

# **GUIA DA BELEZA CONSCIENTE**

Uma jornada em direção a uma prática de cuidados mais naturais, sustentáveis e atentos

**Marcela Rodrigues**  
criadora de A Naturalíssima



## Guia da beleza consciente

Copyright © 2024 STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA.

Edições 70 é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (STARLIN ALTA EDITORA E CONSULTORIA LTDA).

Copyright © 2024 Marcela Rodrigues.

ISBN: 978-65-5427-184-4

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2024 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

### Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Rodrigues, Marcela  
Guia da beleza consciente : uma jornada em  
direção a uma prática de cuidados mais naturais,  
sustentáveis e atentos. / Marcela Rodrigues. --  
São Paulo : Edições 70, 2024.

Bibliografia  
ISBN 978-65-5427-184-4

1. Autocuidados de saúde 2. Beleza (Estética)  
3. Beleza - Cuidados e higiene 4. Beleza facial  
(Estética) 5. Sustentabilidade I. Título.

23-163782

CDD-646.726

#### Índices para catálogo sistemático:

1. Beleza : Cuidados : Aparência pessoal 646.726

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

**Marcas Registradas:** Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

**Material de apoio e erratas:** Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site [www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

**Suporte Técnico:** A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

## Grupo Editorial Alta Books

**Produção Editorial:** Grupo Editorial Alta Books

**Diretor Editorial:** Anderson Vieira

**Editor da Obra:** Marco Pace

**Vendas Governamentais:** Cristiane Mutüs

**Gerência Comercial:** Claudio Lima

**Assistente Editorial:** Andreza Moraes

**Revisão:** Tereza Gouveia

**Diagramação:** Tangente Design

**Fotos da capa:** Mariana Caldas

**Capa:** Tangente Design

**Fotos do miolo:** Andressa Cafarelli; Elisa Correa;

Loraine Ellner Se; Mariana Caldas;

Mayara Tutumi; unplash; Marcela Rodrigues

  
**ALTA BOOKS**  
GRUPO EDITORIAL

Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré  
CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)  
Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419  
[www.altabooks.com.br](http://www.altabooks.com.br) – [altabooks@altabooks.com.br](mailto:altabooks@altabooks.com.br)  
**Ouvidoria:** [ouvidoria@altabooks.com.br](mailto:ouvidoria@altabooks.com.br)

Editora  
afiliada à:

 **alabr**  
ASSOCIADO  **CBL**  
Câmara Brasileira do Livro

AMOSTRA

“[...] Caminho com a beleza à minha frente  
Caminho com a beleza atrás de mim  
Caminho com a beleza abaixo de mim  
Caminho com a beleza acima de mim  
Caminho com a beleza ao meu redor  
Belas hão de ser minhas palavras  
Belas hão de ser minhas palavras  
Belas hão de ser minhas palavras”

*Trecho da Prece do Belo Caminho, dos Índios Navajos.*

AMOSTRA

1	INTRODUÇÃO: A BELEZA CONSCIENTE COMO UM MOVIMENTO .....	7
2	ANTES DE CONSUMIR: DESCONSTRUIR E RECONSTRUIR .....	15
3	A INDÚSTRIA DA BELEZA EM PERSPECTIVA: IMPACTOS, TENDÊNCIAS E DESAFIOS .....	23
4	UM PANORAMA DOS IMPACTOS DAS FORMULAÇÕES COSMÉTICAS NA SAÚDE E NO MEIO AMBIENTE .....	33
5	PILARES PARA UMA JORNADA POSSÍVEL E GENTIL PELA BELEZA NATURAL E CONSCIENTE .....	49
6	IDENTIFICANDO COSMÉTICOS MAIS SUSTENTÁVEIS, RÓTULOS, GREENWASHING E OUTROS ALERTAS .....	57
7	BELEZA E CUIDADOS PESSOAIS EM PRÁTICA COM O CONSUMO RESPONSÁVEL .....	73
8	SKINCARE: INGREDIENTES E IDEIAS PARA UMA ROTINA CONSCIENTE E SIMPLIFICADA .....	87
9	BELEZA HOLÍSTICA: PRÁTICAS INTEGRATIVAS E RITUAIS .....	105
10	RECEITAS DE BELEZA: O FAÇA VOCÊ MESMO COMO CAMINHO PARA AUTONOMIA .....	115

AMOSTRA

AMOSTRA 1

Introdução: a beleza  
consciente como  
um movimento

O universo da beleza finalmente tem seguido rumo a uma nova frequência. Saúde, sustentabilidade e autocuidado andam de mãos dadas como alicerces impulsionando uma nova, responsável e desacelerada maneira de se relacionar com a beleza – um termo distorcido, que vai muito além do cuidado com a matéria.

Talvez você reconheça esse conceito como **Beleza Natural**, **Beleza Verde**, **Clean Beauty**, **Beleza Limpa**... Não importa. Nos últimos tempos foram muitos os termos que surgiram para tentar definir esse novo jeito de praticar beleza, que não foi criado por uma pessoa, nem tem uma data de começo – é fruto de vários outros movimentos (consumo consciente, vida com menor impacto, veganismo, *slow living*) que, indiretamente, nos faz repensar nossas escolhas.



Muitas dessas expressões têm sofrido distorções. E por isso eu prefiro chamar de **beleza consciente**, na tentativa de contemplar todos os seus múltiplos aspectos e adentrar reflexões que ultrapassam a esfera do consumo. Meu primeiro conselho é: não se apegue tanto a nenhum. Não existem verdades absolutas em movimentos que miram um menor impacto ao lado da ciência e da inovação.

Prefira ancorar suas escolhas em valores inegociáveis que visam sustentar o bem-estar planetário: redução de impacto ambiental, responsabilidade com a própria saúde, autonomia no consumo, empatia ambiental, senso de unidade, respeito ao próprio ritmo e, claro, reconhecimento aos saberes ancestrais sem deixar a inovação de lado.

A beleza que nos foi ensinada (e imposta) nos afasta da nossa real natureza. A consciência reconecta. Este é o propósito deste livro que reúne minhas reflexões, práticas e descobertas nesses mais de dez anos pesquisando de forma independente as vertentes da beleza natural.

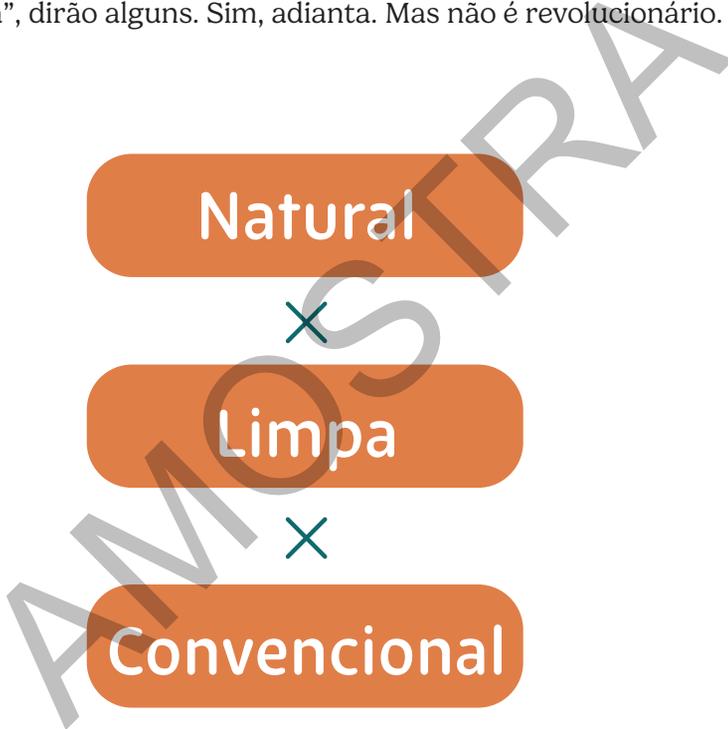
## A beleza consciente não é...

Uma verdade absoluta;  
Anticiência;  
Sinônimo de produtos;  
Modismo.

## Ela é um movimento

Que propõe um cuidado que respeita o seu bem-estar, o seu ritmo e a saúde planetária.  
É sobre nós.

Neste caminho, hoje tão romantizado, há alguns alicerces importantes. Dentre alguns, que você verá a seguir, estão: dispor-se a sair da zona de conforto, abdicar de certos caprichos e cultivar senso crítico. É que, se continuarmos consumindo com o mesmo pensamento de antes, pode ser cosmético *clean*, limpo ou natural, não importa: o impacto positivo (seja na natureza humana, seja na não humana) não será tão potente e estaremos apenas alimentando um outro tipo de indústria. É como trocar seis por meia dúzia. “Ah, mas isso já adianta”, dirão alguns. Sim, adianta. Mas não é revolucionário.



Anos atrás, chamávamos de beleza natural toda prática que pudesse reduzir o impacto gerado por produtos usados em nossos cuidados pessoais – fossem eles artesanais, feitos à base de ervas e manteigas, ou com marcas cujas fórmulas contemplavam uma boa proporção de ingredientes naturais.