortalecimento das unhas, para a proteção e regeneração da nossa pele, entre outras coisas.

Por conta de todos esses riscos aos nossos organismos e ao meio ambiente, somados ao aumento da conscientização das pessoas em relação a querer o seu bem-estar e o bem-estar do próximo, a cosmetologia natural volta à tona. Porém, devemos ter cuidado com o “natural” que nos cerca, pois o petróleo é um produto 100% natural e traz diversas consequências negativas para a saúde e ao ambiente; e, também, algumas plantas possuem toxinas. Diante disso, antes de usar qualquer produto, temos que conhecer a fonte e seus riscos.

Nesta apostila, iremos sugerir receitas naturais e seguras tanto para o nosso uso quanto para o planeta, e que foram testadas pelas autoras desta apostila. Trazemos desde informações simples e antigas para cuidados pessoais até receitas elaboradas, que substituem cosméticos que compramos em farmácias.

Utilizando a moda “faça você mesmo” ou DIY (*Do It Yourself*), o nosso apelo é pelo uso seguro e consciente de cosméticos, já que muitas pessoas tendem a seguir modismos. Vemos muitas pessoas dando dicas e passando receitas sem nenhuma base de estudo, comprovação ou segurança. Quando falamos em cosméticos naturais, devemos lembrar que estes são livres de conservantes; assim, temos riscos biológicos envolvidos caso não sejam usados da forma adequada (FUNDAÇÃO EZEQUIEL DIAS, 2010). Por isso, além das receitas, trazemos dicas da forma mais segura e consciente de uso e formulação de cada produto.

2. Cosmetologia Natural

Há registros de que Cleópatra já fazia uso da babosa (*Aloe Vera*) para massagear a pele, cabelos e na forma de máscara de beleza (QUEIROGA et al, 2019).

Na Grécia, os pós faciais usavam chumbo; o rouge, conhecido atualmente como blush, era feito com amoras e algas marinhas, e tinha sua cor extraída do cinabre, sulfeto de mercúrio; um mineral vermelho, usado também como batom. Os dois causavam envenenamento e, assim, mortes precoces (TREVISAN, 2011).

Na China, surgiu o costume de pintar as unhas. Os esmaltes eram feitos de goma arábica, clara de ovo, gelatina e cera de abelha. As cores do esmalte indicavam a classe social do indivíduo. Na Idade Média, o açafrão servia para colorir os lábios; o negro da fuligem, para escurecer os cílios; a sálvia, para clarear os dentes; a clara de ovo e o vinagre, para deixar a pele aveludada (TREVISAN, 2011).

A partir do século XIX, as mulheres começaram a fabricar cosméticos em suas próprias casas, com ingredientes como: leite, água de rosas, creme de pepino e limonada (TREVISAN, 2011). Se pararmos para pensar, todos os ingredientes citados acima são totalmente naturais. Através destes exemplos, conseguimos verificar que nem sempre podemos dizer que a cosmética natural é melhor ou a mais segura.

Antes de usar qualquer produto, por mais natural que seja, devemos conhecer a composição do produto e pesquisar sobre os possíveis efeitos em nosso organismo. Um exemplo disso é o limão: mesmo ele sendo ótimo para pele, se um produto contendo limão for passado e houver exposição ao sol, teremos graves queimaduras e manchas.

3. RISCOS QUE NÃO TE CONTAM - Vilões presentes nos cosméticos industriais

Se você parar um minuto e pegar algum creme, shampoo, maquiagem ou perfume dentro do seu armário, você encontrará na sua composição algumas substâncias que contêm riscos comprovados, e outras não. Assim, tentaremos esclarecer sobre algumas substâncias químicas.

3.1 Chumbo

O chumbo é conhecido por ser tóxico para os homens e animais, e é um dos contaminantes ambientais mais comuns. Segundo Moreira e Moreira (2004), seus efeitos nocivos podem afetar praticamente todos os órgãos e sistemas do organismo humano.

Falamos muito em chumbo no batom, mas, além do batom, a presença de chumbo existe em basicamente tudo o que “dá cor”. Tinturas e colorações capilares, geralmente, contêm esse metal tóxico que se deposita em nosso organismo, bem como delineadores, esmaltes, protetor solar e creme dental clareador. É preocupante, não é? O lado “bom” é que, desde 2013, a ANVISA, por meio da resolução RDC 15/2013 (BRASIL, 2013), regulamenta o uso de chumbo em cosméticos. Mas o que fez a redução deste nos produtos é que a cada dia aumenta a procura por marcas livres de chumbo; isso que faz com que diversas empresas desenvolvam novos produtos para acompanhar esta exigência.

3.2 Alumínio

O alumínio está presente nos antiperspirantes desde sua invenção. Porém, ao longo dos anos, foram feitas alterações nas formulações desses produtos, justamente pelos malefícios causados, como irritação na pele, devido à acidez dos sais de alumínio (SHELLEY; HURLEY, 1975).

Os sais de alumínio encontrados atualmente em antiperspirantes são absorvidos pela pele e excretados pela urina, podendo apresentar efeito cumulativo quando utilizados por um longo período de tempo (PARENTE et al, 2015). Além disso, Darbe, Mannello e Exley (2013) afirmam que é possível observar grande concentração de sais de alumínio em amostras de tecido afetado pelo câncer de mama. Assim, é possível verificar inúmeras possíveis complicações que poderão

afetar a saúde das pessoas que são adeptas a utilizar antiperspirantes industrializados.

3.3 Parabenos

Usados como conservantes, os parabenos podem ser encontrados em hidratantes, cremes, maquiagens, produtos para cabelo e outros produtos (FDA, 2020). Conhecidos como potenciais desreguladores endócrinos, sua presença no corpo humano foi demonstrada por meio de estudos por Darbre e Harvey, em 2008. Este mesmo estudo demonstrou que parabenos, mesmo com uso tópico, possuem atividade estrogênica em seres vivos. O hormônio estrogênio é considerado como o maior fator de desenvolvimento, crescimento e promoção de câncer de mama (DARBRE; HARVEY, 2008).

3.4 Formol

Muitos fortalecedores de unhas usam o formol em sua fórmula, sendo encontrados no rótulo destes produtos. Segundo a *Agency for Toxic Substances and Disease Registry* (ATDSR), a principal forma de exposição ao formaldeído é pela inalação. Este contato, sendo prolongado e de forma repetida, pode causar fortes dores de cabeça, alterações neurocomportamentais, náuseas, vômitos, vertigens, tosse, diarreia, dor abdominal, dificuldades respiratórias e edemas pulmonares; além do fato de o formaldeído ser um irritante dérmico capaz de promover reações alérgicas, como a dermatite de contato (ATDSR, 1999).

3.5 Microplásticos

Muitos de nós já ouvimos falar que chegará um momento em que teremos mais plástico em nossos mares do que peixes. Mas, por vezes, pensamos, “eu dou o destino adequado para meus resíduos”. Porém, esquecemos o quanto de plástico está escondido dentro de alguns produtos, tais como: esfoliantes, cremes dentais, sabonetes antiacne e máscaras faciais (RIOS et al., 2007).

Segundo Da Luz (2018), no ambiente aquático, os plásticos têm sido recentemente considerados como poluentes emergentes, graças à grande

quantidade presente em ambientes costeiros e marinhos em todo o mundo e, também, por sua persistência e riscos causados aos organismos pertencentes a estes locais.

Um estudo realizado em Fernando de Noronha comprovou a poluição por microplásticos na região (IVAR DO SUL, 2014). Este mesmo estudo faz referência a outras pesquisas que também demonstraram e comprovaram a poluição causada por microplásticos, não só próximo a zonas populosas, mas por toda área marinha.

3.6 Dietiltoluamida (DEET)

Segundo a ANVISA, o uso de Dietiltoluamida (DEET) é considerado seguro como repelente de insetos. Porém, a própria agência cita alguns estudos que mencionam os efeitos adversos deste produto, considerando que as crianças têm se mostrado mais sensíveis aos efeitos neurotóxicos do DEET que os adultos (KOREN et al, 2003).

A Câmara Técnica de Cosméticos (CATEC) recomenda que não se faça uso de repelentes contendo DEET em crianças menores 2 anos. Para crianças de 2 a 12 anos de idade, a concentração de DEET deve ser menor que 10%, devendo ser aplicado, no máximo, três vezes ao dia, evitando o uso prolongado (CATEC, 2006).

A regulamentação pela ANVISA (2009) tenta colocar um limite seguro para a presença de cada substância química nos produtos, mas como tudo isso ainda é muito recente, não sabemos a real “segurança” destas concentrações. Assim, em alguns casos, o ideal é evitar alguns produtos, ou encontrar um equilíbrio na forma de uso.

Hoje, não temos ainda a comprovação científica de tudo que realmente causa câncer; o que temos são estudos indicando que dados produtos possuem ou podem possuir um potencial cancerígeno. Podemos, atualmente, não ter uma posição quanto aos problemas causados em nosso corpo pelos cosméticos industrializados, mas já temos o conhecimento de que nosso planeta não suporta mais tanta produção de “lixo” e, muitas vezes, nosso bolso também não suporta tanto desperdício financeiro e de material.

4. Cuidados ao produzir seu cosmético

Para que ocorra a fabricação de um cosmético, são necessárias algumas condições: equipamento de proteção individual, conhecimento sobre a substância que está sendo utilizada (alguns produtos podem gerar riscos se manuseados de forma errada) e adotar as boas práticas de fabricação. As Boas Práticas de Fabricação, também chamadas de BPF, são “requisitos gerais que o fabricante de produto deve aplicar às operações de Fabricação de Produtos de Higiene Pessoal, Cosméticos e Perfumes de modo a garantir a qualidade e segurança dos mesmos” (GMC MERCOSUL Nº 19/11, 2011, p. 4).

Dentro de uma empresa, no fabricante, devem ser realizados diversos procedimentos para que a produção esteja correta dentro das BPF. E, quando fabricamos dentro de casa, não é diferente. Precisamos tomar alguns cuidados para que o cosmético natural não se torne um problema.

Antes do início da fabricação do cosmético, o responsável pelo mesmo precisa realizar a sua higiene pessoal (unhas limpas, não utilizar adornos, mãos e antebraços higienizados etc.), utilizar roupas limpas, máscara, touca e luvas. A manipulação das receitas deve ser feita em um local limpo, com bancada e utensílios higienizados com álcool 70%.

O fato de os ingredientes serem naturais não significa que não possam apresentar algumas reações alérgicas. Esteja atento sempre que alguma reação adversa aparecer. O ideal é testar os produtos em pequenas áreas do corpo, como a parte interna do braço, e aguardar para ver se aparece alguma vermelhidão, coceira ou qualquer desconforto. Caso ocorra, não aplique mais o produto, e caso o efeito não desapareça, procure o auxílio de um profissional.

5. Benefícios dos produtos

De acordo com Zaiden et al (2013), os produtos utilizados nas formulações sugeridas nesta apostila possuem os seguintes benefícios:

Abacate: a polpa do abacate tem grande poder umectante, favorecendo a hidratação, além de remover impurezas.

Alho: potencializa o crescimento das unhas.

Amido de milho: possibilita uma textura mais seca à mistura e é também um agente espessante.

Argila verde: possui uma diversidade de oligoelementos. É extremamente indicada para quem tem pele oleosa ou possui acne.

Azeite de oliva: é rico em antioxidantes e vitamina E. Ajuda na hidratação da pele e cabelos.

Babosa: a seiva da babosa, encontrada em sua parte interna, tem poder acelerador e regenerativo das células da pele e é hidratante. Além disso, a babosa encontrada no gel da babosa tem ação anti-inflamatória, calmante e cicatrizante.

Bicarbonato de sódio: pelo fato de possuir pH básico, o bicarbonato de sódio impede a formação de um ambiente propício para o desenvolvimento de micro-organismos.

Calêndula: tira manchas e acalma a pele.

Café: estimula a circulação sanguínea, ativando a regeneração celular.

Chá de camomila: é anti-inflamatório e, desta forma, reduz a acne e ajuda a curar dermatites. Limpa, hidrata e dá brilho à pele.

Chá de lavanda: é cicatrizante e calmante.

Chá verde: é antioxidante.

Citronela: é repelente de insetos.

Cúrcuma: possui vitaminas A, C e B, melhora a circulação sanguínea, nutrindo e iluminando a pele. Diminui a acne, reduz o aparecimento de marcas de expressão e melhora a aparência das olheiras.

Limão: retarda o envelhecimento precoce e rugas.

Manjeriço: é anti-inflamatório e antimicrobiano.

Mel: é rico em vitamina C, complexo B e minerais. O mel remove o aspecto poroso, dá brilho e maciez ao cabelo.

Óleo de coco: possui propriedades antibacterianas, proporcionando proteção à pele e, ao mesmo tempo, é hidratante.

6. Receitas

6.1 Desodorante cremoso

Importante salientar que se trata 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 reaplicar várias vezes ao dia. Deve-se tomar cuidado para não aplicar demais o produto, para não ficar com as axilas brancas.

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de amido de milho
- 1 colher de sopa de óleo de coco
- 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. 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.

Fonte: Adaptado de:

COSMETOLOGIA DO BEM. **Receita Desodorante Natural Cremoso** Disponível em: <https://cosmetologiadobem.com.br/desodorante-natural-cremoso/> Acesso em: 5 nov. 2020.

DICA

Pode ser desafiador substituir os cosméticos sintéticos por naturais. Mas estar aberto à experimentação pode ser o primeiro passo de um universo de variedades e novidades.

6.2 Máscara Hidratante Capilar

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

Ingredientes:

- ½ abacate
- 1 colher de chá de 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 for muito longo, dobre a receita.

Validade: Usar imediatamente ao fazer a preparação da máscara.

Fonte: MORAIS, Irene. Workshop de Introdução à cosmética natural. 2012.

6.3 Máscara de argila

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

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de argila verde
- 1 colher de sopa de chá feito com chá verde e camomila
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de sopa de cúrcuma 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 até que a máscara comece a secar. 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.

Fonte: MORAIS, Irene. Workshop de Introdução à cosmética natural. 2012.

6.4 Máscara Facial antiacne

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de argila verde
- 2 colheres de chá de gel de babosa
- 3 colheres de infusão de chá verde

Modo de preparo:

Faça a infusão do chá (pode ser em uma xícara): adicione água fervente, cubra a xícara com um pires e espere cerca de 5 minutos. Em seguida, coloque a argila em um recipiente previamente higienizado e adicione a infusão aos poucos

até formar uma pasta. Adicione a babosa e misture até se tornar uma pasta homogênea.

Modo de uso:

Aguarde a máscara atingir a temperatura ambiente e aplique-a no rosto limpo e seco. Deixe agindo por 15 minutos. Em seguida, lave o rosto com água. Evite usar a máscara muito próxima aos olhos. Sugestão de uso: 1 a 2 vezes por semana.

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

Fonte:

Adaptado de: KRISHNA, Emilly - área de mulher Babosa no Rosto, benefícios dúvidas frequentes +6 receitas caseiras. Disponível em:

<<https://areademulher.r7.com/curiosidades/babosa-no-rosto/>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

VOCÊ SABIA?

No Brasil, o IBD e o Grupo Ecocert fazem a certificação de cosméticos orgânicos e naturais.

Você consegue ter mais informações através dos sites

<<https://www.ecocert.com.br/>>

e

<<https://www.ibd.com.br/customers/>>.

6.5 Máscara de mel e café

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

Ingredientes:

- 1 colher (sopa) de mel
- 1 colher (sopa) de café em pó

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: Usar imediatamente ao fazer a preparação da máscara.

Fonte: Adaptado de: ROMANELLI, Tais - Dicas de Mulher, 10 receitas de esfoliação com café para pele e cabelos- Disponível em:

<<https://www.dicasdemulher.com.br/esfoliacao-com-cafe/>>. Acesso em: 24 nov. 2020.

6.6 Loção Multibenefícios

Esta receita de loção facial auxilia na produção de colágeno (LINDENA; NEUENDORFF, 2005), é anti-inflamatória, calmante, cicatrizante (FALEIRO et al. 2009), entre outros benefícios. E o melhor de tudo, é uma loção segura, natural e barata.

Ingredientes:

- Folhas de babosa

Modo de preparo:

Colha a folha da babosa. A babosa possui aloína em sua composição (QUEIROGA et al 2019), a qual pode causar irritação na pele em algumas pessoas. Para remover esta substância, segundo Stevens (1999), após realizar o corte da folha, deve-se deixar a folha de pé ou inclinada por alguns minutos, isso drena a seiva amarela que contém a aloína. Descasque a babosa para retirar o gel de seu interior. Após, amasse ou triture o gel e é só usar.

Modo de uso:

Aplique o gel de babosa sobre o rosto fazendo uma leve massagem, deixando agir por 10 minutos. Após, pode ser enxaguado com água fria ou simplesmente deixando a pele absorver o gel completamente.

Como removedor de maquiagem, é só passar o gel da babosa em um algodão e fazer a limpeza da pele do rosto.

Para acne, pode-se usar o gel com um cotonete no local da espinha que se deseja secar.

Validade: o ideal é usar a babosa logo após colhida, sendo este o momento em que ainda não houve perda de nenhuma propriedade. A babosa pode ser guardada na geladeira, porém a mesma perde muitas de suas propriedades 36 horas após a colheita (MANUEL, 2011).

Fonte:

Adaptado de: KRISHNA, Emilly - área de mulher Babosa no Rosto, benefícios dúvidas frequentes +6 receitas caseiras. Disponível em:

<<https://areademulher.r7.com/curiosidades/babosa-no-rosto/>>. Acesso em: 13 nov. 2020.

6.7 Tônico facial

Deixa a pele bonita, jovem e luminosa, com uma aparência fresca e livre de impurezas.

Ingredientes:

- 3 colheres de sopa de manjeriçãõ moído ou amassado;
- 500ml de água mineral.

Modo de preparo:

Coloque a quantidade de manjeriço sugerida em um recipiente contendo 500 ml de água fervendo e deixe repousar por 20 minutos. Em seguida, passe por uma peneira e coloque em uma garrafa, preferencialmente de vidro.

Modo de uso:

Aplique no rosto com um algodão de forma circular, de 1 a 2 vezes ao dia.

Validade: 3 dias, se conservado na geladeira.

Fonte: Adaptado de:

MORO, Helena - **Faça você mesma! 5 cosméticos para preparar em casa.** 2017.

Disponível

em:

<https://revistaquem.globo.com/QUEM-Inspira/noticia/2017/05/faca-voce-mesma-5-cosmeticos-para-preparar-em-casa.html>>. Acesso em 4 nov. 2020.

VOCÊ SABIA?

Cosméticos naturais e cosméticos orgânicos são coisas diferentes. Segundo o IBD, um cosmético natural é um produto com ingredientes naturais podendo ter sua matéria-prima orgânica abaixo de 70%. E um cosmético orgânico é um produto com, no mínimo, 95% dos ingredientes orgânicos.

6.8 Fortalecedor para Unhas

Muitos dos fortalecedores de unhas que compramos possuem formol em sua fórmula. O formol, além do cheiro irritante, pode causar dores de cabeça durante a aplicação e secagem do esmalte, bem como, a longo prazo, problemas mais severos descritos no ítem 3.4 (ATSDR, 1999). Essa receita vai fazer com que as suas unhas fiquem menos quebradiças e mais fortes.

Ingredientes:

- 1 colher de sopa do gel extraído de dentro da folha de babosa;
- 3 gotas de azeite de oliva.

Modo de preparo:

Descasque a babosa, amasse o gel e misture com o azeite.

Modo de uso:

Molhe bem um algodão e passe por todas as unhas. Deixe que o líquido seja absorvido. Aplique logo após fazer a mistura.

Validade: Use logo após fazer a mistura.

Fonte: Adaptado de:

GERONE, Roberta. 9 Receitas Caseiras para Endurecer as Unhas Disponível em: <<https://blog.singu.com.br/como-endurecer-as-unhas/>>. Acesso em: 6 nov. 2020.

6.9 Fortalecedor + Crescimento das unhas

Ingredientes:

- 2 dentes de alho
- Azeite de oliva
- Suco de 1 limão

Modo de preparo:

Descasque os dentes de alho e amasse ou triture muito bem para formar uma pasta. Em uma tigela, esprema o suco de limão, adicione o alho esmagado e um fio de azeite.

Modo de uso:

Mergulhe as mãos na mistura por 10 minutos e retire-as. Recomenda-se repetir algumas vezes para observar melhor os resultados.

Deve-se evitar a exposição ao sol quando estiver utilizando esta receita, pois o limão em contato com o sol provoca manchas e até queimaduras na pele.

Validade: Você pode manter a mistura na geladeira para conservá-la por alguns dias.

Fonte: Adaptado de:

KELLY, Jessica. Como Usar o Alho para Endurecer as Unhas: 4 remédios. Disponível em: <<https://www.canal121.com.br/noticia/4219/>>. Acesso em: 6 nov. 2020.

6.10 *Lip Balm* ou Hidratante labial

Hidratante e saudável, este *lip balm* usa ingredientes naturais e facilita a vida de quem quer evitar compostos sintéticos.

Ingredientes:

- 2 colheres de (sopa) de óleo de coco
- 1 beterraba ou 10 jabuticabas

Modo de preparo:

Cozinhe a beterraba cortada em cubos ou a jabuticaba em água. Bata-a no liquidificador com um pouco do caldo do cozimento até obter uma textura pastosa. Aqueça o óleo de coco em banho-maria até que ele fique completamente líquido. Em um recipiente de vidro ou cerâmica, coloque partes iguais de cada ingrediente. Misture bem e coloque num frasco higienizado com álcool 70%, preferencialmente de vidro. Deixe esfriar e está pronto para usar.

Modo de uso:

Aplique o *lip balm* sobre os lábios.

Validade: Uma semana, se conservado em um local arejado e fresco.

Fonte: Veg Mag. **Receita caseira de lip balm.** Disponível em <<https://vegmag.com.br/blogs/moda-beleza/receita-caseira-lip-balm-de-oleo-de-coco-e-beterraba>> Acesso em: 20 out. 2020. (Adaptação com jabuticaba feita pelas autoras).

6.11 Óleo de infusão - Calêndula (oleoato de calêndula)

Essa receita demanda um tempo maior para ser realizada e é indicada para quem não deseja empregar óleo ou extratos industrializados no seu sabonete. Sendo assim, uma forma natural, segura e eficaz de extrair aroma e propriedades das plantas. Lembrando que, para cascas ou plantas mais duras, pode ser usado um tempo maior de extração.

Ingredientes:

- 5 colheres de calêndula seca
- Óleo vegetal, podendo ser girassol, óleo de coco, azeite de oliva (dando preferência aos prensados a frio). O óleo de oliva possui a desvantagem de ter um aroma forte.

Modo de preparo:

Coloque a calêndula em um pote de vidro com tampa (pote de conserva higienizado como descrito no item 4 desta apostila). Cubra todas as pétalas com o óleo e, em seguida, tampe o pote e o leve para um banho-maria. Aqueça o banho até a água começar a borbulhar, desligue o fogo e deixe esfriar, por 5 min. Ligue o fogo novamente e espere borbulhar. Resfrie novamente e repita este processo por, pelo menos, 2 horas, ou por 30 minutos a cada dia por 4 dias. Ao esfriar, agite e veja se houve extração da cor da calêndula para o óleo (deve ficar alaranjado). Se não, aqueça novamente e continue por mais tempo (pode ser feito aos poucos).

Importância do processo de cocção: A temperatura alta faz com que algumas propriedades possam ser perdidas durante o processo, pela delicadeza da folha de calêndula. Por isso, não deixamos ferver a água durante as 2 horas. A extração pode ser feita sem o cozimento, porém, a frio leva aproximadamente 2 meses (ausência de luz).

Modo de uso:

Pode ser empregado em sabonetes, unguentos e cremes. Não confere um aroma tão forte como os óleos essenciais, conferindo um aroma mais leve, contendo as propriedades terapêuticas da planta.

Validade: 1 ano a partir da data de imersão da planta seca no óleo, ou no caso de plantas frescas, 6 meses.

Fonte: Adaptado de:

LEMOS, Marcella; VELHO, Ana. - **Espiral das Ervas – O Que é e Como Fazer**

Oleoatos.

Disponível

em:

<<https://espiraldeervas.com.br/2016/06/07/como-fazer-oleos-de-infusao/>> Acesso em: 6 nov. 2020.

6.12 Sabonete calmante da pele

Ideal para usar após depilação ou de barbear. Além disso, alivia queimaduras solares e pode auxiliar na cura de acnes inflamadas.

Ingredientes:

- 100g de glicerina (pode ser vegetal, ou até mistura de vegetal e animal)
- 2 colheres de sopa de óleo de infusão de calêndula
- 1 colher de sopa de pétalas de calêndula

Modo de preparo:

Derreta a glicerina em banho-maria, não deixando levantar fervura e, se restarem pequenos pedaços, estes derreterão após o fogo ser desligado. Acrescente as pétalas da planta, sempre mexendo; espere esfriar um pouco e acrescente o óleo de infusão. Continue mexendo até a mistura começar a engrossar, assim facilitará a homogeneização das pétalas no sabonete. Coloque o sabonete em formas, podendo usar potes de iogurte, por exemplo. Ou ainda pode-se colocar numa vasilha maior e depois de frio cortar em pedaços de acordo com o uso.

Dica: Após desenformar seu sabonete, deixe o produto secar por 24 horas, assim ele não “sua” caso seja embalado para uso posterior.

Modo de uso:

Pode ser usado para tomar banho, lavar o rosto, para fazer depilação com lâmina, barbear ou até após a depilação com cera, para acalmar a irritação causada.

Validade: 6 meses.

Fonte: Adaptado de:

EMATER,RS.Receitas Rio Grande Rural, Sabonete de calêndula. Disponível em: <http://www.emater.tche.br/site//servicos/receitas-detahes.php?cod_categoria=4&cod_receita=1812#.X6SIK9BKjIU>. Acesso em: 27 out. 2020.

ZATTA, Maria. **A Farmácia da Natureza**. 19. ed. São Paulo: editora Paulinas, 1996.

6.13 Repelente caseiro da Vovó - Tintura repelente

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

Ingredientes:

- 5 colheres de sopa de citronela ou 2 colheres de sopa de cravo da Índia
- 500 ml de álcool de cereais (pode ser usado álcool 46°)
- 100 ml de óleo vegetal (comestível ou óleo corporal)

Modo de preparo:

Para fazer a tintura, coloque a planta escolhida com o álcool em um frasco de vidro previamente higienizado com álcool 70%. Coloque a mistura em um local escuro por uma semana, agitando diariamente. Se optar pelo uso do álcool 46°, deixe por um período de 10 dias descansando. 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 o óleo, o ideal é usar dentro de 6 meses e, se utilizados os óleos comestíveis, 2 meses.

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

Fonte: Adaptado de:

GIL, Bela. 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>>.

Acesso em: 13 nov. 2020.

7. REFERÊNCIAS

ATSDR (Agency for Toxic Substances and Disease Registry). 1999. **Toxicological profile for formaldehyde - health effects. U.S. Department of Health and Human Services, Atlanta.** Disponível em:

<https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&as_vis=1&q=%28Agency+for+Toxic+Substances+and+Disease+Registry+Toxicological+profile+for+formaldehyde&btnG=>. Acesso em: 22 nov. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução n. 44 de 1977. Disponível em: <<http://www.anvisa.gov.br>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Parecer Técnico nº 2, de 23 de dezembro de 2009. **Utilização do DEET e outras substâncias em repelentes para insetos (Revisão do Parecer Técnico Catec nº 2/2006).**

Disponível em:

<<https://www.gov.br/anvisa/pt-br/setorregulado/regularizacao/cosmeticos/pareceres/parecer-tecnico-no-2-de-23-de-dezembro-de-2009>>. Acesso em: 23 nov. 2020.

COSMETOLOGIA DO BEM. **Receita Desodorante Natural Cremoso.** Disponível em: <<https://cosmetologiadobem.com.br/desodorante-natural-cremoso/>> Acesso em: 5 nov. 2020.

DA LUZ; Jamile Arruda. **Características de Microplásticos em Conteúdos de Tratos Gastrointestinais de Peixes do Estuário do Rio Tramandaí – Litoral Norte do Rio Grande do Sul através de Digestão de Tecidos Biológicos.**

Disponível em: <<https://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/189034>>. Acesso em: 20 nov. 2020.

DARBRE, P. D.; HARVEY, P. W. - **Paraben esters: review of recent studies of endocrine toxicity, absorption, esterase and human exposure and discussion of potential human health risks.** J. Appl. Toxicol. 28: 561-78, 2008. Disponível em: <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/jat.1358>>. Acesso em: 15 nov. 2020.

DARBE, P. D; MANNELLO, F.; EXLEY, C. **Aluminium and breast cancer: Sources of exposure, tissue measurements and mechanisms of toxicological actions on breast biology.** J Inorg Bioch. 2013. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0162013413001608>> Acesso em: 23 nov. 2020.

FALEIRO, Clarissa C.; ELIAS, Sandro TH; CAVALCANTI, Luiz C.; CAVALCANTI, Áurea SS. **O extrato das folhas de babosa, Aloe vera na cicatrização de feridas experimentais em pele de ratos, num ensaio controlado por placebo, publicado pela ESFA.** 2009. Disponível em:

<http://www.naturezaonline.com.br/natureza/conteudo/pdf/01_Faleiroetal_5660.pdf> Acesso em: 15 nov. 2020.

FDA. Food and Drug Administration. **Parabens in Cosmetics**, 2020. Disponível em: <<https://www.fda.gov/cosmetics/cosmetic-ingredients/parabens-cosmetics>> Acesso em: 24 nov. 2020.

FRANCO, Ivacir J.; FONTANA, Vilson L. – **Ervas e Plantas A Medicina dos Simples**. 7ª ed., Erechim-RS. Editora Edelbra, 2002.

FUNDAÇÃO EZEQUIEL DIAS, **Manual de Biossegurança**. NÚMERO: DIOM-DPGQ-MQ 0003, 2010.

GALEMBECK, F.; CSORDAS, Y.. **Cosméticos: a química da beleza**. Disponível em: <<https://fisiosale.com.br/assets/9no%C3%A7%C3%B5es-de-cosmetologia-2210.pdf>>. Acesso em: 6 nov. 2020.

GERONE, Roberta. **9 Receitas Caseiras para Endurecer as Unhas**. Disponível em: <<https://blog.singu.com.br/como-endurecer-as-unhas/>>. Acesso em: 6 nov. 2020.

GMC MERCOSUL. **Regulamento Técnico Mercosul de Boas Práticas de Fabricação para Produtos de Higiene Pessoal, Cosméticos e Perfumes**. Disponível em: <http://www.sice.oas.org/trade/mrcsrs/resolutions/RES_019-2011_PT.pdf> Acesso em: 13 nov. 2020.

IVAR DO SUL, J.A.; **Contaminação ambiental por microplásticos em Fernando de Noronha, Abrolhos e Trindade**. Universidade Federal de Pernambuco (2014). Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/18853/1/TESE_Juliana%20Ivar%20do%20Sul_SEM%20assinaturas.pdf> Acesso em: 20 nov. 2020.

KELLY, Jessica. **Como Usar o Alho para Endurecer as Unhas: 4 remédios**. Disponível em: <<https://www.canal121.com.br/noticia/4219/>> Acesso em: 6 nov. 2020.

KRISHNA, Emilly. **Área de mulher Babosa no Rosto, benefícios dúvidas frequentes +6 receitas caseiras**. Disponível em: <<https://areademulher.r7.com/curiosidades/babosa-no-rosto/>> Acesso em: 13 nov. 2020.

KOREN, G; MATSUI, D; BAILEY, B. **DEET – based insect repellents: safety implications for children and pregnant and lactating women**. Canadian Medical Association or its licensors – CMAJ, aug. 5, 169(3): 2003. Disponível em: <<https://www.cmaj.ca/content/169/3/209>> Acesso em: 23 nov. 2020.

LINDENA, Joachim; NEUENDORFF, Christiane. **Aloe vera – curar, cuidar, antienvelhecimento**. 2005. Disponível em: <<http://netcosmeticos.com.sapo.pt/livro.pdf>> Acesso em: 25 out. 2020.

MANUEL, V. Y. L. L. **A planta medicinal *Aloe vera* na indústria alimentar.** 2011. 46f. Mestrado (Inovação Alimentar) - Universidade Católica Portuguesa, Escola Superior de Biotecnologia, Porto, 2011 Disponível em:
<<https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/9268/1/Valentina%20Manuel%20-%20Mestrado%20em%20Inova%C3%A7%C3%A3o%20Alimentar%202009-10.pdf>>
Acesso em: 24 nov. 2020.

MORAIS, Irene. **Workshop de Introdução à cosmética natural.** 2012.

MOREIRA, F.R.; MOREIRA J. C. - **A cinética do chumbo no organismo humano e sua importância para a saúde** - Disponível em:
<<https://www.scielo.br/pdf/csc/v9n1/19834.pdf>> Acesso em: 06 nov. 2020.

MORO, Helena - **Faça você mesma! 5 cosméticos para preparar em casa.** 2017. Disponível em:
<<https://revistaquem.globo.com/QUEM-Inspira/noticia/2017/05/faca-voce-mesma-5-cosmeticos-para-preparar-em-casa.html>> Acesso em: 4 nov. 2020.

NAMU Portal. **Tudo o que você precisa saber sobre cosméticos naturais.** Disponível em:<<https://namu.com.br/portal/estetica/corpo-e-pele/tudo-o-que-voce-precisa-saber-sobre-cosmeticos-naturais/>>. Acesso em: 18 out. 2020.

NOGUEIRA, Michelle Alves. **Ser: Cosméticos Naturais.** 2019. 102 f. Trabalho de conclusão de curso - Faculdade de arquitetura e design. UFU. Uberlândia, Minas Gerais. 2019. Disponível em:
<<https://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/28200/1/SerCosmeticosNaturais.pdf>>
> Acesso em 27 out. 2020.

PAULINO, Wilson. **Biologia Atual- Citologia Histologia** - vol.1 Ed Ática São Paulo 1996.

PARENTE, Leila; CARNEIRO, Livia; TRESVENZOL, Leonice; MAKISHI, Geisa; GARDIN, Nilo. Câncer de mama e cosméticos. **Arte Médica Ampliada**, 2015. Disponível em:
<<http://abmanacional.com.br/arquivo/cfb3f01417789d6e3639ea504c08327eab1dc37b-35-1-cancer-de-mama-e-cosmeticos.pdf>> Acesso em: 19 nov. 2020.

PARENTE; L. M. L., CARNEIRO; L.M TREVENZOL; L. M.F, GARDIN; N. E. - ***Aloe vera*: características botânicas, fitoquímicas e terapêuticas.** **Revista Arte Médica Ampliada**, Vol. 33, p. 160-164, 2013. Disponível em:
<<http://abmanacional.com.br/arquivo/b6cd193b5e9142a17b7ef973e1517676e0cd6064-33-4-aloe-vera.pdf>> Acesso em: 04 nov. 2020.

QUEIROGA; Vicente, GIRÃO; Ênio G. FIRMINO; Paulo, ALBUQUERQUE, Esther M.B. ***Aloe vera* (Babosa): Tecnologias de plantio em escala comercial para o semiárido e utilização.** 1ed. – Campina Grande: AREPB, 2019.

RIOS, L.; MOORE, C.; JONES, P. R.; **Persistent organic pollutants carried by synthetic polymers in the ocean environment.** Marine Pollution Bulletin 2007.

Disponível em:

<<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.578.9026&rep=rep1&type=pdf>> Acesso em: 28 nov. 2020.

SAIUPI. **Saúde integral em Permacultura**. 2013.

STEVENS, N. **O Poder Curativo da Babosa**. ed MADRAS, São Paulo, 1999.

SHELLEY, W. B.; HURLEY, HJ. **Estudos sobre controle antitranspirante tópico da hiperidrose axilar**. Acta Dermatovener (Stockholm), v.55, p.241-260, 1975.

TREVISAN; Carlos - CRQ4. Conselho regional de Química – IV região. História dos cosméticos. Disponível em:

<<http://www.crq4.org.br/historiadoscsmeticosquimicaviva>>. Acesso em 16 nov. 2020.

VEG MAG. **Receita caseira de lip balm**. Disponível

em:<<https://vegmag.com.br/blogs/moda-beleza/receita-caseira-lip-balm-de-oleo-de-coco-e-beterraba>> Acesso em: 20 out. 2020.

VIDA SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL. **Manjeriçã e beleza**. Disponível em:

<<https://saudavelesustentavelcom.wordpress.com/2015/10/02/manjericao-e-beleza/>> Acesso em 15 out. 2020.

ZAIDEN, Ludmila Cavalcanti; BORGES, Karina Schulz; CAON, Kyvia Gergório; CRUZ, Nina Abgail Caligiorne. **Manual de introdução à cosmética natural**. 2013.

ZATTA, Maria. **A Farmácia da Natureza**. 19ª ed. São Paulo. Editora Paulinas, 1996.