

# Guia Prático: Como Desvendar o Rótulo do seu Cosmético

## Passo 1: Entendendo a Lista de Ingredientes

### A Regra da Ordem Decrescente



Os primeiros ingredientes da lista são os que aparecem em maior concentração no produto.

### Nomes Técnicos e Latim



Aloe Barbadensis  
Babosa

Ingredientes naturais costumam aparecer em latim (ex: Aloe Barbadensis para Babosa).

### Ativos no Final da Lista



Ácidos  
Óleos Essenciais

Ácidos e óleos essenciais podem ser eficazes mesmo em baixas concentrações no fim da lista.

## Passo 2: Símbolos de Segurança e Validade

### O Símbolo do Pote Aberto (PAO)



Indica quantos meses o produto dura após ser aberto (ex: 12M = 12 meses).

### Alerta para Substâncias "Problema"



Evite parabens, sulfatos e petrolatos se buscar uma rotina mais limpa ou tiver pele sensível.

Nome no Rótulo (HIGI)	O que é / Função
Tocopherol	Vitamina E (Antioxidante)
Sodium Lauryl Sulfato	Sulfato (Limpador que pode ressecar a pele)
Parabens	Conservantes (Podem causar alterações hormonais)

### Selos de Certificação



Procure pelo coelho (Cruelty free/sem testes em animais) ou selos de produtos orgânicos e veganos.