

Beleza limpa

o que é e
como praticar



Camila Meccia

Beleza limpa

o que é e como praticar

Por Camila Meccia

BELEZA LIMPA

o que é e como praticar

Autora

Camila Meccia

Pesquisa e coautoria do capítulo 4

Lilian Rizzo

Preparação de texto e consultoria editorial

Roberta Malta

Edição

Priscila Seixas e Claudia Kubrusly

Revisão

Laura Juliana e Raquel Benchimol

Diagramação e projeto gráfico

Deborah Meira

Produção digital

Maurício Carneiro

Catálogo na Publicação (CIP)

Meccia, Camila

M486b Beleza limpa : o que é e como praticar / Por Camila Meccia -
1. ed. - Osasco (SP): Voo, 2023.

128 p.: il. color

ISBN 978-65-89686-57-6

1. Beleza pessoal 2. Mulheres - Saúde e higiene 3.
Desintoxicação [Saúde] 4. Beleza física (Estética) I. Título.

CDD: 646.72

Bibliotecária responsável: Cleide A. Fernandes CRB6/2334



IMPRESSO NO BRASIL



CADEIA RESPONSÁVEL



UM POR UM: CADA LIVRO,
UMA CONTRAPARTIDA SOCIAL



Reservados todos os direitos de publicação à:
Editora Voo Ltda.

Avenida das Comunicações, 265, Setor 1 MOD A-07, Osasco/SP, CEP 06.276-190
www.editoravoo.com.br

**Dedico este livro
à Isabela, que
gestei junto a ele.**

E a você, que neste
momento dedica o
seu tempo precioso a
esta leitura.

Apresentação

Meu nome é Camila Meccia, sou baiana, de Salvador, e médica dermatologista. A ideia de escrever este livro me ocorreu durante um final de semana na praia, enquanto eu gestava minha filha Isabela, que hoje tem um ano. Em um cenário sublime, e inspirada pela natureza, imaginei que pudesse contribuir com algo pioneiro na literatura brasileira, fruto de experiências de vida e dos meus estudos em literatura estrangeira.

Tudo começou há 40 anos. De um lado, minha mãe, também baiana, amante da arte em todas as formas de expressão e adepta do vegetarianismo por 20 anos. Do outro, meu pai, paulista descendente de italiano (de onde vem meu sobrenome), habituado a comer massa fresca com molho de tomate e responsável por criar memórias afetivas de suas raízes na nossa família.



Eu nasci em uma família grande, que quase não consumia bebidas alcoólicas e que, desde a infância, me apresentou uma alimentação caseira e saudável. Enquanto meus lanches no colégio eram frutinhas e sanduíches de banana, os meus colegas consumiam deliciosos pãezinhos recheados (que eu sempre pedia para compartilhar). Na vida adulta, muitas vezes, me senti um peixe fora d'água por não comer chocolate ou ter de pedir *drinks* sem álcool para socializar – mas essa é a minha essência!

Fui a primeira médica da minha família, e já me interessava por algo além da ciência moderna: a alma humana. Essa baiana aqui, sensível e cheia de medos, vinda de uma família numerosa e unida, nunca imaginou que seria capaz de viver longe de casa até que, anos mais tarde, me vi sozinha na selva de pedras paulistana para fazer especialização em dermatologia e, não por acaso, começar a prática de yoga (uma filosofia milenar que vai muito além do tapetinho e que se tornou parte de quem sou).

Durante a formação em dermatologia, eu me intrigava com os procedimentos muito agressivos que eram ensinados. Eu me questionava se, de fato, eles eram necessários, e logo percebi que não. Na minha opinião, aliás, a pele precisa apenas de um estímulo para sair da zona de conforto, assim como a gente na vida. Sem saber, eu já estava imersa no universo da medicina integrativa, uma medicina que une a promoção de saúde física, mental e espiritual ao tratamento de doenças, adotando e sustentando atitudes que fomentam o bem-estar, em harmonia com a natureza.

Ah... a natureza, uma paixão bem antiga! Tornei-me a menina da lua depois que passei um mês olhando diariamente o pôr do sol e o nascer da lua, enquanto me recuperava de um acidente de carro, ainda com algumas visitas das amigas tartarugas.

O fato é que eu não me enxergava apenas prescrevendo um remédio para espinhas, menos ainda acompanhando e praticando algumas intervenções estéticas bizarras, que comecei a ver no mundo da dermatologia. Foi quando decidi estudar câncer de pele. No entanto, por ironia do destino, as pessoas me escolhiam justamente para fazer suas intervenções estéticas!

Naquele momento, comecei a entender meu papel no mundo. Percebi que não era apenas um “botox” que deixaria as pessoas mais bonitas, e que, no fundo, não era isso que elas buscavam. Entendi a mim mesma como facilitadora do despertar de uma beleza que liberta, que envolve autocuidado, amor-próprio e empoderamento. Fui em busca de tratamentos para melhorar a qualidade e a saúde da pele, e também de cosméticos menos agressivos e mais naturais, fazendo testes, compras e pesquisas durante minhas viagens pelo mundo afora.

Foi assim que vi nascer e crescer o movimento do *clean beauty* no exterior e no Brasil – e que trago agora para você!

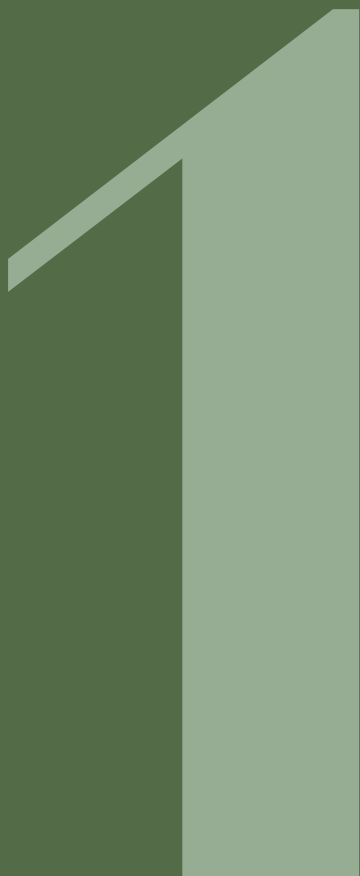


SUMÁRIO

Copyrighted Material

01. A PELE É UM ÓRGÃO	11
02. A BELEZA	17
03. BELEZA LIMPA	23
3.1 O que é	25
3.2 Consumo consciente	29
Autonomia de consumo e acompanhamento médico	33
Rotina minimalista	34
Pesquisa de mercado	38
04. PRODUTOS	41
4.1 Ingredientes proibidos	43
Triclosan	44
Petrolatos	45
Parabenos	47
Ftalatos	49
Chumbo	51
Benzofenona	53
Fragrância sintética	54
Disruptores endócrinos	55
4.2 Filtro solar	57
4.3 Rótulos da beleza limpa	63
<i>Greenwashing</i>	65
Nomenclaturas	66
Selos	67
4.4 Faça você mesmo (DIY)	71
Óleos vegetais	75
Abacate	77
Mel	78
Rosas	79
05. HÁBITOS E RITUAIS	81
5.1 Dermatologia integrativa	83
5.2 Epigenética	87
5.3 Autocuidado	93
5.4 Ritualizar	99
06. DEPOIMENTOS	107
07. UM CONVITE	113

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	125
----------------------------	-----



A pele é um órgão

A pele é um órgão

A pele é o maior órgão do corpo humano, e é através dela que nos comunicamos com o mundo. Além de ser uma barreira protetora contra traumas e agentes externos como fungos, bactérias e radiação solar, ela é responsável pela percepção de estímulos externos, regulação da temperatura corporal, excreção de toxinas, manutenção do equilíbrio hidroeletrolítico e ainda tem participação na síntese da vitamina D.

A pele tem a mesma origem embrionária do sistema nervoso e reflete nossas emoções; é viva e tem personalidade.

Conhecer as camadas da pele é fundamental para entender seu funcionamento. São elas:

● EPIDERME

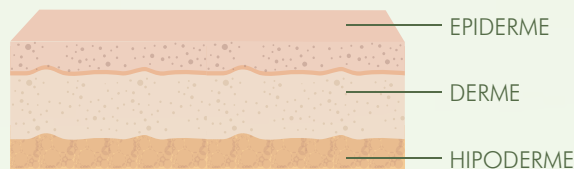
Camada mais externa, composta por uma parede de queratinócitos — células bem coesas que produzem queratina e fazem uma barreira física para o meio externo. Nessa camada também estão os melanócitos, células que produzem a melanina, responsável pela cor da pele e pela proteção contra a luz, além das células de Langerhans, com funções imunológicas.

● DERME

Camada média, composta pelos fibroblastos — células que produzem o famoso colágeno e a elastina. Por ela passam muitos vasos sanguíneos e linfáticos e terminações nervosas. Também nessa camada estão as glândulas e os pelos (anexos cutâneos).

● HIPODERME

Camada mais profunda, composta por tecido adiposo e conjuntivo. Os adipócitos são células que produzem e acumulam gordura, importantes para o armazenamento de energia, isolamento térmico e proteção dos órgãos internos.



The background of the advertisement features a soft-focus image of two hands. The top hand is holding a small, round, light-colored jar, from which a dollop of cream is being applied to the skin. The bottom hand is holding a small pile of the same cream. The overall color palette is warm and pastel, with shades of pink, cream, and light green foliage visible in the background.

Sua pele fala.

E ninguém
melhor
do que
você para
entender
a mensagem.



Continue sua leitura do livro!



[CLIQUE AQUI](#) para comprar seu exemplar
ou acesse pelo QR Code abaixo.



Após amplo estudo e aplicação clínica, a médica dermatologista Camila Meccia traz pela primeira vez ao Brasil um conhecimento sistematizado sobre beleza limpa (*clean beauty*). De forma prática, com uma linguagem simples e direta, este livro traz informações essenciais para viver um autocuidado que seja respeitoso e não tóxico aos seres humanos e à natureza, além de inspirações para encontrar novas maneiras de cultivo de uma beleza livre e única para cada um.

“A inspiração para escrever este livro deu-se de forma poética e existencial, quando a autora gestava um bebê, num cenário sagrado, emoldurado pela natureza. A alma da autora, mulher, médica e sensível à causa da dermatologia integrativa e natural, revela nesta escritura genuína seu vasto conhecimento, adquirido através de estudos e pesquisas na literatura nacional e estrangeira. O caminho da beleza limpa é aquele de uma beleza que liberta, porque nos convoca a buscar dentro de nós o que há de mais íntimo, a fim de nos conhecermos, aceitarmos e, no instante de mirar-nos no espelho, ver refletido no olhar o inusitado.”

Maria de Lourdes Soares Ornellas,
pós-doutora em Psicanálise pela USP, psicanalista e escritora.



ISBN: 978-65-89686-57-6

