



*Oficina
de
Biocosméticos*

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

CAMPUS FELIZ

OFICINA DE BIOCOSMÉTICOS

Elaborado por:

Cristiane Palavro

Luana Rosa Nunes

Silvia Regina Stroehler

Tainara Munchen

Professora Orientadora:

Cristiane Inês Musa

Feliz, Novembro de 2018.

Sumário

Apresentação	4
Introdução	5
1. Alguns produtos prejudiciais à saúde e o meio ambiente encontrados nos cosméticos industrializados.....	6
2. Benefícios no uso de cosméticos naturais.....	7
3. Receitas.....	8
3.1 Hidratante labial	8
3.2 Esfoliante facial	8
3.3 Máscara facial	9
3.4 Desodorante líquido	10
3.5 Filtro Solar.....	10
4. Referências bibliográficas.....	12

Apresentação

Essa oficina tem por objetivo realizar a confecção de biocosméticos, como: hidratante labial, esfoliante facial, desodorante líquido, máscara facial e o filtro solar. Como matéria-prima, utilizou-se manteigas vegetais, óleo vegetal, argila, água, óleos essenciais, leite de magnésia, entre outros, sempre focando em opções que encontramos na natureza e produtos que podem ser ingeridos, sem prejudicar a nossa saúde.

A atividade visa ampliar o autoconhecimento, trazendo liberdade de escolha e preparo dos produtos de higiene pessoal, propiciando uma maior autonomia para o ser humano, criando uma possibilidade de libertação de produtos industrializados e comercializados. Aliando, assim, a vivência harmônica com o ambiente, com necessidades de higiene pessoal, utilizando de forma consciente e sustentável os recursos naturais do planeta.

Enfatiza-se que se tratando de meio ambiente não existem resíduos que irão “fora”, visto que, o próprio “fora” será nosso ecossistema. Por esse motivo, a utilização de produtos naturais no preparo de cosméticos é uma maneira simples e eficiente de colaborar com a minimização dos impactos negativos ao meio ambiente e à saúde.

Introdução

O propósito dessa oficina é demonstrar que existe possibilidade de interação harmônica entre o ser humano e a natureza, onde a utilização dos recursos naturais pode ser feita em equilíbrio com o nosso dia a dia. Salienta-se que existe a possibilidade de colaborarmos com a sustentabilidade sem abrir mão de necessidades básicas, aumentando o leque de possibilidades de escolhas para este fim.

Essa oficina tem como objetivo estimular a busca por informações sobre biocosméticos, despertando o interesse pelo tema, estimulando a curiosidade do ser humano, demonstrando que grande parte dos cosméticos industrializados fazem mal ao meio ambiente e à saúde e que existem formulações naturais e que funcionam muito bem, vinculando saúde física, mental e ambiental.

Iniciaremos comentando brevemente sobre os cosméticos industrializados. Por fim, traremos cinco receitas de biocosméticos, no qual utilizaremos apenas matérias-primas naturais.

1. Alguns produtos prejudiciais à saúde e o meio ambiente encontrados nos cosméticos industrializados

Plásticos e plastificantes

São encontrados em shampoo e condicionador, esfoliantes, dentre muitos outros produtos de beleza. Estes componentes dão aos produtos uma consistência uniforme.

Estes produtos podem afetar os hormônios do corpo humano e podem estar associados ao câncer. As microesferas de plástico absorvem muitas toxinas e, quando chegam até os corpos d'água, interrompem a digestão de pequenos peixes e outros animais marinhos que são comidos por peixes maiores, prejudicando toda a cadeia alimentar.

Petróleo

Estão presentes nos hidratantes corporais e hidratantes labiais. O petróleo retira a água da pele desidratando o corpo e a pele.

O petróleo está ligado a doenças nos rins e fígado, e causa danos às membranas celulares. Também pode obstruir os poros, dificultando a respiração celular da pele.

Cloreto de Alumínio

Está presente, principalmente nos desodorantes, mas pode ser encontrado também em esmaltes e batons.

Os principais problemas que estão associados ao uso de cosméticos onde o cloreto de alumínio está presente são: bloqueio de liberação de toxinas pelo suor, possível associação com o câncer de mama e Alzheimer.

Como o cloreto de alumínio atua como antitranspirante ele obstrui a eliminação das toxinas, que ficam acumuladas nas glândulas.

2. Benefícios no uso de cosméticos naturais

O uso de cosméticos naturais proporciona uma redução no consumo destes, pois percebemos que alguns produtos podem ser usados para mais de uma finalidade, sendo esta uma das grandes vantagens dos biocosméticos.

Isso não só pelo fato de percebermos como podemos ter mais com uma menor quantidade, mas, também, pelo fato de nos libertar do ciclo vicioso que envolve a indústria dos cosméticos, que produz diversas variedades de hidratantes para cada uma das partes do corpo.

Menos resíduos

Quando utilizamos uma menor quantidade de produtos, produzimos menos resíduos, e, conseqüentemente, menos embalagens para descartar. Para melhorar ainda mais, temos a opção de fazer muitos dos biocosméticos em casa, usando menos embalagens e economizando em produtos e dinheiro, com saúde e consciência ambiental.

Menos ingredientes problemáticos

Os cosméticos convencionais têm na sua composição vários ingredientes desconhecidos. Se você verificar a composição de seus produtos, provavelmente não vai entender nada nem reconhecer esses nomes.

A vantagem de fazer seus próprios biocosméticos e de usar produtos naturais é fugir desses ingredientes. Os parabenos, sulfatos, petrolatos, triclosan, entre outros, são usados por diversos motivos, mas já existem muitos estudos que ligam esses e outros ingredientes a alergias, disfunções hormonais, dermatites, ressecamento excessivo da pele e até câncer, todos altamente prejudiciais à nossa saúde.

3. Receitas

3.1 Hidratante labial

Esta receita pode ser usada como um hidratante labial transparente. A manteiga de cacau atua como hidratante labial e a cera de carnaúba, como protetor. O óleo vegetal tem função de dar cremosidade à receita e pode ser usado como óleo infuso com a pigmentação desejada no caso do batom.

Composição:

- 2 colheres de chá de manteiga de cacau;
- 2 colheres de chá de óleo vegetal (se usar o de côco, já ajuda na proteção dos lábios);
- 1 colher de chá de cera de carnaúba;
- 12 gotas de óleo essencial da preferência (neste caso, não é indicado a utilização de óleos essenciais cítricos)

Como fazer:

Para fazer o hidratante labial, derreta a manteiga de cacau, o óleo vegetal da preferência e a cera de carnaúba em uma panela sem ferver. Espere a mistura esfriar um pouco sem endurecer. Adicione o óleo essencial, misture novamente e guarde o creme num recipiente fechado.

Validade do produto: 1 ano

3.2 Esfoliante facial

A esfoliação remove as células mortas que ficam depositadas na pele, promovendo limpeza profunda e rejuvenescimento da área esfoliada, além de prevenir o aparecimento de acne, espinhas e pelos encravados.

Propriedades deste esfoliante: o fubá elimina as impurezas e o mel é cicatrizante, porque contém própolis, que é um antibiótico natural. O resultado da máscara caseira esfoliante de fubá e mel é uma pele mais macia e aveludada.

Composição para 3 esfoliações:

- 1 colher (sopa) de fubá
- 3 colheres (sopa) de mel

Como fazer:

Para fazer este esfoliante caseiro para o rosto, junte os ingredientes e mexa até obter uma massa grossa. Aplique no rosto e deixe até secar. Retire em seguida com água fria.

Após a aplicação deste esfoliante, recomendamos a aplicação de uma máscara facial.

3.3 Máscara facial

Composição:

- 1 colher (sopa) de argila da preferência
- 2 colheres (sopa) de água
- 2 gotas de óleo essencial da preferência (opcional)

Como fazer:

Misture a argila com água e adicione o óleo essencial.

Como usar:

Espalhe a mistura pelo rosto com o auxílio de um pincel, espere cerca de 20 minutos até a máscara secar e enxague.

Indicações de diferentes tipos de argila:

Argila branca: é recomendada para peles sensíveis e desidratadas. Contém o maior percentual em alumínio e o seu pH é muito próximo ao da pele. Seus benefícios são: clarear, absorver a oleosidade da pele sem desidratar, ação suavizante e cicatrizante.

Argila verde: é indicada para peles oleosas e com acne. Tem ação adstringente, tonificante, estimulante, secativa, bactericida, analgésica, e cicatrizante se aplicada como máscara facial no tratamento de beleza.

3.4 Desodorante Líquido

Composição (Rende 70ml):

- 55 ml de leite de magnésia sem odor.
- 15 ml de óleo de girassol
- 15 gotas de óleo essencial da preferência (neste caso, não é indicado a utilização de óleos essenciais cítricos)

Como fazer:

- Misture todos os ingredientes, guarde a mistura num recipiente fechado do tipo *roll on*.

Curiosidade

Aplicando o leite de magnésia na pele, você suplementa magnésio automaticamente para seu organismo, pois o magnésio do hidróxido de magnésio (leite de magnésia) é absorvido pela pele, para além disso, o magnésio neutraliza os odores, se tornando uma excelente opção de matéria-prima para desodorantes. O magnésio é uma substância mineral e natural, não tóxica. Existem diversos estudos comprovando a eficácia do magnésio no tratamento de enxaqueca e outras dores crônicas.

Validade do produto: 1 ano

3.5 Filtro Solar

Existem dois tipos de filtro solar: os filtros físicos e os filtros químicos. A maioria dos filtros solares industrializados são compostos tanto por componentes que atuam como filtros físicos como filtros químicos. Entretanto, os filtros

químicos são feitos a partir de substâncias sintéticas possivelmente nocivas e que impedem a sintetização da vitamina D. O óxido de zinco é uma substância encontrada na natureza que atua como um filtro físico, refletindo os raios UVA e UVB. Os óleos de coco e abacate também são filtros solares naturais e o café, por sua vez, é uma camada protetora para os raios UVB. Nesta composição, duas colheres de sopa de óxido de zinco criam um filtro com FPS 20 (fator de proteção solar 20). Para um FPS 30, use 3 colheres de sopa de óxido de zinco. Para um FPS 40, 4 colheres e assim por diante, acrescentando mais óxido de zinco até obter o FPS desejado, lembrando que a textura do creme poderá ser modificada.

Composição:

- 4 colheres de sopa de óleo vegetal de coco
- 3 colheres de sopa de manteiga vegetal (cacau ou Karité)
- 1 colher sopa de cera de carnaúba
- 5 colheres de sopa óxido de zinco (para FPS 50)
- 12 gotas de óleo essencial da preferência (neste caso, não é indicado a utilização de óleos essenciais cítricos)

Como fazer:

- Derreta o óleo vegetal, a manteiga vegetal e a cera de carnaúba em uma panela sem ferver. Espere a mistura esfriar um pouco, sem endurecer e adicione o óxido de zinco. Adicione o óleo essencial, misture novamente e guarde o creme num recipiente fechado.

Validade do produto: 1 ano

Os produtos utilizados nas formulações desta apostila, podem ser encontrados no site: www.destilariabauru.com.br

4. Referências bibliográficas

- file:///C:/Users/Joana/Downloads/ebook-beleza-natural.pdf
- MULHERDIGITAL - ESFOLIANTE CASEIRO DE FUBÁ E MEL - ROSTO – 2018 – Disponível em <<https://www.mulherdigital.com/esfoliante-caseiro-de-fuba-e-mel/>>. Acesso em: 26 out. 2018.
- LUTAIF, Thamirez, KLABUNDE, Rafael - Cosmética Natural, Espiritualis, 2018
- RUIZ, Isadora - Alquimia Caseira, Módulo I.