



FITOTERAPIA NA ESTÉTICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Phytotherapia in aesthetics: a literature review

Fitoterapia em estética: una revisión de la literatura

Artigo de revisão

DOI: 10.5281/zenodo.14111513

Recebido: 08/11/2024 | Aceito: 11/11/2024 | Publicado: 12/11/2024

Maysa Cristina Aguiar Galindo
Farmacêutica e graduanda em medicina
Centro Universitário de Brasília, UniCEUB, Brasília, Brasil.
E-mail: maysa.cris20@gmail.com
Orcid: <https://orcid.org/0009-0007-4682-7328>

Isabela Rodrigues Ribeiro
Graduanda em medicina
Centro Universitário de Brasília, UniCEUB, Brasília, Brasil.
E-mail: isabela.rodriguesr@sempreceub.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/), and a [LOCKSS](https://www.lockss.org/) (*Lots of Copies Keep Stuff Safe*) sistem.

RESUMO

A fitoterapia é a prática terapêutica que utiliza plantas medicinais, com finalidades preventivas ou curativas de diversas doenças. No estudo da estética as plantas apresentam um futuro promissor, com a acupuntura, fitocosmético, aromaterapia e os probióticos que tratam diversas condições na estética promovendo o bem-estar da população, que aumentou a procura por plantas medicinais e os fitoterápicos no estilo de vida vegano e sustentável. **Objetivo:** Identificar a aplicabilidade da acupuntura na estética corporal. Relacionar as indicações dos fitocosméticos na estética facial. Aplicar a aromaterapia e óleos essenciais à estética facial e capilar. Indicar os principais probióticos e suas aplicações na estética. **Método:** Essa pesquisa foi realizada por buscar no SciELO e PubMed com artigos publicados entre novembro de 2019 e maio de 2024. **Resultado:** Por meio de estudos de artigos que abordam a fitoterapia aplicada na estética pode-se concluir que há diversas possibilidades para utilizar os conceitos da medicina oriental e da acupuntura nos tratamentos estéticos. Os óleos essenciais e os fitocosméticos são usados para várias alterações estéticas proporcionando a melhor interação dos componentes vegetais com a pele humana trazendo assim benefícios significativos para os pacientes. Os probióticos têm efeitos benéficos por meio da administração tópica ou da ingestão oral. Produtos manipulados, como cremes e suplementos alimentares, são comercializados para proteger a pele do envelhecimento e das bactérias. **Conclusão:** A acupuntura é associada aos tratamentos com o objetivo de reequilibrar o organismo, os bioativos e as opções de produtos com fitocosméticos para aplicação na estética facial são diversos, os óleos essenciais devem ser escolhidos de acordo



com o objetivo terapêutico e os probióticos acrescentam uma conexão entre a saúde do intestino com a homeostase da pele.

Palavras-chave: Estética; Fitoterapia; Medicina Chinesa; Fitocosmético.

ABSTRACT

Phytotherapy is the therapeutic practice that uses medicinal plants, with preventive or curative purposes of various diseases. In the study of aesthetics plants present a promising future, with acupuncture, phytocosmetic, aromatherapy and probiotics that treat various conditions in aesthetics promoting the well-being of the population, which has increased the demand for medicinal plants and herbal medicines in the vegan and sustainable lifestyle. **Objective:** To identify the applicability of acupuncture in body aesthetics. Relate the indications of phytocosmetics in facial aesthetics. Apply aromatherapy and essential oils to facial and hair aesthetics. Indicate the main probiotics and their applications in aesthetics. **Method:** This research was conducted based on PubMed and articles published between November 2019 and May 2024. **Result:** Through studies of articles that address the phytotherapy applied in aesthetics it can be concluded that there are several possibilities to use the concepts of oriental medicine and acupuncture in aesthetic treatments. Essential oils and phytocosmetics are used for various aesthetic changes providing the best interaction of plant components with human skin thus bringing significant benefits to patients. Probiotics have beneficial effects through topical administration or oral ingestion. Engineered products, such as creams and dietary supplements, are marketed to protect the skin from aging and bacteria. **Conclusion:** Acupuncture is associated with treatments with the aim of rebalancing the body, bioactives and product options with phytocosmetics for application in facial aesthetics are diverse, essential oils should be chosen according to the therapeutic goal and probiotics add a connection between gut health and skin homeostasis.

Keywords: Acupuncture; Aromatherapy; Probiotic; Phytocosmetics.

RESUMEN

La fitoterapia es la práctica terapéutica que utiliza plantas medicinales, con fines preventivos o curativos de diversas enfermedades. En el estudio de la estética, las plantas presentan un futuro prometedor, con acupuntura, fitocosméticos, aromaterapia y probióticos que tratan diversas afecciones en estética, promoviendo el bienestar de la población, lo que ha aumentado la demanda de plantas medicinales y fitoterapia en la población vegana. estilo de vida y sustentable. **Objetivo:** Identificar la aplicabilidad de la acupuntura en la estética corporal. Enumerar las indicaciones de los fitocosméticos en estética facial. Aplicar aromaterapia y aceites esenciales en la estética facial y capilar. Indicar los principales probióticos y sus aplicaciones en estética. **Método:** Esta investigación se realizó mediante búsqueda en SciELO y PubMed con artículos publicados entre noviembre de 2019 y mayo de 2024. **Resultado:** A través de estudios de artículos que abordan la fitoterapia aplicada a la estética, se puede concluir que existen varias posibilidades de utilización de los conceptos de la medicina oriental y la acupuntura en tratamientos estéticos. Los aceites esenciales y los fitocosméticos se utilizan para diversos cambios estéticos, proporcionando la mejor interacción de los componentes vegetales con la piel humana, aportando así importantes beneficios a los pacientes. Los probióticos tienen efectos beneficiosos mediante administración tópica o ingestión oral. Se comercializan productos manipulados, como cremas y complementos dietéticos, para proteger la piel del envejecimiento



y las bacterias. **Conclusión:** La acupuntura está asociada a tratamientos con el objetivo de reequilibrar el organismo, las opciones de bioactivos y fitocosméticos para su aplicación en estética facial son diversas, los aceites esenciales deben elegirse según el objetivo terapéutico y los probióticos añaden una conexión entre la salud intestinal y la homeostasis de la piel.

Palabras clave: Estética; Fitoterapia; Medicina China; Fitocosmética.

INTRODUÇÃO

Para o uso de plantas medicinais, é importante destacar alguns conceitos preconizados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em relação às plantas e seus derivados. A Anvisa (2022, p. 10), define planta medicinal como “[...] a espécie vegetal, cultivada ou não, utilizada com propósitos terapêuticos e/ou profiláticos”, enquanto a fitoterapia consiste na terapia que utiliza plantas medicinais em suas diferentes formas farmacêuticas, excetuando-se a utilização de substâncias ativas isoladas. (2022, p. 7).

A acupuntura pode ser aplicada nos tratamentos corporais para melhorar as alterações estéticas e o funcionamento do organismo como um todo, pois seu objetivo é equilibrar a energia e manter a harmonia dos sistemas e órgãos, promovendo a saúde de dentro para fora. As alterações estéticas não melhoram apenas em uma sessão. Deve-se utilizar recursos que se complementem e incrementar o tratamento com diferentes estímulos e ações que podem contribuir para um bom resultado. Alternando as sessões de agulhas com a moxa, ventosas ou auriculoterapia (LIMA, 2019).

Os fitocosméticos são uma categoria de cosméticos, também conhecidos como naturais ou orgânicos, dá-se o nome de fitocosméticos, um segmento da ciência cosmetológica que se dedica ao estudo e à aplicação dos extratos e princípios ativos obtidos dos vegetais em proveito da higiene, estética, correção e manutenção de um estado normal e sadio da pele (AMARAL, 2020). Culturas mais antigas, preocupadas com a aparência, já se valiam desses recursos para seus tratamentos estéticos e de embelezamento, na história da humanidade os primeiros cosméticos, eram utilizados como corantes naturais para pinturas no corpo e para os cabelos, bem como óleos perfumados e extratos vegetais para cuidados com a pele (CASTELLANI, 2019).

Os óleos essenciais podem ser associados em formulações cosméticas para serem aplicados nos tratamentos estéticos da face, do corpo e do cabelo. As várias substâncias contidas neles fazendo com que um mesmo óleo possa ser aplicado em diversos tratamentos, as aplicações para fins estéticos utilizam os óleos essenciais diluídos em óleo vegetal de boa qualidade ou



creme de massagem neutro, em máscaras faciais somados a argila ou o uso no vapor de ozônio (ANANIEVA, 2020).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) define probióticos como “organismos vivos que, quando administrados em quantidades adequadas, conferem benefício à saúde do hospedeiro”. (GUARNER *et al.*, 2024). A utilização de suplementos alimentares, produtos dermatológicos ou cosméticos contendo probióticos, demonstrando efeitos positivos na pele e benefícios terapêuticos para doenças atópicas. A maioria desses microrganismos pertence aos gêneros *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*. No entanto, outras bactérias e algumas leveduras também podem ter propriedades probióticas (GIBSON *et al.*, 2021).

O objetivo geral desse artigo é relacionar os benefícios da acupuntura, aromaterapia, probiótico e fitocosmético na estética facial, corporal e capilar.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, com a busca realizada nas bases de dados DeCS, BVS, SciELO, PubMed, MedLine e ANVISA considerando os 12 últimos anos e utilizando a combinação pelos operadores *and* e *or* dos termos: fitoterapia [and] óleos essenciais, fitocosméticos [and] acupuntura, medicina chinesa [and] fitocosméticos, estética [and] fitocosméticos, probióticos [and] fitoterapia, óleos essenciais [or] fitocosméticos, fitocosméticos [or] fitoterapia, medicina chinesa [or] estética. Considerou-se apenas estudos que apresentassem informações acerca da efetividade da fitoterapia e medicina chinesa na estética.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A acupuntura é uma técnica com conhecimentos milenares dentro da medicina tradicional chinesa que utiliza os cinco elementos da natureza, a madeira, o fogo, a terra, o metal e a água, e as energias *Yin* e *Yang* para avaliar e tratar as alterações corporais como, celulite, gordura localizada, flacidez, estrias e compulsão alimentar auxiliando na perda de peso. Esses recursos visam desbloquear ou harmonizar o fluxo de Qi (energia) e Xue (sangue), que circulam pelo organismo humano. Ao utilizar essas metodologias, ações locais e sistêmicas se manifestarão, contribuindo para o objetivo final da aplicação na estética (NASCIMENTO, *et al.* 2022).

A acupuntura pode ser associada à corrente elétrica para estimular os estratos cutâneos, no tratamento de estrias e promovendo maior fluxo sanguíneo, aumento da vascularização e de



produção de colágeno, o que melhora a aparência da estria, uma outra forma de tratar é por meio de punção local, estimulando a estria no microagulhamento. Sua aplicação aumenta a produção de colágeno melhorando a aparência e disfarçam as estrias trazendo melhora e satisfação para a paciente (FORNAZIERI, 2020).

A moxa é uma técnica que utiliza o calor produzido pela queima de uma erva (Artemisia), aplicado em pontos de acupuntura, ela funciona tanto quanto a agulha, podendo ser utilizada, também, nos tratamentos estéticos sendo uma alternativa para quem tem aicmofobia (FERNANDES, 2020).

A ventosa é um recurso aplicado com copos de vidro ou acrílico de diferentes tamanhos, que, por meio da pressão negativa, produz o vácuo que faz uma sucção da pele. Essa técnica pode ser aplicada em pontos específicos com movimentos de deslizamento ou estático, para aumentar a energia e circulação local. A gordura localizada pode estar relacionada a desequilíbrio no meridiano baço-pâncreas, que recebe a energia do meridiano do estômago a ventosa deve ser associada para estimular o fluxo sanguíneo com o objetivo de tonificar o baço, eliminar a umidade e liberar o fluxo de energia (Qi) e sangue (Xue) (CUNHA, 2021).

A auriculoterapia é realizada com estímulo de pontos localizados na orelha, que têm ação reflexa no organismo. Pode utilizar agulhas ou sementes que são colocadas nos pontos específicos. Nos tratamentos estéticos, e aplicada em pontos para diminuir ansiedade, melhorar a eliminação de líquidos e equilibrar os sistemas corporais, além de acne no tórax, costas e rosto (PEREIRA, 2023).

A categoria de cosméticos com base nas substâncias naturais, orgânicos, veganos, sem agrotóxicos e contendo embalagens recicláveis, obtidos de plantas medicinais e seus princípios ativos com suas ações terapêutica e no embelezamento, são os fitocosméticos tem ingredientes de origem vegetal podemos destacar os óleos essenciais, extratos, corantes, pigmentos, polímeros, ceras, óleos e manteigas (CASTELLANI, 2019).

As preparações cosméticas com o emprego de fitocosméticos podem ser inúmeras, entre as quais se destacam: cremes, géis, loções, pomadas, xampus, condicionadores, perfumes, dentifrícios e maquiagens. Esses cosméticos são ricos em substâncias orgânicas, chamadas de fitoativos, os mais empregados na cosmetologia são os taninos, os flavonoides e as saponinas têm indicação em diversos tratamentos estéticos. Os taninos possuem propriedades adstringentes, cicatrizantes e antissépticas, são utilizados na formulação de loções tônicas



específicas para pele oleosa como a *Hamamelis virginiana*. Os flavonoides têm ação antioxidante, ótimos ativos na prevenção do envelhecimento da pele como o resveratrol da *Vitis vinifera*. Já as saponinas são ativos vegetais com propriedades tensoativas e são empregadas nas formulações de xampus, como exemplo, a *Centella asiatica* e *Calendula officinalis* (MALUF, 2021).

Os fitocosméticos tem mais de 150 extratos vegetais aplicáveis na estética, muitos ainda aguardam pesquisas específicas, dentre eles estão: os extratos etanólico, glicólico e seco das frutas, flores, folhas, sementes e da casca utilizados para as mais diversas funções, desde esfoliação física, química ou enzimática, até os bioativos de função específica, para clareamento de manchas, renovação cutânea, antissépticos, emolientes, umectantes, adstringentes, antioxidantes, rubefacientes e antisseborreicos (CARDOSO, 2020).

Os extratos de abacaxi e mamão são usados na face, como antiacne, antienvelhecimento ou hidratantes, são esfoliantes biológicos a fim de potencializar a permeação de ativos. Nos florais, pode-se citar a calêndula (*Calendula officinalis*); o agrião (*Nastartium officinalis*); a bardana (*Arctium lappa*), que são muito eficazes nos tratamentos antiacne, o salgueiro (*Salix alba*) como peelings químicos, clareamento de manchas e de rejuvenescimento cutâneo. Para a estética facial as águas termais e as argilas, fontes de sais minerais importantes para promover e auxiliar nos processos metabólicos da pele, na hidratação e nutrição (AMARAL, 2021).

O uso da aromaterapia na estética está crescendo a cada dia. Os óleos podem ser associados em formulações cosméticas nos tratamentos estéticos da face, do corpo e do cabelo. A aromaterapia implica diretamente o uso de óleos essenciais que são extraídos de diferentes partes das plantas aromáticas, normalmente é necessária a associação de um óleo vegetal como um carreador. Os óleos vegetais usados para diluir os essenciais devem ser de boa qualidade e puros para uma melhor ação na pele. Como exemplos de óleos vegetais: abacate, amêndoas doces, gérmen de trigo, girassol, semente de uva, jojoba e rosa mosqueta facilitam o deslizamento e a absorção cutânea dos ativos (AMARAL, 2020).

São vários os óleos utilizados na estética, para a face nas peles maduras, sem vitalidade e com lesões, e indicado o óleo essencial de lavanda, por sua ação regeneradora. O óleo essencial de laranja tem ação cicatrizante contribui para peles com manchas e com tendência à acne. No corpo, o óleo de laranja pode ser associado na drenagem linfática manual, no tratamento da celulite e gordura localizada, o óleo essencial de melaleuca tem indicação antifúngica em micose



de unhas. Para os cabelos a laranja é útil em tratamentos para caspa, devido à sua ação antisséptica, anti-inflamatória e suavizante. O óleo essencial de alecrim e de limão controla a oleosidade do couro cabeludo e previne a queda de cabelo (ANANIEVA, 2020).

Vários estudos mostram efeitos benéficos dos probióticos na saúde da pele principalmente contra o envelhecimento. Um dos estudos mais promissores nesse assunto verificou que quando a linhagem *L. lactis* H61 foi suplementada, diariamente, em mulheres de meia idade, onde observou uma melhora na elasticidade da pele e outras características corporais como maior hidratação nos cabelos. Em outro estudo, a ingestão oral de *L. plantarum* HY7714 por um grupo de indivíduos, da mesma faixa etária, confirmou o efeito dos probióticos no aumento da umidade da pele, diminuindo a profundidade das rugas existentes e melhorando o brilho e a elasticidade geral da pele. (VAUGHN *et al.*, 2020).

Além dos microrganismos específicos *L. lactis* e *L. plantarum* que demonstram ter uma função preventiva no fotoenvelhecimento outros probióticos são muito usados como o *B. breve* na prevenção da perda da elasticidade; *S. epidermidis* inibindo o crescimento de *Propionibacterium acnes* e acne vulgar por exclusão competitiva; *E. faecalis*, *L. delbrueckii* *subspecies bulgaricus* e *L. acidophilus* redução de áreas inflamadas por acne e produção de bacteriocinas; *B. longum* prevenção de perda intradérmica de água. Esses probióticos podem ser manipuladas com prescrição de profissional habilitado, para melhores resultados dos tratamentos (LOLOU e PANAYIOTIDID, 2022).

CONCLUSÃO

Como é possível perceber, por meio da acupuntura os tratamentos têm como objetivo reequilibrar o organismo como um todo, somados a outras técnicas como a ventosaterapia e auriculoterapia. São inúmeros os bioativos e as opções de produtos fitocosméticos para aplicação na estética que podem atuar como higienizantes e esfoliantes, na proteção e manutenção da saúde da pele. Na aromaterapia as substâncias estão presentes em maior ou menor quantidade em cada óleo e têm ação antisséptica, cicatrizante, regeneradora, anti-inflamatória, calmante, suavizante e estimulante.

O uso por via oral ou cosméticos contendo probióticos é amplamente estudado, principalmente no fotoenvelhecimento e terapia para acne. Na ingestão, as bactérias saudáveis são multiplicadas no intestino e são responsáveis pela redução de possíveis bactérias patogênicas



e/ou metabólitos prejudiciais junto com a normalização da motilidade gastrointestinal. Estudos atuais sugerem que uma microbiota não é simplesmente uma coleção de microrganismos, mas uma inter-relação entre diferentes grupos que, possivelmente, trabalham juntos para beneficiar o hospedeiro.

REFERÊNCIAS

AMARAL, F. Técnicas de aplicação de óleos essenciais: terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2021.

AMARAL, F. Manual técnico: bem estar, saúde e beleza: cuidados naturais da cabeça aos pés. 8. ed. [s.l.]: WNF Essential Oils, 2020. 52 p

ANANIEVA, L. Óleos essenciais para sua saúde e beleza: parte 1. [s.l.]: Tektime, 2020. (Livro eletrônico).

ANVISA. Formulário de fitoterápicos da farmacopeia brasileira. 2. ed. Brasília: Anvisa, 2022.

CASTELLANI, D. C. Cosmecêuticos botânicos. In: COSTA, A. Tratado internacional de cosmecêuticos. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. p. 340-361.

CARDOSO, C. M. Z. Extratos glicólicos, vegetais e oleosos. In: SOUZA, V. M. de; ANTUNES JUNIOR, D. Ativos dermatológicos: dermocosméticos e nutracêuticos. São Paulo: Daniel Antunes Junior, 2020. cap. 16.

CUNHA, Antônio A. Ventosa terapia: tratamento e prática. São Paulo: Ícone, 2021. 120 p

FERNANDES, F. A. C. Acupuntura estética: prática e objetiva. 2. ed. São Paulo: Ícone, 2020. 96 p.

FORNAZIERI, L. C. Tratado de acupuntura estética. 3. ed. São Paulo: Ícone, 2020. 200 p

GIBSON, G. R. et al. Dietary prebiotics: Current status and new definition. Food Science and Technology Bulletin: Functional Foods, Reading, v. 7, n. 1, p. 1–19, 2021. Disponível em: <https://isappscience.org/publications/dietary-prebiotics-current-status-and-new--definition/>. Acesso em: 06 mai. 2024.

GUARNER, F. et al. Diretrizes Mundiais da Organização Mundial de Gastroenterologia- Probióticos e prebióticos. São Paulo: World Gastroenterology Organisation, 2024. p.4.

LIMA, P. R. Manual de acupuntura: direto ao ponto. 4. ed. Rio de Janeiro: Zen, 2019. 338 p.

LOLOU, V.; PANAYIOTIDIS, M. I. Functional Role of Probiotics and Prebiotics on Skin Health and Disease. Fermentation, v. 5, n. 2, art. 41, p. 1–17, 2022.

MALUF, S. Aromaterapia: abordagem sistêmica. São Paulo: [s. n.], 2021.

NASCIMENTO, M. C.; NOGUEIRA, M. I.; LUZ, M. T. Produção científica em racionalidades médicas e práticas de saúde. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares, Palhoça, v. 1, n. 1, p. 13-21, 2022.

PEREIRA, M. F. L. (Org.). Recursos técnicos em estética. São Caetano do Sul: Difusão, 2023. v. 2. 400 p.



VAUGHN, A. R. et al. Skin-gut axis: The relationship between intestinal bacteria and skin health. World Journal of Dermatology. v. 6, n. 4, p. 52–58, 2 Nov. 2020.