

RECEITAS DE  
CUIDADOS  
FACIAIS COM  
ÓLEOS ESSENCIAIS

# POR QUE USAR PRODUTOS NATURAIS PARA CUIDADO FACIAL?

O rosto é nosso cartão postal e merece ser adequadamente cuidado para que nos sintamos sempre bem ao olharmos para o espelho. No mercado global, já existem centenas de ofertas de produtos específicos para o cuidado com o rosto. Infelizmente, a maioria dos artigos mais populares possuem diversos componentes – como parabenos, petrolatos e silicones – que apresentam riscos à nossa saúde em detrimento dos benefícios que oferecem. Mas, não se preocupe, pois todos os problemas têm uma solução. Neste e-book, vamos mostrar opções seguras e naturais para cuidar da pele do seu rosto, trazendo mais autonomia e possibilidades ao seu cuidado diário.



A utilização de recursos naturais garante uma maior afinidade fisiológica entre os ingredientes usados e nosso organismo. Afinal, consumimos alimentos naturais; logo, o nosso corpo está mais do que preparado para receber e metabolizar ingredientes botânicos. Ademais, nossa pele também é um órgão e, como tal, exige cuidados e atenção. Seguindo as nossas dicas e receitas, você estará utilizando produtos que pode personalizar de acordo com suas necessidades, além de ter a certeza de que sua pele irá fazer um ótimo proveito de tudo o que está sendo oferecido. Antes de tudo, lembre-se de que para ter um resultado satisfatório são necessárias algumas condições. Constância, disciplina e bons hábitos de vida são essenciais para fazer dos cuidados estéticos parte da rotina, assim como uma alimentação saudável, o consumo adequado de água e a redução de intoxicantes, tais como açúcar branco e álcool. Desta forma, você irá garantir a beleza e o bem-estar da sua pele tanto de dentro para fora, como de fora para dentro.



## ROTINA DE CUIDADO

Para garantir a melhora consistente da sua pele é preciso compor uma rotina de cuidado que se divide em duas etapas. A primeira delas é o cuidado diário: duas vezes ao dia (normalmente manhã e noite) é preciso limpar, tonificar, hidratar e proteger a pele. A segunda etapa é semanal, que deve incluir a esfoliação e a aplicação de uma máscara de cuidado facial, em dias alternados e espaçados. Ainda está muito confuso? Então, acompanhe nosso passo a passo para uma rotina de cuidados mais efetiva.





## Passo 1: limpeza

Você pode limpar sua pele com sabonetes feitos com ingredientes naturais ou utilizar produtos apropriados para esse fim que você já esteja acostumado. Lembre-se: quanto mais natural, melhor. Repita a limpeza duas vezes ao dia.

## Passo 2: tonificação

Você pode utilizar produtos próprios para esse fim ou realizar a tonificação com chás e vinagre de maçã. Essa opção é fácil de fazer, mas bastante perecível, exigindo cuidados extras de conservação. Repita a tonificação duas vezes ao dia.

## Passo 3: hidratação

Utilize cremes, manteigas, óleos vegetais ou mesmo géis para poder hidratar sua pele diariamente. Neste e-book, você verá receitas específicas para cada tipo de pele. Repita a hidratação duas vezes ao dia.

## Passo: 4 proteção

Proteja o rosto contra raios UVA e UVB com protetor solar diário de sua preferência, independentemente da intensidade do sol, estação do ano ou condições climáticas. Repita todos os dias antes de sair de casa.

## Passo 5: esfoliação

A esfoliação deve ser feita apenas uma vez por semana. Você pode utilizar produtos adequados para esse fim, como o Creme Esfoliante Base Via Aroma, ou seguir as instruções de receitas naturais apresentadas nas próximas seções deste e-book. Escolha um dia da semana para fixar como o dia da esfoliação e realize esse passo após a limpeza e antes da tonificação.

## Passo 6: máscara de cuidados

Existem várias formas de fazer máscara de cuidados faciais com diversos produtos. Neste e-book, focaremos especificamente nas máscaras de argila que compõem uma estratégia rica em benefícios e bastante acessível para se fazer em casa. Realize esse passo uma vez por semana, dois dias depois da esfoliação, após a limpeza e antes da tonificação.



# RECEITAS PARA DIFERENTES TIPOS DE PELE

## *Limpendo a pele*

A limpeza é um passo extremamente importante para a saúde da pele. Você pode realizar a limpeza do seu rosto com produtos adequados para esse fim que tenha costume, ou optar por sabonetes naturais que promovem um cuidado mais delicado para a sua pele. Algumas pessoas chegam a dispensar o uso de sabonetes e realizam limpeza utilizando apenas água para limpar o rosto diariamente. Há também uma prática que tem se popularizado chamada Oil Cleansing, em que se utiliza óleos e/ou manteigas vegetais para limpar a pele de forma suave e natural. Confira nossa receita para essa prática.



## OIL CLEANSING

Você vai precisar de:

1 colher (sopa) de óleo vegetal (ver indicações por tipo de pele)

1 toalha limpa

300ml de água morna

Aplique e massageie o rosto por 3 minutos. Molhe uma toalha com água morna e retire o excesso do óleo.

## ÓLEOS VEGETAIS PARA CADA TIPO DE PELE

Pele seca: Óleo Vegetal de Abacate e/ou Óleo Vegetal de Amêndoa

Pele madura: Óleo Vegetal de Amêndoa e/ou Óleo Vegetal Semente de Uva

Pele sensível: Óleo Vegetal de Semente de Uva

Peles oleosas e/ou acneicas: Óleo Vegetal de Semente de Uva



## Tonificando

Tonificar é uma forma de fortalecer e preservar a pele. Você pode comprar produtos adequados para esse passo, ou fazer uma receita caseira simples.

### TÔNICO CASEIRO

Você irá precisar de:

1 vidro de 100ml com válvula spray

1 colher (sopa) de vinagre de maçã (preferencialmente orgânico)

100ml de água filtrada

1 colher (sopa) de erva seca (ver indicações por tipo de pele)

Adicione na água fervente a erva escolhida e o vinagre de maçã. Coloque em um frasco de spray e agite. Aplique no rosto duas vezes ao dia.

**Atenção:** Conserve na geladeira por até 48hs. Depois, descarte o excedente.





## *Chás adequados para cada tipo de pele*

Pele seca ou madura: chá de camomila

Pele sensível: chá de calêndula

Pele oleosa ou acneica: chá de alecrim

## Hidratando

A hidratação é importante em todos os rostos para manter a pele sempre saudável.

A seguir, apresentamos algumas opções interessantes de hidratação para cada tipo de pele.

## PELES SECAS

Você pode optar pelas duas formas de hidratação a seguir.

### CREME HIDRATANTE

Adicione em 10g de Creme Hidratante Base:

1 gota de Óleo Essencial de Ylang Ylang (*Cananga Odorata*)

1 gota de Óleo Essencial de Cedro (*Cedrus atlantica*)

Aplique uma pequena quantidade no rosto após limpar e tonificar.

### SÉRUM FACIAL

Adicione em um vidro âmbar com conta gotas:

5ml de Óleo Vegetal de Abacate

5ml de Óleo Vegetal de Amêndoa Doce

1 gota de Óleo Essencial de Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

1 gota de Óleo Essencial de Cedro (*Cedrus atlantica*)

Aplique algumas gotinhas no rosto após limpar e tonificar.



## PELES OLEOSAS

Você pode optar pelas duas formas de hidratação a seguir.

### GEL HIDRATANTE

Adicione em 10g de Gel Hidratante Base:

1 gota de Óleo Essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

1 gota de Óleo Essencial de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

Aplique uma pequena quantidade no rosto após limpar e tonificar.

### SÉRUM FACIAL

Adicione em um vidro âmbar com conta gotas:

10ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva

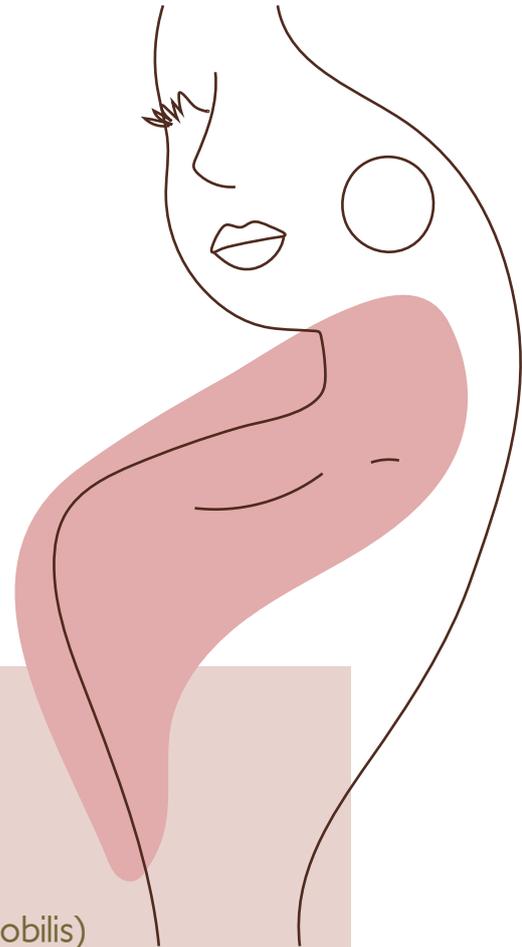
1 gota de Óleo Essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

1 gota de Óleo Essencial de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*)

Aplique algumas gotinhas no rosto após limpar e tonificar.

# PELES SENSÍVEIS

Você pode optar pelas duas formas de hidratação a seguir.



## CREME HIDRATANTE

Adicione em 10g de Creme Hidratante Base:

1 gota de Óleo Essencial de Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)

1 gota de Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Aplique uma pequena quantidade no rosto após limpar e tonificar.

## SÉRUM FACIAL

Em um vidro âmbar com conta gotas, adicione:

10ml de Óleo de Amêndoa

1 gota de Óleo Essencial de Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)

1 gota de Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Aplique algumas gotinhas no rosto após limpar e tonificar.



# PELES MADURAS

Você pode optar pelas duas formas de hidratação a seguir.

## CREME HIDRATANTE

Adicione em 10g de Creme Hidratante Base:

1 gota de Óleo Essencial de Olíbano (*Boswellia carterii*)

1 gota de Óleo Essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

Aplique uma pequena quantidade no rosto após limpar e tonificar.

## SÉRUM FACIAL

Adicione em um vidro âmbar com conta gotas:

7ml de Óleo Vegetal de Semente de uva

3ml de Óleo Vegetal de Abacate

1 gota de Óleo Essencial de Olíbano (*Boswellia carterii*)

1 gota de Óleo Essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

Aplique algumas gotinhas no rosto após limpar e tonificar.



# PELES ACNEICAS

Você pode optar pelas duas formas de hidratação a seguir.

## GEL HIDRATANTE

Adicione em 10g de Gel Hidratante Base:

1 gota de Óleo Essencial de Copaíba (*Copaifera officinalis*)

1 gota de Óleo Essencial de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Aplique uma pequena quantidade no rosto após limpar e tonificar.

## SÉRUM FACIAL

Adicione em um vidro âmbar com conta gotas:

10ml de Óleo Vegetal de Semente de Uva Via Aroma

1 gota de Óleo Essencial de Copaíba (*Copaifera officinalis*)

1 gota de Óleo Essencial de Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Aplique algumas gotinhas no rosto após limpar e tonificar.

## Protegendo

Nesta etapa (sempre após hidratar), utilize o protetor solar de sua preferência e de acordo com o seu tipo de pele para proteção contra raios UVA e UVB. Você deve sempre aplicar o produto após realizar sua rotina de cuidado facial no período da manhã. Para a saúde da pele, é importante usar protetor solar todos os dias, independentemente da estação do ano ou intensidade do sol.



## Esfoliando

Esfolie seu rosto uma vez por semana. Escolha um dia fixo para manter a rotina de cuidado. Utilize sempre movimentos circulares suaves para ajudar a remover as células mortas e renovar a pele de seu rosto. Não esfregue a pele com força para não causar danos. Para esfoliar seu rosto você pode utilizar o Creme Esfoliante Base Via Aroma que já vem próprio para uso. Para um toque extra, basta adicionar uma gota de óleo essencial de acordo com seu tipo de pele (observe as sugestões de óleo essencial das receitas abaixo). Se preferir, você também pode preparar seu próprio esfoliante caseiro com receitas simples.

### PARA PELES SECAS E MADURAS

1 colher (sopa rasa) de borra de café (não pode estar quente)

2 colheres (sopa) de óleo de coco

1 gota de Óleo Essencial de Laranja Doce (Citrus Sinensis)

Aplique na pele com movimentos circulares suaves. Enxágue com água morna.



## PARA PELES DELICADAS

1 colher (sopa) de fubá

2 colheres (sopa) de mel

1 gota de Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Aplique na pele com movimentos circulares suaves. Enxágue com água morna.

## PARA PELES OLEOSAS E/OU ACNEICAS

1 colher (sopa) de sal

2 colheres (sopa) de azeite extravirgem

1 gota de Óleo Essencial de Limão siciliano (*Citrus limon*, L. Burm. f)

Aplique na pele com movimentos circulares suaves. Enxágue com água morna.

**Atenção:** Em caso de espinhas inflamadas, feridas ou irritações cutâneas, não utilize nenhum tipo de esfoliante. Consulte um médico dermatologista.

## *Máscara Facial*

Após limpar o seu rosto e antes de hidratá-lo, você pode fazer uma máscara de argila para potencializar sua rotina de cuidados. Faça esse passo uma vez por semana, preferencialmente dois dias após esfoliar o rosto. As argilas são compostos ricos em minerais que trazem grande benefício para a pele. Fazer máscaras de argila é um passo simples e bastante benéfico para o cuidado facial. Basta hidratá-la até formar uma pasta cremosa. A hidratação pode ser feita com soro fisiológico ou chás sem açúcar de determinadas ervas (veja dicas nas receitas abaixo). Lembre-se que um passo importante da máscara de argila é mantê-la hidratada após aplicá-la no rosto. Tenha em mãos um vidro spray com soro fisiológico ou o mesmo chá que usou na diluição para manter a umidade da sua máscara facial. Assim, você evita que a argila retire a umidade natural da pele.



## MÁSCARA FACIAL PARA PELES SECAS

Adicione em uma vasilha pequena:

1 colher (sopa) cheia de Argila Amarela ou Branca

1 gota de Óleo Essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

Soro fisiológico ou chá de camomila para hidratação

Aplique uma camada generosa sobre todo o rosto e deixe agir por 20 minutos, mantendo a argila sempre hidratada. Após o tempo indicado, enxágue com água morna.

## MÁSCARA FACIAL PARA PELES OLEOSAS

Adicione em uma vasilha pequena:

1 colher (sopa cheia) de Argila Verde

1 gota de Óleo Essencial de Sálvia (*Sálvia Sclarea*)

Soro fisiológico ou chá de camomila para hidratação

Aplique uma camada generosa sobre todo o rosto e deixe agir por 20 minutos, mantendo a argila sempre hidratada. Após o tempo indicado, enxágue com água morna.



## MÁSCARA FACIAL PARA PELES DELICADAS

Adicione em uma vasilha pequena:

1 colher (sopa cheia) de Argila Branca

1 gota de Óleo Essencial de Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)

Soro fisiológico ou chá de camomila para hidratação

Aplique uma camada generosa sobre todo o rosto e deixe agir por 20 minutos, mantendo a argila sempre hidratada. Após o tempo indicado, enxágue com água morna.

## MÁSCARA FACIAL PARA PELES MADURAS

Adicione em uma vasilha pequena:

1 colher (sopa cheia) de Argila Amarela

1 gota de Óleo Essencial de Palmarosa (*Cymbopogon martini*)

Soro fisiológico ou chá de camomila para hidratação

Aplique uma camada generosa sobre todo o rosto e deixe agir por 20 minutos, mantendo a argila sempre hidratada. Após o tempo indicado, enxágue com água morna.

## MÁSCARA FACIAL PARA PELES ACNEICAS

Adicione em uma vasilha pequena:

1 colher de (sopa cheia) de Argila Verde

1 gota de Óleo Essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

Soro fisiológico ou chá de camomila para hidratação

Aplique uma camada generosa sobre todo o rosto e deixe agir por 20 minutos, mantendo a argila sempre hidratada. Após o tempo indicado, enxágue com água morna.

## PARA FINALIZAR

Lembre-se que uma pele saudável requer também hábitos saudáveis.

Para mais dicas para cuidados com a pele ou saber mais sobre as propriedades dos produtos citados neste e-book não deixe de seguir nossas redes sociais:

@viaaroma\_aromaterapia

The logo for Via Aroma Aromaterapia is centered on a light pink background. It features a stylized flame icon above the word "ViaAroma" in a bold, black, sans-serif font. Below this, the word "AROMATERAPIA" is written in a smaller, all-caps, black, sans-serif font. The background is decorated with large, overlapping, organic shapes in various shades of pink and red, creating a soft, abstract aesthetic.

**ViaAroma**  
AROMATERAPIA