RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

A influência das receitas caseiras divulgadas on-line: Riscos do uso de babosa e açúcar como esfoliante cutâneo

The Influence of Homemade Recipes Shared Online: Risks of Using Aloe Vera and Sugar as a Skin Exfoliant

La influencia de las recetas caseras publicadas en línea: Riesgos de usar aloe vera y azúcar como exfoliante de la piel

Ana Beatriz Ciampi Lopes
Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro
anabe.ciampi@gmail.com

Ellen Soares Cancela
Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro
ellensoarescancela@gmail.com

Márcia Freire dos Reis Gorny
Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro
marcia.frgorny@sp.senac.br

Felipe Scholz Ramos
Centro Universitário Senac Campus Santo Amaro
felipe.sramos@sp.senac.br

Resumo:
As redes sociais têm ampliado a disseminação de receitas caseiras voltadas aos cuidados estéticos, especialmente as que utilizam babosa (Aloe vera) e açúcar como esfoliantes cutâneos. Embora esses ingredientes apresentem propriedades hidratantes, cicatrizantes e esfoliantes descritas na literatura científica, seu uso inadequado, sem orientação profissional, pode causar danos à saúde da pele. O presente estudo teve como objetivo analisar a influência dessas receitas divulgadas on-line e discutir os riscos dermatológicos associados ao seu uso. A pesquisa caracteriza-se como qualitativa, exploratória e descritiva, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica e de análise de conteúdos publicados nas redes sociais. Foram avaliados aspectos relacionados à frequência de publicações, ao engajamento, à linguagem utilizada, à fundamentação científica e à presença de alertas e de riscos. Os resultados demonstraram predominância de conteúdos com elevado alcance digital, porém com baixo embasamento científico e incentivo indireto ao uso doméstico sem acompanhamento profissional. Além disso, verificou-se que o uso inadequado da babosa e do açúcar pode provocar irritações, dermatites, microlesões, inflamações e fotossensibilidade. Conclui-se que a atuação do profissional esteticista é essencial na educação em saúde, ao promover práticas seguras e cientificamente fundamentadas.
Palavras-chave: Receitas caseiras. Babosa. Açúcar. Estética. Saúde da pele.

Abstract:
Social media has amplified the spread of homemade beauty recipes, especially those that use aloe vera and sugar as exfoliants. Although these ingredients have moisturizing, scar-fighting, and exfoliating properties described in the scientific literature, their improper use without professional guidance can harm skin health. This study aimed to analyze the influence of these recipes disseminated online and discuss the dermatological risks associated with their use. The research is characterized as qualitative, exploratory, and descriptive, developed through a literature review and analysis of content published on social media. Aspects related to

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

publication frequency, engagement, language used, scientific basis, and the presence of warnings and risks were evaluated. The results showed a predominance of content with high digital reach, but with low scientific basis and indirect encouragement of home use without professional supervision. In addition, improper use of aloe vera and sugar can cause irritation, dermatitis, microlesions, inflammation, and photosensitivity. It is concluded that the esthetician's role is essential in health education, promoting safe, science-based practices.
Keywords: Homemade recipes. Aloe vera. Sugar. Beauty. Skin health. (de 3 a 5 keywords)

1. Introdução

Nos últimos anos, as redes sociais passaram a influenciar diretamente os hábitos de cuidados estéticos e de autocuidado. Plataformas como Instagram, TikTok e YouTube facilitaram a divulgação de conteúdos sobre beleza, especialmente receitas caseiras apresentadas como soluções rápidas, acessíveis e naturais para os cuidados com a pele. Entre os ingredientes mais utilizados nessas receitas destacam-se a babosa (Aloe vera) e o açúcar, frequentemente associados à hidratação e à esfoliação cutânea. Apesar de possuírem propriedades reconhecidas cientificamente, o uso inadequado desses componentes, sem orientação profissional, pode causar irritações, dermatites, inflamações e danos à barreira cutânea. A Aloe vera apresenta ação hidratante, cicatrizante e anti-inflamatória, porém algumas substâncias presentes na planta podem provocar reações irritantes e sensibilidade à exposição solar. Já o açúcar, quando consumido em excesso, pode causar microlesões e abrasões na pele. Além disso, muitas dessas receitas são divulgadas sem embasamento científico, recorrendo a promessas de resultados rápidos e a uma linguagem simplificada, o que favorece práticas prejudiciais à saúde da pele. Nesse contexto, destaca-se a importância do profissional esteticista na orientação sobre cuidados seguros e adequados. Diante disso, este estudo busca analisar a influência das receitas caseiras divulgadas nas redes sociais, especialmente aquelas que utilizam babosa e açúcar como esfoliantes cutâneos, discutindo os riscos associados ao uso inadequado desses ingredientes e a importância da orientação profissional na prevenção de danos dermatológicos.

2. Marco Teórico

Influência das Redes Sociais nas Receitas Caseiras Estéticas

Nos últimos anos, as redes sociais passaram a exercer forte influência sobre os hábitos de cuidados estéticos e de autocuidado. Plataformas digitais como Instagram, TikTok, YouTube e Pinterest ampliaram significativamente a circulação de conteúdos voltados à beleza, à estética facial, aos cuidados com a pele e a tratamentos considerados naturais. Nesse contexto, receitas

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

caseiras ganharam grande visibilidade por serem apresentadas como alternativas acessíveis, econômicas e de fácil preparo.

Entre os ingredientes mais frequentemente utilizados nessas receitas, destacam-se a babosa (Aloe vera) e o açúcar, amplamente associados à hidratação, à renovação celular e à esfoliação da pele. A popularização dessas práticas ocorre principalmente devido à influência de criadores de conteúdo digital que compartilham experiências pessoais e resultados imediatos, muitas vezes sem respaldo científico ou orientação profissional adequada.

A Aloe vera é uma planta conhecida por suas propriedades hidratantes, cicatrizantes e anti-inflamatórias. Seus componentes bioativos incluem vitaminas, minerais, aminoácidos, enzimas e polissacarídeos que podem contribuir para a regeneração cutânea. Segundo Sánchez et al. (2020), a utilização da Aloe vera em formulações cosméticas pode auxiliar na hidratação da pele e na recuperação de processos inflamatórios leves.

Apesar dos benefícios descritos na literatura científica, o uso inadequado da planta pode provocar efeitos adversos significativos. A presença de substâncias do látex vegetal, como aloína e aloe-emodina, está associada à irritação cutânea, à dermatite de contato e à fotossensibilidade, especialmente em indivíduos com pele sensível ou com predisposição alérgica.

Além disso, preparações artesanais geralmente não apresentam controle microbiológico, conservação adequada nem padronização da concentração dos ativos utilizados. Esse fator aumenta o risco de contaminação por fungos e bactérias, favorecendo complicações dermatológicas e processos inflamatórios na pele.

O açúcar também é amplamente utilizado em receitas caseiras como agente esfoliante físico devido à abrasividade de seus cristais. A esfoliação promove a remoção superficial de células mortas e estimula a renovação celular. Contudo, quando realizada de forma excessiva ou inadequada, pode causar microlesões, sensibilização, irritação e comprometimento da barreira cutânea.

Segundo López-Gómez e Naranjo (2020), o atrito causado pelos cristais de esfoliantes físicos pode desencadear alterações no estrato córneo, aumentando a perda de água transepidérmica e favorecendo processos inflamatórios. Dessa forma, a utilização frequente e sem orientação profissional pode comprometer a integridade da pele e agravar quadros de sensibilidade cutânea.

Outro aspecto relevante refere-se ao impacto psicológico e social das redes sociais no comportamento dos consumidores. A exposição constante a padrões de beleza e a promessas de resultados rápidos contribuem para o aumento da busca por soluções imediatas relacionadas à aparência física. Muitas vezes, os conteúdos digitais apresentam linguagem simplificada e apelativa, incentivando práticas estéticas sem avaliação individual das condições da pele.

Segundo Maibach (2017), a rápida disseminação de conteúdos estéticos digitais favorece a reprodução de procedimentos sem fundamentação científica, o que aumenta os riscos associados ao uso inadequado de substâncias naturais e de cosméticos caseiros.

"A popularização de tratamentos estéticos divulgados em ambientes digitais ampliou significativamente a realização de procedimentos sem supervisão profissional, contribuindo para o aumento de irritações cutâneas, sensibilizações e danos relacionados à utilização incorreta de ingredientes naturais" (MAIBACH, 2017, p. 214).

Observou-se, durante a análise dos conteúdos digitais, predominância de vídeos e publicações com promessas de clareamento da pele, redução de manchas, hidratação intensa e rejuvenescimento facial. Entretanto, grande parte dos conteúdos não apresentava referências científicas confiáveis, contraindicações ou alertas sobre possíveis efeitos adversos.

Além disso, verificou-se um incentivo indireto ao uso contínuo dessas receitas, principalmente entre adolescentes e jovens adultos, influenciados pelas tendências de autocuidado disseminadas nas plataformas digitais. Esse cenário evidencia a necessidade de educação em

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

saúde e de conscientização sobre os riscos associados ao uso indiscriminado de substâncias naturais na pele.

Nesse contexto, destaca-se a importância do profissional esteticista como agente de educação e de prevenção em saúde estética. A atuação profissional fundamentada em evidências científicas contribui para a orientação adequada dos cuidados cutâneos, a prevenção de complicações dermatológicas e a promoção de práticas estéticas mais seguras e responsáveis.

Dessa forma, os resultados obtidos neste estudo demonstram que, embora as receitas caseiras com babosa e açúcar sejam amplamente divulgadas e apresentem forte influência digital, seu uso inadequado pode representar riscos importantes à saúde da pele, reforçando a necessidade de orientação profissional qualificada e de acesso a informações cientificamente fundamentadas.

3. Material e Método

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, exploratória e descritiva, realizada por meio de revisão bibliográfica e de análise de conteúdos digitais relacionados às receitas caseiras para cuidados estéticos da pele.

A pesquisa foi desenvolvida a partir de artigos científicos, livros e publicações disponíveis em bases de dados como Google Acadêmico, SciELO e PubMed, utilizando termos relacionados à babosa, açúcar, estética e saúde da pele.

Também foram analisados conteúdos publicados em plataformas digitais, como Instagram, TikTok e YouTube, observando-se aspectos como a linguagem utilizada, as promessas de resultados, a presença de fundamentação científica e alertas sobre possíveis riscos dermatológicos.

Os conteúdos foram selecionados por meio de hashtags relacionadas ao tema, incluindo #babosa, #esfoliantecaseiro e #cuidadoscomapele. A análise buscou compreender a influência dessas publicações sobre os hábitos de autocuidado e os possíveis riscos associados ao uso inadequado desses ingredientes.

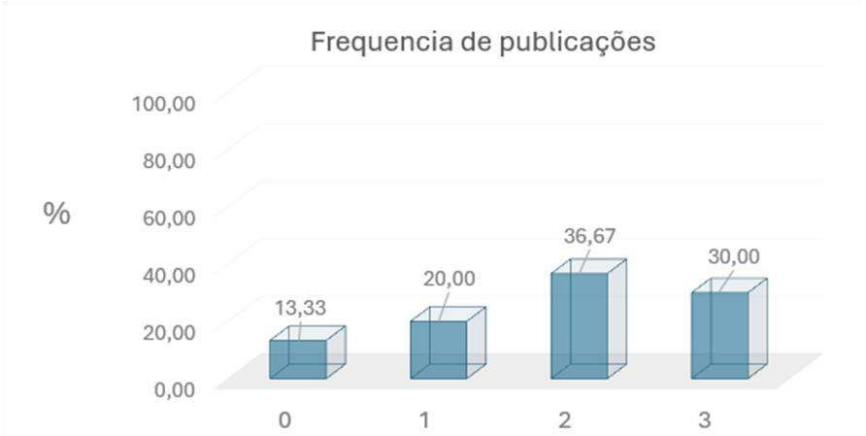
Por se tratar de revisão bibliográfica e de análise de conteúdos públicos, a pesquisa não envolveu contato direto com seres humanos.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

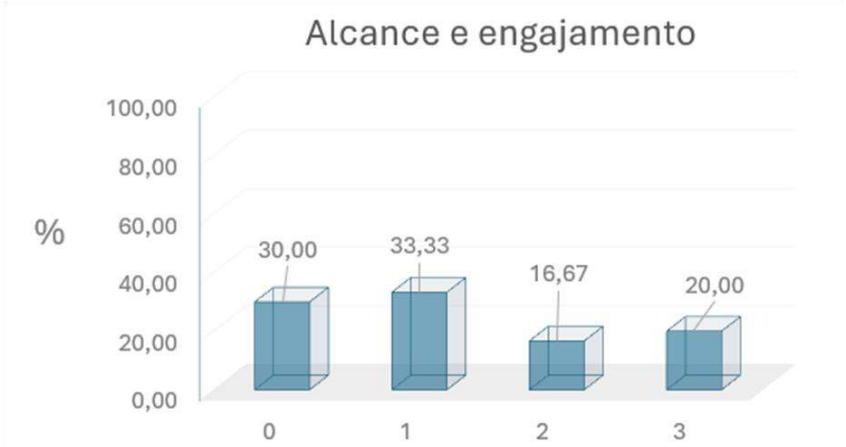
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

4. Resultados e Discussão



0-Baixo (1-2)	poucas postagens, feitas raramente ou sem constância.
1- Moderada (3 - 5	publicações regulares, mas sem excesso, mantendo um equilíbrio.
2-Alto(5-6)	postagens frequentes, com presença constante nas redes ou plataforma.
3- Muito Alto (>7)	grande volume de publicações em curto período, com postagens várias vezes ao dia ou quase contínuas.



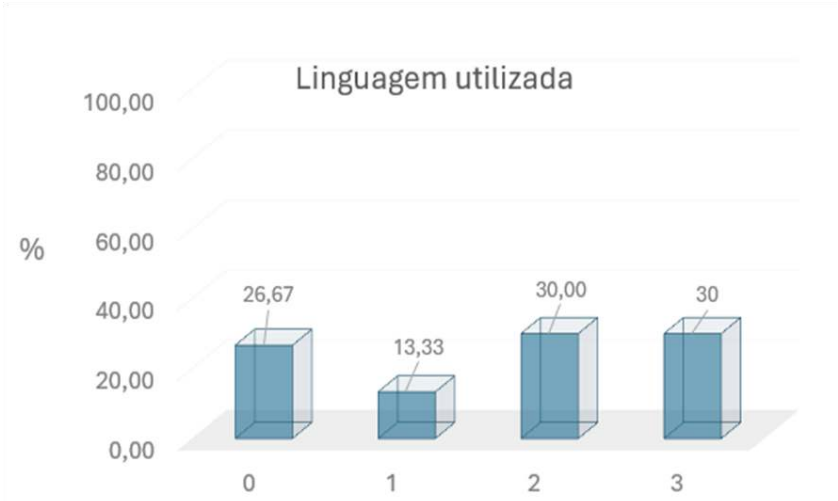
0- Irrelevante	quase não há visualizações, curtidas, comentários ou interação do público.
1- Baixo	poucas pessoas são alcançadas e o nível de interação ainda é pequeno.
2-Medio	alcance e engajamento razoáveis, com participação moderada do público.
3- Alto	muitas pessoas alcançadas e grande quantidade de interações, mostrando forte envolvimento do público.

c

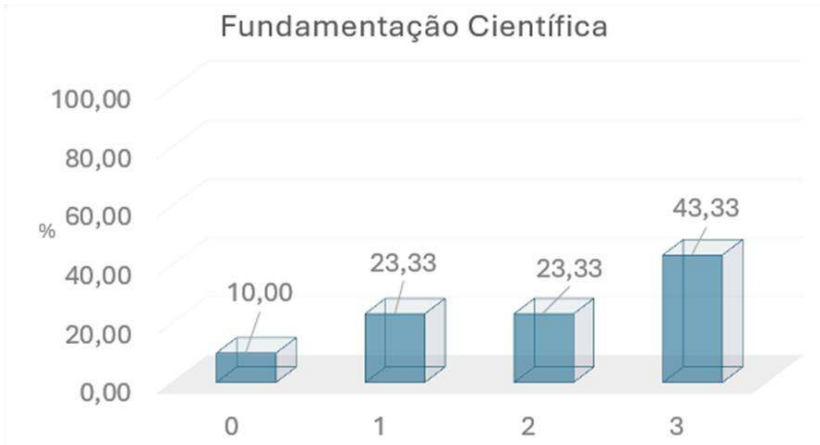
Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026



0- Sensacionalista	linguagem exagerada, apelativa e usada para chamar muita atenção ou causar impacto.
1- Leiga	linguagem simples e popular, fácil de entender para qualquer pessoa.
2- Clara; Educativa	linguagem objetiva e explicativa, com foco em ensinar de forma compreensível.
3- Tecnica	linguagem mais profissional e especifica, utilizando termos da área ou científicos.



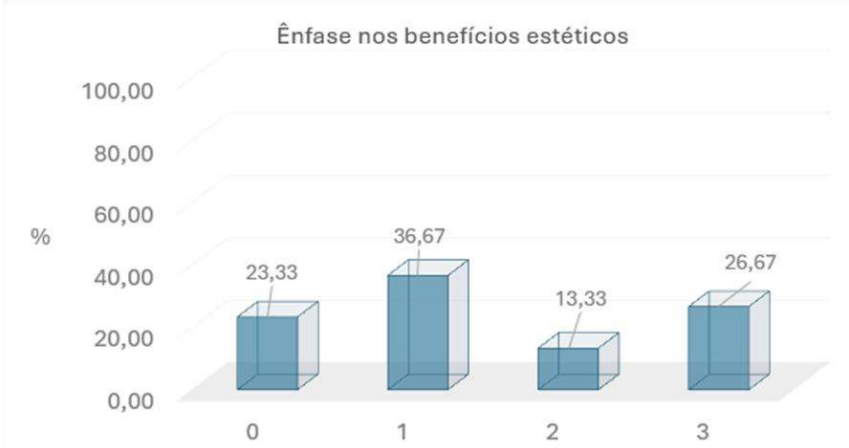
0- Inexistente	não apresenta nenhuma base científica ou referência confiável.
1- Genérica	cita informações científicas de forma vaga, sem detalhes ou comprovação clara.
2- Superficial	possui alguma explicação ou referência científica, mas pouco aprofundada.
3- Cientifica	apresenta informações fundamentadas em estudos, pesquisas ou fontes confiáveis de forma clara e consistente.

c

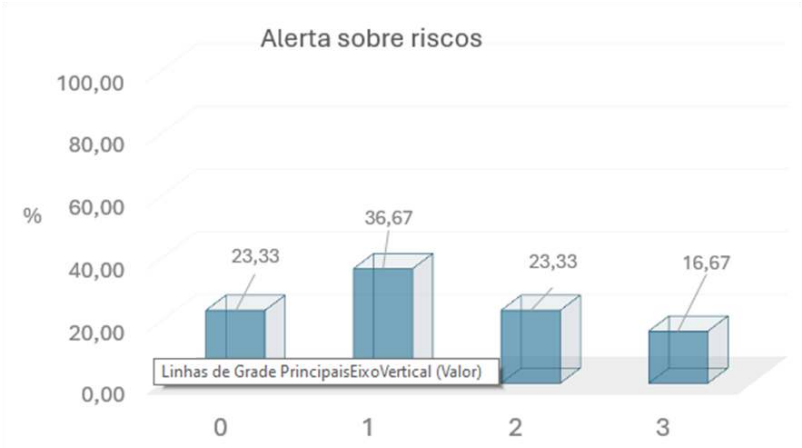
Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026



0- Não citado	os benefícios não são mencionados.
1- Generico	os benefícios são citados de forma vaga e sem detalhes.
2- Expecifico	os benefícios são descritos de maneira clara e objetiva
3- Exagerado	os benefícios são apresentados de forma excessiva ou com promessas irreais.



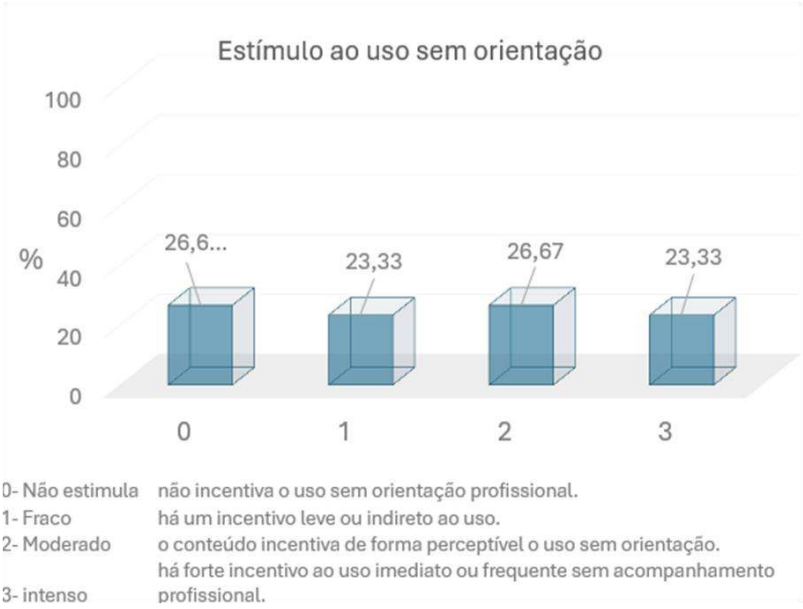
0- Ausente	não há nenhum aviso sobre possíveis riscos ou cuidados.
1- Minimo	o alerta é citado de forma rápida e pouco detalhada.
2- Claro	os riscos e cuidados são explicados de maneira objetiva e compreensível.
3- Com Orientação Profissional	além do alerta, recomenda buscar acompanhamento ou orientação de um profissional.

c

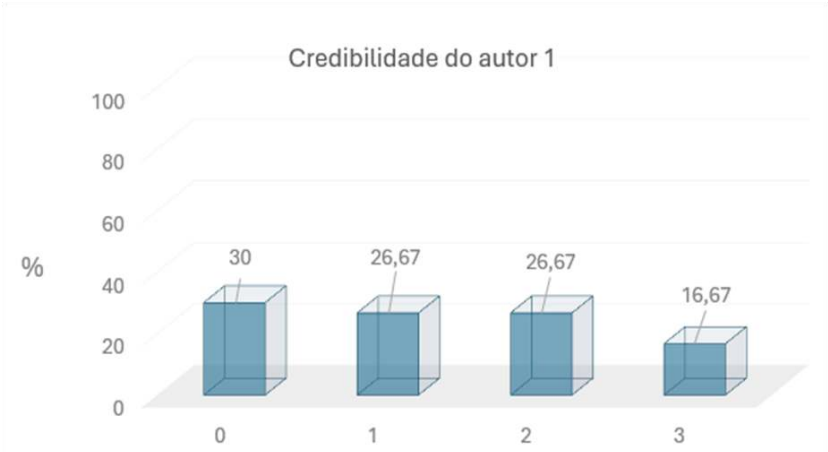
Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

RCMOS – Revista Científica Multidisciplinar O Saber.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026



0- Não estimula	não incentiva o uso sem orientação profissional.
1- Fraco	há um incentivo leve ou indireto ao uso.
2- Moderado	o conteúdo incentiva de forma perceptível o uso sem orientação.
3- intenso	há forte incentivo ao uso imediato ou frequente sem acompanhamento profissional.



0- Desconhecido	não há informações sobre quem produziu o conteúdo.
1- Leigo	o autor não possui formação ou conhecimento técnico na área.
2- Esperiencia Empirica	o autor fala com base em experiências pessoais ou práticas.
3- Profissional da Area	o conteúdo é produzido por alguém com formação ou atuação profissional relacionada ao tema.

Os resultados demonstraram que as redes sociais exercem forte influência sobre os cuidados estéticos, principalmente na divulgação de receitas caseiras com babosa (Aloe vera) e açúcar. Grande parte dos conteúdos analisados apresentava promessas de resultados rápidos, porém com pouca fundamentação científica e sem orientações sobre possíveis riscos.

Observou-se que o uso inadequado desses ingredientes pode causar irritações, dermatites, microlesões e sensibilização da pele, especialmente pelo uso excessivo do açúcar como esfoliante físico. Em relação à babosa, apesar de suas propriedades hidratantes e cicatrizantes, o uso inadequado pode provocar reações adversas e fotossensibilidade.

Também foi identificada a ausência de controle microbiológico nas preparações caseiras, o que

c

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

aumenta o risco de complicações cutâneas. Além disso, muitos conteúdos digitais incentivam práticas estéticas sem acompanhamento profissional.

Dessa forma, os resultados reforçam a importância da orientação do profissional esteticista e da divulgação de informações cientificamente fundamentadas, promovendo cuidados estéticos mais seguros e conscientes.

Considerações Finais

Conclui-se que as redes sociais exercem grande influência sobre os hábitos relacionados aos cuidados estéticos, principalmente na divulgação de receitas caseiras que utilizam babosa (Aloe vera) e açúcar como esfoliantes cutâneos. Embora esses ingredientes apresentem propriedades conhecidas na área da estética, o uso inadequado, sem orientação profissional, pode causar danos à saúde da pele.

Os resultados demonstraram que muitos conteúdos divulgados nas plataformas digitais apresentam pouca fundamentação científica e falta de informações sobre riscos e contraindicações. Além disso, observou-se incentivo ao uso doméstico dessas receitas sem avaliação individual das condições da pele.

O uso excessivo do açúcar como esfoliante físico pode provocar microlesões, irritações e sensibilização cutânea. Da mesma forma, o uso inadequado da babosa pode desencadear reações adversas, especialmente em peles sensíveis. A ausência de controle microbiológico nas preparações caseiras também constitui um importante fator de risco.

Dessa forma, destaca-se a importância da atuação do profissional esteticista na orientação segura dos cuidados com a pele, promovendo práticas cientificamente fundamentadas e contribuindo para a prevenção de complicações dermatológicas.

Por fim, o estudo evidencia a necessidade de ampliar a conscientização da população sobre os riscos associados às receitas caseiras divulgadas on-line, incentivando o acesso a informações confiáveis e cuidados estéticos realizados de maneira segura e responsável.

Referências

ANVISA – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. *Guia de avaliação de segurança de produtos cosméticos*. Brasília: ANVISA, 2020.

BAREL, André O.; PAYE, Marc; MAIBACH, Howard I. *Handbook of Cosmetic Science and Technology*. 3. ed. New York: Informa Healthcare, 2009.

DRAELOS, Zoe Diana. *Cosmetic dermatology: products and procedures*. 3. ed. Hoboken: Wiley-Blackwell, 2022.

c

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.

Ano VII, v.1 2026 | submissão: 21/05/2026 | aceito: 24/05/2026 | publicação: 27/05/2026

GUO, Xiaowei; MEI, Nan. Aloe vera: a review of toxicity and adverse clinical effects. *Journal of Environmental Science and Health*, v. 34, n. 2, p. 77–93, 2016.
GUYTON, Arthur C.; HALL, John E. *Tratado de fisiologia médica*. 13. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017.
HEKMATPOU, Dariush et al. The effect of Aloe vera clinical trials on the prevention and healing of skin wounds: a systematic review. *Iranian Journal of Medical Sciences*, v. 44, n. 1, p. 1–9, 2019.
LODÉN, Marie; MAIBACH, Howard I. *Treatment of dry skin syndrome: the art and science of moisturizers*. Berlin: Springer, 2012.
LÓPEZ-GÓMEZ, Rafael; NARANJO, Ricardo. Physical exfoliants and skin microtrauma: an experimental review—International *Journal of Cosmetic Science*, v. 42, n. 5, p. 450–457, 2020.
MAIBACH, Howard I. *Textbook of cosmetic dermatology*. 5. ed. Boca Raton: CRC Press, 2017.
PAVICIC, Tanja et al. Safety and complications of aesthetic procedures. *Journal of Cosmetic Dermatology*, v. 17, n. 4, p. 511–525, 2018.
SÁNCHEZ, María et al. Pharmacological update: properties of Aloe vera and its major active constituents. *Molecules*, v. 25, n. 6, p. 1324, 2020.
VERMA, G. K. et al. Allergic contact dermatitis caused by Aloe vera used for acne treatment: a case report. *Contact Dermatitis*, v. 84, n. 2, p. 154–156, 2021.
YAN, Fei et al. Consumer misuse of household ingredients and dermatologic consequences: a review. *Dermatologic Therapy*, v. 34, n. 2, p. 1–9, 2021.
ZAGUE, Vivian; MAIA CAMPOS, Patrícia Maria Berardo Gonçalves. *Fundamentos da cosmetologia*. São Paulo: Senac, 2011.

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença CreativeCommons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.