



Plantas Medicinais na Saboardia Natural

alicedamontanha.pt
@alicedamontanha





Plantas Medicinais aplicadas à saboaria natural

A saboaria é tão antiga que nem se sabe bem quanto! Há registos do fabrico de sabão desde há 5000 anos atrás, na Mesopotâmia, Egipto, antiga Grécia e Roma. O processo é simples e começou por ser feito a partir de gorduras animais e cinzas de madeira. O sabão era utilizado essencialmente para lavar tecidos mas também para a higiene pessoal. Foram os Árabes entre o século VII-X que começaram a usar óleos vegetais na saboaria e criaram receitas que ainda hoje são muito conhecidas como o Sabão de Aleppo e o Sabão de Azeite. Na Idade Medieval a saboaria passou a ofício artesanal e surgiram grandes centros de fabrico como Marselha e Castela. Aqui usavam-se óleos vegetais e já se começavam a usar plantas locais para enriquecer as receitas tradicionais. No século XIX a produção de soda cáustica (NaOH) começou a ser mais controlada e só aí começou a produção em grande escala. Durante o século XX a indústria da “higiene” cresceu exponencialmente e o sabão cai em desuso para dar origem aos detergentes mais químicos.



Nos últimos anos temos tido um regresso ao sabão natural por vários motivos.

1. **Problemas de pele associados ao uso de detergentes**

- Ingredientes sintéticos em sabões e detergentes podem desnaturar proteínas da pele e remover lípidos da camada córnea, contribuindo para irritação, secura e alteração da barreira cutânea.
- Cosméticos de limpeza e detergentes podem alterar a microbiota cutânea e contribuir para desequilíbrios que se associam a condições dermatológicas (como irritação, prurido e possíveis exacerbações de dermatites).
- Alguns ingredientes sintéticos (como fragrâncias e conservantes comuns) são identificados como causas frequentes de sensibilização e dermatite de contacto.



O regresso ao Sabão natural





2. Impacto ambiental dos detergentes comuns

- Os ingredientes de detergentes, como fósforo, permanecem nas águas residuais e alimentam processos de eutrofização (proliferação de algas e degradação de ecossistemas aquáticos).
- Compostos sintéticos persistentes (como alguns agentes antimicrobianos/triclosan — embora hoje limitado em muitos produtos) levantam preocupações sobre a sua presença em ambientes aquáticos e possíveis efeitos ecológicos.
- Estudos comparativos mostram que o sabão natural é mais biodegradável e menos tóxico para organismos aquáticos do que muitos detergentes sintéticos.

3. Regresso ao saber fazer

- Há uma vontade coletiva de regressar ao “saber fazer” e um crescimento no consumo consciente. Cada vez mais é importante sabermos o que colocamos na nossa pele
- Assim podemos também de forma simples personalizar fórmulas adaptadas a cada tipo de pele, usando os óleos e as plantas apropriadas



Processos de saboaria

Método a frio
Método a quente
Sabão de glicerina



Documentário Eduardo Monesma <https://www.youtube.com/watch?v=tN6EjrNzG2U>

Plantas Medicinais para uso em Saboaria

CALENDULA

Calendula officinalis

As flores da calêndula são uma representação do Sol na Terra, uma das primeiras plantas a florir no final do Inverno e início da Primavera.

Pode ser usada para todos os tipos de pele.

Tem propriedades anti-inflamatórias, emolientes, anti-fúngicas e antibacterianas. Também tem afinidade com o sistema linfático.

Não é comedogênica e por isso pode ser usada em fórmulas para acne.

Os sabões feitos com óleo macerado de calêndula ficam mais suaves e podem ser usados para peles secas.

Para além do óleo macerado, a calêndula também pode ser incorporada em forma de infusão ou até as suas pétalas.



Tanchagem

Plantago spp

A tanchagem agracia-nos com a sua presença durante quase todo o ano. As suas folhas suculentas têm poderes mágicos. São cicatrizantes e regeneradoras.

Usada como cataplasma em pleno campo ou trazida para casa para transformar num cosmético mais elaborado, a tanchagem é um aliado indispensável.

Por ter propriedades cicatrizantes, anti-inflamatórias, antibacterianas e antifúngicas são a minha escolha número um, quando eu ou as crianças nos magoamos na horta ou na floresta.

Tem propriedades regeneradoras e também são um ingrediente a usar em fórmulas para combater o acne.

Na saboaria a tanchagem pode ser usada para enriquecer a fórmula através do uso óleo macerado das suas folhas, em pó vegetal ou infusão.

Os sabões com tanchagem são apropriados para pessoas com peles sensíveis e reativas, crianças com peles delicadas e peles com irritações leves e dermatites superficiais.



Lavanda

Lavandula spp

Inconfundível pelo seu aroma e beleza, a lavanda é desde a antiguidade utilizada nos cuidados da pele.

Pode ser usada em todos os tipos de pele e terá um efeito calmante e apaziguador.

Muito usada em fórmulas para combater o acne e acelerar o processo de cicatrização.

O óleo macerado de alfazema pode ser muito útil em queimaduras e eczemas.

Como óleo essencial é um dos mais usados para dar às fórmulas aroma e acrescentar propriedades calmantes, não só da pele como também do sistema nervoso.



Alecrim

*Rosmarinus
officinalis*

**Alecrim, alecrim,
planta que não pode
faltar em qualquer casa
portuguesa. Rico em
antioxidantes pode ser
útil em fórmulas anti-
envelhecimento.**

O alecrim, pode ajudar a reduzir a vermelhidão e inflamação da pele.

O ácido rosmarínico presente nesta planta ajuda a estimular a produção de colagénio e assim a melhor a elasticidade da pele.

Por ser adstringente, tal como a morugem, ajuda a reduzir os poros e a manter a pele limpa.

Excelente opção para peles oleosas, ajuda a equilibrar o sebo na nossa pele ao mesmo tempo que a mantém hidratada.

Pode aliviar couros cabeludos irritados e secos e estimular o crescimento e fortalecimento!

Na saboaria pode ser incorporada em fórmulas para o cabelo mas também para rosto.

O óleo macerado, o óleo essencial e o pó vegetal podem enriquecer muito os nossos sabões.



Urtiga

Urtica spp

Planta inconfudível e que é muito mais do que apenas os seus picos. Super alimento e também super útil para a nossa pele e couro cabeludo.

A urtiga possui propriedades adstringentes e estimulantes, ajudando a equilibrar peles oleosas e a melhorar o aspeto de peles congestionadas.

Rica em ferro, silício, cálcio e outros minerais, contribui para a nutrição e vitalidade da pele, sendo útil em fórmulas que procuram reforçar e tonificar os tecidos.

É frequentemente utilizada para estimular a circulação cutânea, o que a torna uma aliada em cuidados do couro cabeludo, ajudando a fortalecer o cabelo e a apoiar o crescimento capilar.

Na saboaria, a urtiga é particularmente indicada para:

- peles normais a oleosas
- couro cabeludo com tendência a oleosidade ou caspa
- sabões corporais e capilares revitalizantes

Pode ser incorporada sob a forma de infusão, macerado oleoso ou pó vegetal, enriquecendo os sabões de forma simples e eficaz.



Camomila

Matricaria chamomilla

Famosa pelas suas propriedades calmantes, cheirosa e deliciosa, pode também ser de muito valor na saboaria natural

A camomila é uma das plantas medicinais mais conhecidas e utilizadas no cuidado da pele, especialmente reconhecida pela sua ação calmante, anti-inflamatória e suavizante.

Tradicionalmente usada para acalmar irritações cutâneas, a camomila ajuda a reduzir vermelhidão e desconforto, sendo muito bem tolerada por peles sensíveis e delicadas.

Os seus compostos ativos, como os flavonoides e o bisabolol, contribuem para o equilíbrio da pele e para a manutenção da sua integridade.

Na saboaria, a camomila é indicada para fórmulas suaves e reparadoras, podendo ser utilizada tanto em sabões corporais como faciais.

É especialmente adequada para:

- pele sensível e reativa
- pele infantil e de bebé
- irritações cutâneas leves
- uso diário em sabões suaves

Pode ser incorporada através de infusão, macerado oleoso ou, com cautela, óleo essencial (em doses muito baixas e evitando uso infantil).



Malva

Malva sylvestris

A malva é uma planta medicinal tradicionalmente associada ao cuidado e proteção das mucosas e da pele, sendo especialmente valorizada pela sua ação suavizante e emoliente.

Rica em mucilagens, a malva ajuda a hidratar, acalmar e proteger a pele, formando uma camada suave que reduz a sensação de repuxamento e desconforto.

É particularmente indicada para peles secas, sensíveis ou facilmente irritáveis, ajudando a aliviar vermelhidão, ardor e prurido leves.

Na saboaria, a malva contribui para sabões muito suaves, ideais para uso diário e para peles que não toleram fórmulas mais adstringentes.

É uma excelente escolha para:

- pele sensível e reativa
- pele seca ou desidratada
- rosácea (como cuidado de apoio)
- sabões para crianças
- sabões para cuidado íntimo

Pode ser incorporada na forma de infusão, decocção suave ou macerado oleoso, enriquecendo os sabões com uma ação calmante e protetora.



Os óleos na saboaria natural

Óleo de Amêndoas Doces

Pele: Todos os tipos, especialmente seca e sensível.

Ação cosmética: Emoliente, suavizante e calmante.

Na saboaria: Produz sabões suaves e hidratantes, com espuma cremosa. Não dá muita dureza. Usar 5–20%.

Óleo de Avelã

Pele: Sensível, mista e madura.

Ação cosmética: Seborregulador, antioxidante e tonificante.

Na saboaria: Dá toque sedoso e equilibrado. Contribui para condicionamento. Usar 5–15%.

Óleo de Grainha de Uva

Pele: Sensível a oleosa.

Ação cosmética: Leve, regenerador e não comedogénico.

Na saboaria: Sabões leves e suaves, pouca dureza. Pode oxidar se usado em excesso. Usar 5–15%.

Óleo de Cânhamo

Pele: Sensível, acneica, eczema e psoríase.

Ação cosmética: Anti-inflamatório e reparador da barreira cutânea.

Na saboaria: Muito nutritivo e hidratante. Pode rançar mais rápido. Usar até 10–15%.

Os óleos na saboaria natural

Azeite

Pele: Muito seca, sensível e irritada.

Ação cosmética: Nutritivo, reparador e antioxidante.

Na saboaria: Base do sabão de Castela. Muito suave, espuma fina, cura lenta. Pode ser usado até 100%.

Óleo de Coco

Pele: Normal a oleosa.

Cosmética: Purificante e antimicrobiano, pode ressecar em excesso.

Saboaria: Dá muita dureza, limpeza e espuma abundante. Usar 15–30%.

Manteiga de Karité

Pele: Seca, sensível e madura.

Cosmética: Reparadora e anti-inflamatória.

Saboaria: Aumenta dureza e cremosidade, muito hidratante. Usar 5–15%.

Manteiga de Cacau

Pele: Muito seca e desvitalizada.

Cosmética: Nutritiva e protetora.

Saboaria: Confere grande dureza e estabilidade, espuma cremosa. Usar 5–15%.



| Óleo / Manteiga | Dureza | Poder de Limpeza | Espuma | Hidratação | Estabilidade | % Recomendada |
|---------------------------|-------------------|------------------|----------------------------|-------------|--------------|---------------|
| Amêndoas Doces | Baixa | Suave | Creмоса | Alto | Média | 5-20% |
| Avelã | Baixa-Média | Suave | Creмоса | Alto | Boa | 5-15% |
| Grainha de Uva | Baixa | Suave | Leve | Médio-Alto | Baixa-Média | 5-15% |
| Cânhamo | Baixa | Muito suave | Leve | Muito alto | Baixa | 5-15% |
| Azeite | Média (após cura) | Suave | Fina e cremosa | Alto | Muito boa | 20-100% |
| Óleo de Coco | Muito alta | Alto | Abundante e bolhas grandes | Baixo-Médio | Muito boa | 15-30%* |
| Manteiga de Karité | Alta | Suave | Creмоса e estável | Muito alto | Muito boa | 5-15% |
| Manteiga de Cacau | Muito alta | Suave | Creмоса | Alto | Excelente | 5-15% |

Tabela de Saponificação

NaOH=Soda Cáustica
KOH=Hidróxido de Potássio

| Óleo / Manteiga | SAP (NaOH) | SAP (KOH) |
|------------------------|------------|-----------|
| Azeite | 0,134 | 0,188 |
| Óleo de Coco | 0,183 | 0,257 |
| Óleo de Palma | 0,141 | 0,199 |
| Óleo de Rícino | 0,128 | 0,179 |
| Óleo de Amêndoas Doces | 0,136 | 0,191 |
| Óleo de Avelã | 0,136 | 0,191 |
| Óleo de Grainha de Uva | 0,135 | 0,189 |
| Óleo de Cânhamo | 0,138 | 0,193 |
| Óleo de Girassol | 0,135 | 0,189 |
| Óleo de Sésamo | 0,134 | 0,188 |
| Óleo de Abacate | 0,133 | 0,187 |
| Óleo de Jojoba* | 0,069 | 0,097 |
| Manteiga de Karité | 0,128 | 0,179 |
| Manteiga de Cacau | 0,137 | 0,192 |
| Manteiga de Manga | 0,137 | 0,192 |
| Banha | 0,138 | 0,194 |
| Sebo | 0,14 | 0,197 |

Como calcular as proporções do sabão

Fórmula:

- $\text{Peso do óleo} \times \text{valor SAP} = \text{soda necessária}$

Exemplo:

- **$100 \text{ g azeite} \times 0,134 = 13,4 \text{ g soda}$**

Se tivermos vários óleos

- Calcular cada um separadamente
- Somar toda a soda

Exemplo:

Azeite

$$250\text{g} \times 0,134 = 33,5 \text{ g}$$

Coco

$$150\text{g} \times 0,183 = 27,45 \text{ g}$$

Amêndoas

$$100\text{g} \times 0,136 = 13,6 \text{ g}$$

$$\text{Soda final} : 33,5 + 27,45 + 13,6 = 74,55 \text{ g NaOH}$$

Como calcular as proporções do sabão

A água

Fórmula Básica

Água = peso da soda × 2 a 2,5

Exemplo

Se tiveres 70 g de NaOH:

$70 \times 2,3 = 161$ g de água

Regra simples

- $2 \times \rightarrow$ traço mais rápido
- $2,5 \times \rightarrow$ traço mais lento
- $2,2-2,3 \times \rightarrow$ equilíbrio ideal

Superfat (Sobre-engorduramento)

Fórmula

Soda total × (100 - % superfat)

Exemplo com 7%:

Soda × 0,93

Porque é importante?

O superfat garante que parte dos óleos fique sem saponificar, tornando o sabão mais suave, nutritivo e seguro para a pele, evitando excesso de alcalinidade.

Materiais necessários

Segurança

A saboaria pelo processo a frio envolve o uso de soda cáustica (NaOH), uma substância alcalina que requer cuidado no manuseamento.

Quando utilizada corretamente, é segura e transforma-se completamente durante o processo de saponificação.

É importante trabalhar com atenção, calma e respeito pelo processo.

Durante a preparação da solução de soda:

- usar luvas de proteção
- proteger os olhos (óculos, se possível)
- trabalhar num espaço ventilado
- evitar inalar vapores usando máscara

Adicionar sempre:

a soda à água — nunca o contrário

Evitar contacto direto com a pele e manter todos os materiais fora do alcance de crianças durante o processo.
Na saboaria, a segurança não é complicação — é parte do cuidado.

Materiais necessários

Para fazer sabão em casa de forma segura e organizada, é importante reunir previamente todos os materiais necessários. Trabalhar com preparação facilita o processo e evita erros.

Equipamento essencial:

- balança digital (precisão é fundamental)
- recipiente resistente ao calor (para a soda)
- recipiente para os óleos/banho maria
- colher ou espátula
- varinha mágica (opcional, mas muito útil)
- termómetro de líquidos

Materiais de apoio:

- moldes (silicone ou forrados)
- papel vegetal (se necessário)
- os moldes podem ser pacotes de leite usados bem lavados também

Evitar utensílios de alumínio. Preferir inox ou vidro resistente.
Ter tudo preparado antes de começar permite um processo mais tranquilo e seguro.

O processo do sabão a frio

Passos iniciais:

- pesar todos os ingredientes
- preparar os recipientes
- organizar o espaço de trabalho
- colocar os óleos em banho-maria

Preparar a solução de soda:

- adicionar sempre a soda à água
- mexer até dissolver
- deixar arrefecer

Este é o momento mais importante para garantir segurança e controlo do processo.



O processo do sabão a frio

- Retirar os óleos do banho maria
- Esperar que a mistura da soda e os óleos estejam a uma temperatura próxima
- Quando ambas as misturas estiverem entre 35° a 45° graus estão prontas para serem unidas
- Podem estar com uma diferença de 5°
- Verter lentamente a água com soda nos óleos e mexer com as varas e a varinha mágica alternadamente até atingir o traço.



O Traço



Leve Traço
(ainda não está no ideal)



Traço
(ponto ideal)



O Traço



Nesta fase podemos adicionar as ervas em pó e as argilas.

Leve Traço
(ainda não está no ideal)



O Traço



Traço
(ponto ideal)

Aqui podemos adicionar os óleos essenciais.
Podemos usar 0,5 a 1% do peso total do óleo em óleo essencial.
Se quisermos um sabão esfoliante, adicionamos aqui as borras de café ou os flocos de aveia e mexemos com as varas para não desfazer tudo.



Colocar nos moldes, cortar e curar



Depois de colocarmos o sabão nos moldes, podemos esperar de 24 a 48 horas para desenformar e cortar.

Para cortar podemos usar uma faca bem afiada ou então utensílios próprios. Eu uso uma espátula de rebocar, funciona muito bem e é fácil de arranjar nas lojas de construção.

O sabão deve curar pelo menos 4 semanas e não existe máximo de tempo. Há sabões, como o de castela que tradicionalmente tem uma cura de 9 meses.



RECEITAS

RECEITA BASE DE SABÃO DE AZEITE

1000g de Azeite Virgem Extra Bio
134g de soda cáustica
268g de água

1. Colocar o azeite em banho-maria
2. Juntar a soda à água
3. Quando estiverem a uma temperatura entre 35° e 45° juntar
4. Lentamente verter a mistura de soda+água no óleo
5. Mexer com a varinha mágica e varas (alternado) até atingir o traço
6. Colocar nas formas e esperar 24 horas
7. Cortar os sabões individuais e deixar a curar pelo menos 4 semanas

RECEITAS

SABÃO ESFOLIANTE E HIDRATANTE DE CAFÉ

800g de Azeite Virgem Extra Bio
150g de Óleo de coco bio
50g de Manteiga de Karité Natural
131g soda cáustica
310g de café bem frio
4 colheres de sopa de borras de café

1. Colocar os óleos todos juntos em banho maria
2. Juntar a soda à água
3. Quando estiverem a uma temperatura entre 35° e 45° juntar
4. Lentamente verter a mistura de soda+café nos óleos
5. Mexer com a varinha mágica e varas (alternado) até atingir o traço
6. Colocar as borras de café e mexer com as varas
7. Colocar nas formas e esperar 24 horas
8. Cortar os sabões individuais e deixar a curar pelo menos 4 semanas

RECEITAS

SABÃO HIDRATANTE PARA PELES SENSÍVEIS

500g de Macerado de Malvas em Azeite

200g de Óleo de coco bio

200g de Óleo de Amêndoas doces bio

100g de Manteiga de Karité Natural

138g soda cáustica

330g de água

2 colheres de farinha de aveia

1 colher de malvas em pó

1. Colocar os óleos todos juntos em banho maria
2. Juntar a soda à água
3. Quando estiverem a uma temperatura entre 35° e 45° juntar
4. Lentamente verter a mistura de soda+água nos óleos
5. Mexer com a varinha mágica e varas (alternado) até atingir o traço
6. Colocar a farinha de aveia e as malvas em pó
7. Colocar nas formas e esperar 24 a 48 horas
8. Cortar os sabões individuais e deixar a curar pelo menos 4 semanas

ERROS MAIS COMUNS NA SABOARIA

Fazer sabão é um processo simples, mas é normal surgirem dúvidas e pequenas imperfeições — fazem parte da aprendizagem. Situações frequentes:

- **Sabão mole** : Fórmula com muitos óleos líquidos ou tempo de cura insuficiente.
- **Traço muito rápido** : Temperaturas altas ou certos óleos/aceleradores.
- **Separação da mistura** : Emulsão insuficiente ou erro na mistura.
- **Diferença de cor (interior vs exterior)** : Gel parcial — efeito normal e apenas visual.
- **Cristais ou textura irregular** : Mistura desigual ou variações de temperatura.
- **Sabão que não endurece** : Excesso de líquidos ou formulação desequilibrada.

Estas situações não significam falha — são oportunidades de compreender melhor o processo.
A saboaria é também um exercício de observação e paciência.



Recursos e onde comprar materiais

Plena Natura : <https://loja.plena-natura.pt/>

Naturitas : <https://www.naturitas.pt/>

Gran Velada : <https://granvelada.com/pt/>

Questões e ajuda

*Aconselho a quem não teve a oportunidade de estar na oficina ao vivo
a ver com atenção o vídeo!*

*Muitas questões foram colocadas pelas colegas e lá estão
respondidas.*

*De qualquer forma podem sempre enviar-me um e-mail para
geral@alicedamontanha.pt com qualquer pergunta ou até partilha
dos vossos sabões!*

Também podem colocar no instagram e identificar-me!

Peço-vos que não partilhem este material com ninguém.

São muito anos de estudo e prática que partilho com vocês.

Bem hajam por estarem desse lado, a tornar o mundo um lugar melhor!