

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Home | Pag(s): |



BELEZA



Glicerina é aliada da beleza da pele e dos cabelos

 Tais Romanelli  4

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

DICAS DE MULHER > DICAS DE BELEZA

Glicerina é aliada da beleza da pele e dos cabelos

Com propriedades hidratantes, a substância está presente em muitos cosméticos; mas quando usada pura pede cuidados



Tais Romanelli em 25/05/2015



Foto: Getty Images

Você certamente já ouviu falar ou viu na composição de algum produto a presença de glicerina. Ela é bastante utilizada, por exemplo, em sabonetes. Mas, você sabe por quê?

Afinal, o que é a glicerina? Quais benefícios ela oferece para a pele? Ela também pode ser utilizada nos cabelos? Essas são apenas algumas dúvidas sobre o assunto.

Helena Costa, dermatologista e membro da Sociedade Brasileira de Laser em Medicina e Cirurgia e diretora da Clínica Helena Costa (Rio de Janeiro), explica que glicerina, ou glicol, é um álcool de açúcar incolor ou amarelo, com a consistência de um xarope, que é extraído a partir de fontes naturais ou sintetizadas.

“A glicerina é utilizada como anticongelante, adoçante e como base na fórmula de fabricação de explosivos, tintas e lubrificantes. De um tempo para cá, também é usada em produtos para cuidados da pele e dos cabelos, devido às suas características hidratantes e por fornecer proteção à pele”, explica Helena.

Um ponto que gera muita confusão é a diferença entre glicerina vegetal e glicerina bi-distilada. Alessandra Drummond, dermatologista da Clínica Murilo Drummond (Rio de Janeiro), com especialização no Instituto de Dermatologia Professor Rubem David Azulay, explica que a glicerina vegetal é também conhecida como glicerol. “É um carboidrato derivado de óleos vegetais, como óleo de coco. É um líquido incolor viscoso altamente solúvel em água”, diz.

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

Já a glicerina bi-destilada, pode ser de origem animal. Isso porque muitas indústrias de sabão usam a gordura animal (sebo bovino e suíno) como base da produção de sabão e a glicerina, por sua vez, é subproduto desse processo (é retirada do sabão para ser comercializada).

Então, especialmente para quem deseja evitar a utilização de produtos de origem animal, a dica é apostar na glicerina vegetal (e não na glicerina bi-destilada). Mas, vale destacar: ambas são glicerina, substância que tem ação hidratante e umectante (promove a retenção de umidade).

5 benefícios da glicerina para pele, cabelos e unhas



Foto: Getty Images

Quer sabe por que a glicerina está presente em muitos produtos, especialmente de cuidados com a pele e os cabelos? Abaixo você conhece os principais benefícios que ela oferece:

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

1. Hidratação e maciez aos fios

Alessandra destaca que a glicerina possui efeitos hidratantes nos cabelos e maciez, desde que usada corretamente.

Helena explica que ela extrai a umidade do ar, levando-a para os fios. "Proporciona ainda uma 'barreira' ao redor dos fios, mantendo assim, a umidade no interior deles", diz.

2. Fortalecimento dos cabelos

Helena acrescenta que, além dos benefícios hidratantes, a glicerina também contribui para fortalecer o cabelo, diminuindo a quebra e a formação de pontas duplas e ressecadas.

3. Rejuvenescimento da pele

Helena explica que a glicerina ajuda a deixar a pele mais macia. "Por consequência, pode deixar a aparência mais jovem", diz.

Ainda de acordo com a dermatologista, um estudo realizado em 2003, na Dinamarca, mostrou que a elasticidade da pele melhorou bastante depois de uma aplicação de apenas 10 minutos de glicerina.

Dessa forma, a glicerina já tem sido usada em produtos para ativar o tônus da pele, ajudando a reduzir rugas e sinais da idade. "Ela não vai 'tirar' as rugas, mas pode aliviar o quadro visual", destaca Helena.

4. Hidratação para a pele

Assim como a propriedade de hidratar os cabelos, destaca Alessandra, a glicerina vegetal também hidrata o corpo, "desde que seja usada na concentração adequada".

Helena ressalta que a substância natural funciona como um umectante, pois sua presença atrai água para a pele para restaurar a sua elasticidade.

5. Hidratação para unhas e cutículas

A glicerina vegetal também ajuda a hidratar unhas e cutículas. "A melhor forma de hidratar as unhas é com produtos na forma de óleo, e não creme, por isso a glicerina seria mais indicada", explica Alessandra.

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

Como usar a glicerina vegetal?



Ao conhecer os benefícios da glicerina vegetal, a maioria das pessoas questiona: como ela pode/deve ser utilizada? Existem receitas caseiras que podem ser feitas com a substância? Abaixo as profissionais passam suas orientações.

Nos cabelos:

Helena diz que a glicerina pode ser utilizada como ingrediente em xampus, máscaras e condicionadores.

Alessandra destaca que não é muito a favor de fórmulas caseiras. "Pois a quantidade de água para dissolver a glicerina influencia no resultado. Ela pode ser adicionada a qualquer xampu ou condicionador. Se a umidade do ambiente for adequada, ela atrairá água para os cabelos, mantendo-os hidratados. Porém, se aplicada erradamente, pode fazer o efeito contrário. Uma diluição caseira deve variar de acordo com o tipo de cabelo e também com a umidade do ar", explica.

Na face e no corpo:

Alessandra explica que a glicerina vegetal é adicionada a diversos cosméticos para aumentar a hidratação e também a degradação do produto na embalagem. "É um benefício a mais, muito melhor se usado em fórmulas já consagradas, na concentração ideal", destaca.

A dermatologista acrescenta que sabonetes de glicerina são ótimos para pele sensível do rosto e corpo. "A glicerina pura não deve ser usada na pele, pois pode atrair água do corpo e ressecar em vez de hidratar", destaca.

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

Vários produtos, de acordo com Alessandra, combinam a substância a outras que entram em equilíbrio. "Misturas caseiras sempre apresentam o risco de reações alérgicas mais importantes, por usar produtos na sua forma bruta, algumas vezes resultando até em internação hospitalar", alerta.

Helena ressalta que não é aconselhável usar a glicerina na pele em sua forma pura, pois ela pode aumentar a perda de água, por atrair água das camadas inferiores da pele para as camadas superficiais (onde a água pode ser facilmente evaporada). "Por esta razão, a glicerina e umectantes em geral são combinados com outros ingredientes para amaciar a pele. A combinação da glicerina com outros emolientes e/ou óleos é a base fundamental da maioria dos cremes hidratantes", diz.

A dermatologista Helena explica que, para utilizar a glicerina na pele do corpo, uma solução é adicioná-la ao sabonete líquido ou creme hidratante.

Para Alessandra, a melhor opção é apostar em sabonetes e cremes hidratantes que já colocam a glicerina na sua composição.

Receitas caseiras com glicerina vegetal



Foto: Getty Images

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |

Muitas pessoas têm apostado em receitas caseiras feitas com glicerina vegetal, para hidratar os cabelos, a pele, as unhas. Abaixo você confere alguns exemplos. Mas, vale destacar que o que oferece bons resultados para uma pessoa, pode não oferecer para outras. Por isso, o melhor caminho é procurar orientação profissional antes de apostar numa receita caseira.

1. Máscara de glicerina vegetal para hidratar a pele seca: 1 colher (chá) de glicerina vegetal + 1 colher (chá) de mel + 2 colheres (chá) de leite ou água + 1 colher (sopa) de aveia. Misture bem e aplique no rosto, deixando agir por 20 minutos. Depois enxague bem com água morna.

2. Hidratação para os cabelos com glicerina vegetal: 1 colher (sopa) de glicerina líquida + 5 colheres (sopa) de água + 2 ou 3 gotas de óleo essencial de sua preferência. Aplique nos cabelos, deixe agir por alguns minutos e depois enxague bem.

3. Máscara para os cabelos com glicerina vegetal: quantidade normalmente usada de sua máscara hidratante + 5 ml de glicerina vegetal + um pouco de água. Aplique nos fios, coloque uma touca e deixe agir por cerca de 20 minutos. Depois enxague bem.

4. Hidratação para o corpo: 5 ml a 10 ml de glicerina vegetal + 30 ml de água + 30 ml de seu hidratante preferido. Aplique a mistura na pele (somente quando sentir que ela está bem ressecada ou nas partes do corpo que estiverem mais ressecadas).

5. Spray com glicerina vegetal: 5 ml de glicerina + 45 ml de água. Coloque a mistura num frasco com tampa spray. Quando quiser, agite bem e aplique nos fios como um leave-in.

É bom ressaltar: a melhor maneira de usufruir dos benefícios da glicerina vegetal é utilizando produtos que já a contenham em sua composição.

“Receitas caseiras sempre oferecem um risco maior à pele e ao cabelo. A instabilidade dos produtos ao natural é maior, e a reação de algumas substâncias no sol pode ser intensa. Por isso, deve-se sempre procurar uma orientação”, destaca a dermatologista Alessandra.

Onde comprar glicerina vegetal?

De acordo com [Helena](#), é possível encontrar glicerina vegetal em farmácias especializadas.

No site [Sabão e Glicerina](#), é possível encontrar base de glicerina vegetal para sabonete a cerca de R\$9.

No site [E-vitamins](#), a glicerina vegetal custa quase R\$19. Já a glicerina bi-destilada costuma ser encontrada mais facilmente em farmácias e é, em geral, mais barata. Lembrando que a bi-destilada pode ser de origem animal. Então, para quem não quer adquirir o produto de origem animal, a dica é sempre ler com atenção a formulação.

Alessandra ressalta que o melhor caminho é apostar, preferencialmente, em produtos que tenham a glicerina vegetal em sua fórmula. Na galeria abaixo você confere alguns exemplos.

| | |
|--|-------------------------|
| Cliente: Clínica Helena Costa – Dra. Helena Costa | |
| Veículo: Portal Dicas de Mulher | Data: 25/05/2015 |
| Colunas/Editoria: Dicas de Beleza | Pag(s): |



Sabonete Granado de Glicerina e Castanha do Brasil por R\$2,99 na [Netfarma](#)



Sabão e sabonete com glicerina são mesmo bons?

É fato que muitos sabonetes, detergentes e sabões contêm glicerina em suas composições. Mas será que, assim, eles se tornam melhores para a pele do que outros que não contêm a substância?

Helena explica que os sabonetes de glicerina são muito mais hidratantes para a pele do que os sabonetes comuns.

Alessandra ressalta que esses produtos com glicerina são hidratantes e bons para peles sensíveis. Os sabonetes com glicerina são ótimos para bebês, inclusive. "Costumam durar um pouco menos exatamente devido à propriedade de se dissolver facilmente em água", acrescenta.

Agora você já conhece os benefícios da glicerina vegetal e sabe que pode ser uma boa ideia apostar em produtos de beleza que a contenham em suas formulações! Mas, em casos de dúvidas sobre como usar a glicerina pura, não deixe de conversar com um profissional da sua confiança. Porque, quando usada de forma inadequada, a substância pode oferecer efeitos contrários aos desejados.