

# 7 ÓLEOS ESSENCIAIS PARA INICIANTE



**Conheci o universo da aromaterapia em 2013, quando foi inaugurada na minha cidade uma loja de aromas. Foi amor à primeira vista, tornei-me cliente sem nunca imaginar que, anos depois, eu seria a gestora do empreendimento.**

**Desde então, a aromaterapia faz parte da minha vida e aqui vou detalhar alguns momentos importantes em que os benefícios dos óleos essenciais me ajudaram.**

**Em 2020, durante a pandemia da Covid-19, intensifiquei o uso de aromas, principalmente o de lavanda, à noite, e logo percebi uma melhora no sono e no controle do nível de ansiedade.**

Os benefícios dessa técnica também foram essenciais na minha jornada para engravidar. Os óleos que mais usei nessa fase foram: gerânio, bergamota, laranja doce, alecrim, hortelã e lavanda.

Esses óleos possuem propriedade calmantes, relaxantes, acolhedoras, revigorantes, além proporcionar equilíbrio hormonal, como o gerânio, considerado o óleo amigo da mulher.

Por isso, espero de coração, que, assim como usufruí você também possa desfrutar dos benefícios das plantas aromomáticas por meio dos óleos essenciais.

A seguir, apresento 7 óleos muito utilizados, com inúmeras propriedades terapêuticas que podem melhorar a sua qualidade de vida, se usados adequadamente e sem exageros.





# SUMÁRIO

- 01** O que é aromaterapia
- 02** Como usar os óleos essenciais
- 03** Benefícios de 7 óleos essenciais
- 04** Precauções
- 05** Quem Somos



01



+ O QUE É  
**AROMATERAPIA**

De acordo com a Internation Federation Aromatherapistis, a aromaterapia é reconhecida como “uma antiga arte e ciência de misturar óleos essenciais extraídos de plantas e outros compostos vegetais para equilibrar, harmonizar e promover a saúde do corpo e da mente”.

É considerada uma terapia complementar 100% natural que utiliza óleos essenciais e outros formatos de fragrâncias com o objetivo de melhorar o seu bem-estar físico e mental. As partículas liberadas dos óleos essenciais estimulam diferentes partes do cérebro, proporcionando benefícios terapêuticos, como bem-estar em níveis físico, mental e emocional.

O olfato é um dos nossos sentidos mais primitivos e está intimamente associado à memória e à emoção.

Por isso, ao inalar determinados aromas, os canais olfativos enviam uma mensagem para o sistema límbico - responsável pelas emoções – que controla o batimento cardíaco, a pressão sanguínea, a respiração, a memória, os níveis de estresse e o equilíbrio hormonal, com ação sedativa.

Sendo assim, os óleos essenciais têm a capacidade de melhorar tanto o bem-estar psicológico como fisiológico.



Conhecidos como a alma de uma planta, os óleos essenciais têm papel comprovado nos sistemas de cura ao redor do mundo há muito tempo. Os resultados positivos já são reconhecidos, inclusive pela Organização Mundial da Saúde (OMS).

No Brasil, a aromaterapia se tornou uma prática integrativa, implementada no Serviço Único de Saúde (SUS), para restabelecer o equilíbrio, bem-estar integral de uma forma mais natural, aliviar sintomas de doenças e fortalecer as defesas do corpo.



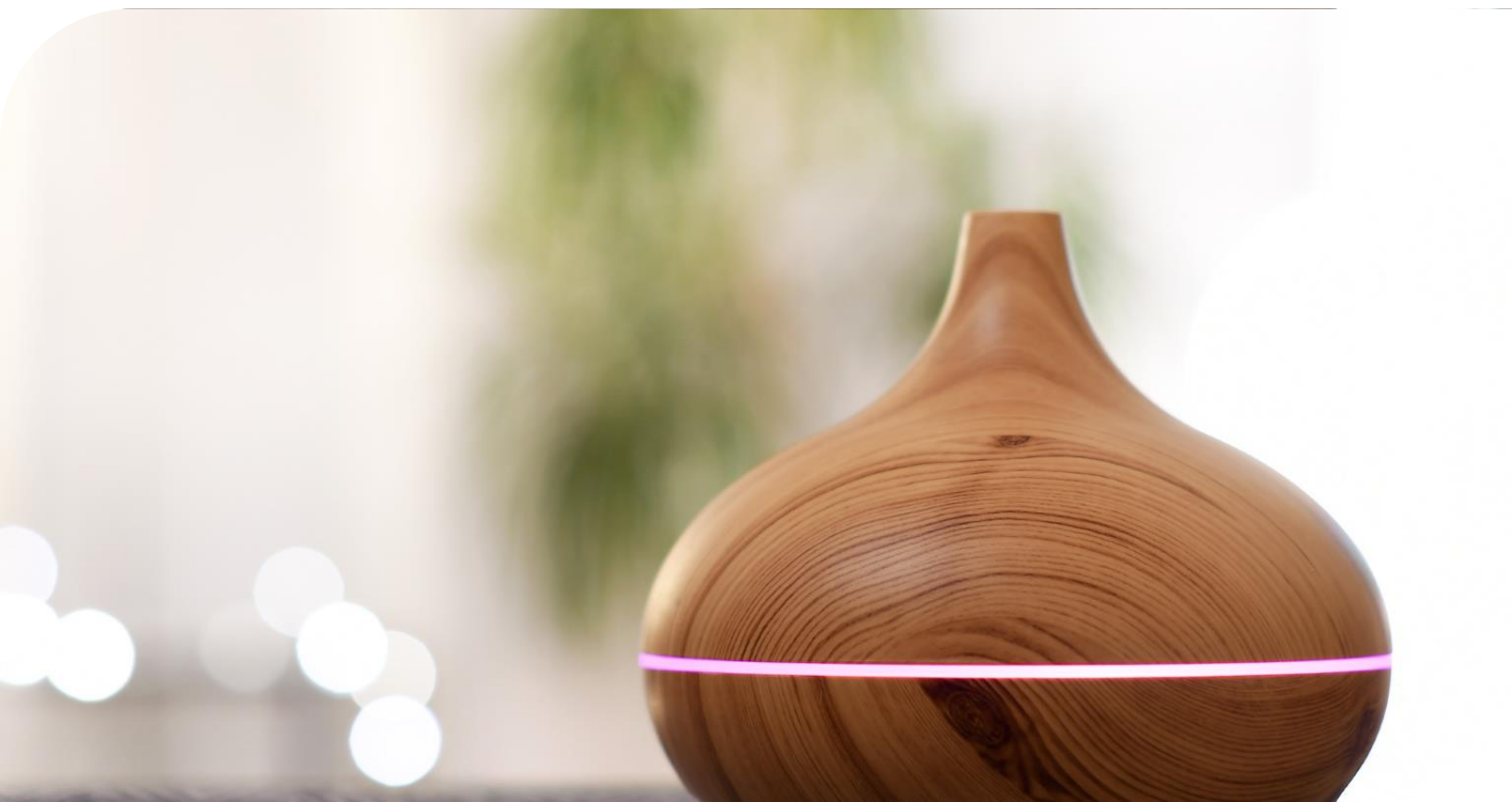
02



+ **COMO UTILIZAR  
OS ÓLEOS  
ESSENCIAIS**

Para se beneficiar das propriedades dos óleos essenciais, é preciso ter alguns utensílios específicos de uso. A forma mais benéfica e mais comum é a inalação, que pode ser através dos difusores de porcelana ou cerâmica, difusor ultrassônico e colares aromáticos.

Porém, existem outras maneiras para aproveitar os benefícios dos óleos. A seguir, vamos detalhar todas as formas para você escolher a opção mais prática e confortável de uso no dia a dia.



## **AROMATIZADOR DE PORCELANA**

Aparelho de porcelana ou cerâmica que viabiliza o uso de óleos essenciais com praticidade. Certificado pelo Inmetro, é seguro e não apresenta riscos em sua permanência na tomada, além de possuir sistema que mantém a temperatura constante. Bivolt e o plug se adapta à orientação da tomada. Pode ser utilizado em qualquer ambiente, adicionando 10 a 15 gotas de óleo essencial para que o ambiente (médio de 30m<sup>2</sup>) mantenha-se aromatizado por cerca de 4 horas.



## DIFUSOR ULTRASSÔNICO

O difusor ultrassônico é uma das maneiras mais eficazes e simples para usufruir dos benefícios de óleos essenciais. Além de possuir design moderno e sofisticado, possui uma avançada tecnologia ultrassônica de vaporização, umidificando o ambiente e trazendo qualidade para o ar. É recomendável usar de 1 a 2 gotas de óleo essencial para cada 100 ml de água. Abasteça o recipiente, preferencialmente, com água morna.





## **COLAR AROMÁTICO**

Pingue 2 gotas do óleo essencial na esponja ou pedra vulcânica que veio em seu colar aromático, espere absorver e coloque novamente dentro do colar e use-o durante algum período do dia.

Se o pingente escolhido for de liga metálica, evite usá-lo em trabalhos domésticos, contato com perfume, tinta de cabelo, creme, sabonete, pasta dental e outros produtos químicos para mantê-lo sempre bonito.



## **AROMATIZADOR DE AMBIENTE**

**Para aromatizar o ambiente, adicione algumas gotas de óleo essencial em um borrifador com água. Agite sempre antes de usar e borrife pela casa, sobre a cama, nos travesseiros, em toalhas de banho ou algum outro local de sua preferência.**

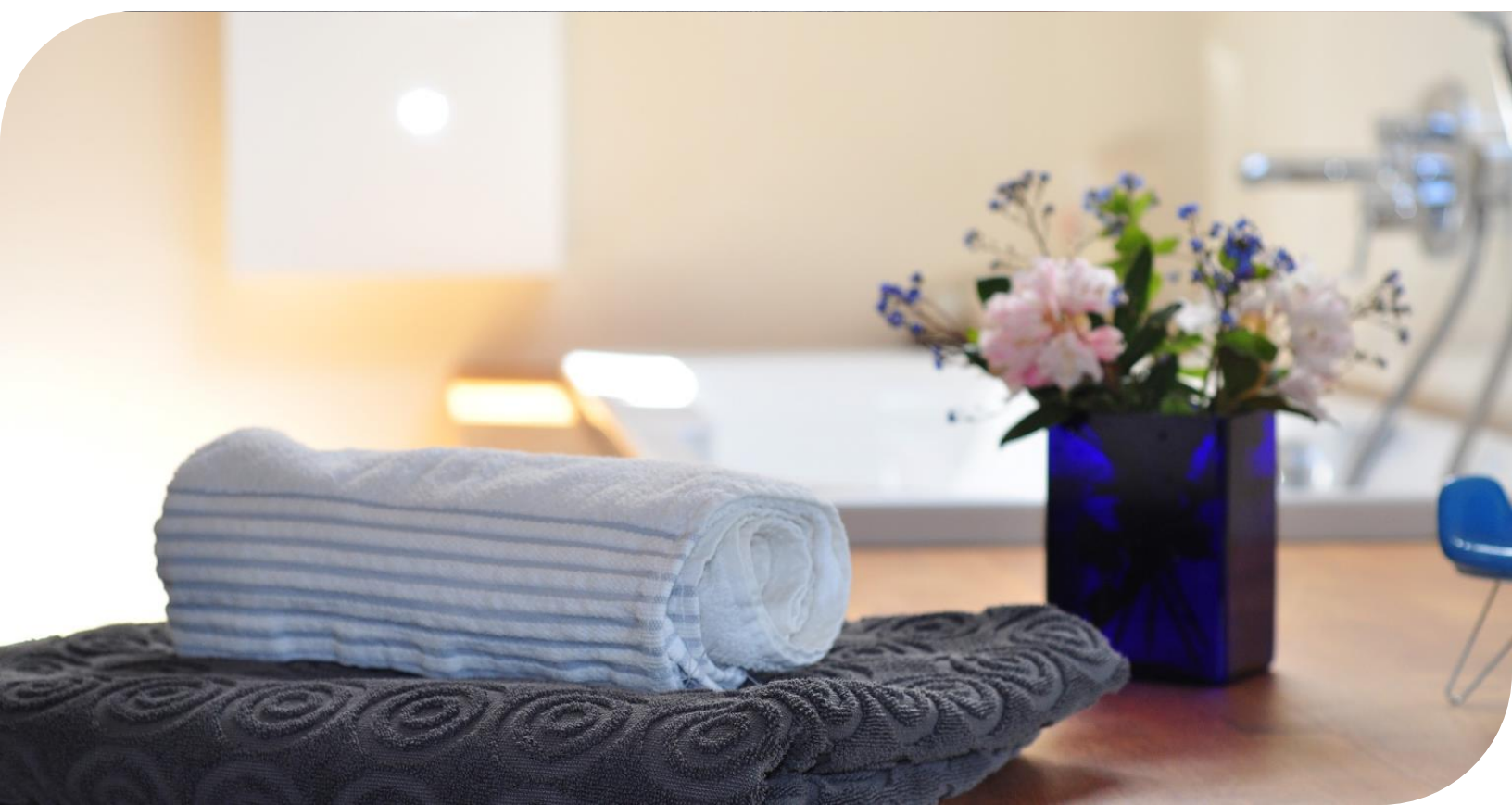
## **MASSAGEM**

Misture o óleo essencial em uma base vegetal, na média de 20 a 60 gotas para cada 100 ml de óleo vegetal. Para formular uma porção suficiente para uma única massagem, adicione 2 a 3 gotas de óleo essencial para cada colher de sopa de óleo vegetal. Há vários deles disponíveis, dentre eles o de girassol, semente de uva, amêndoas e jojoba.



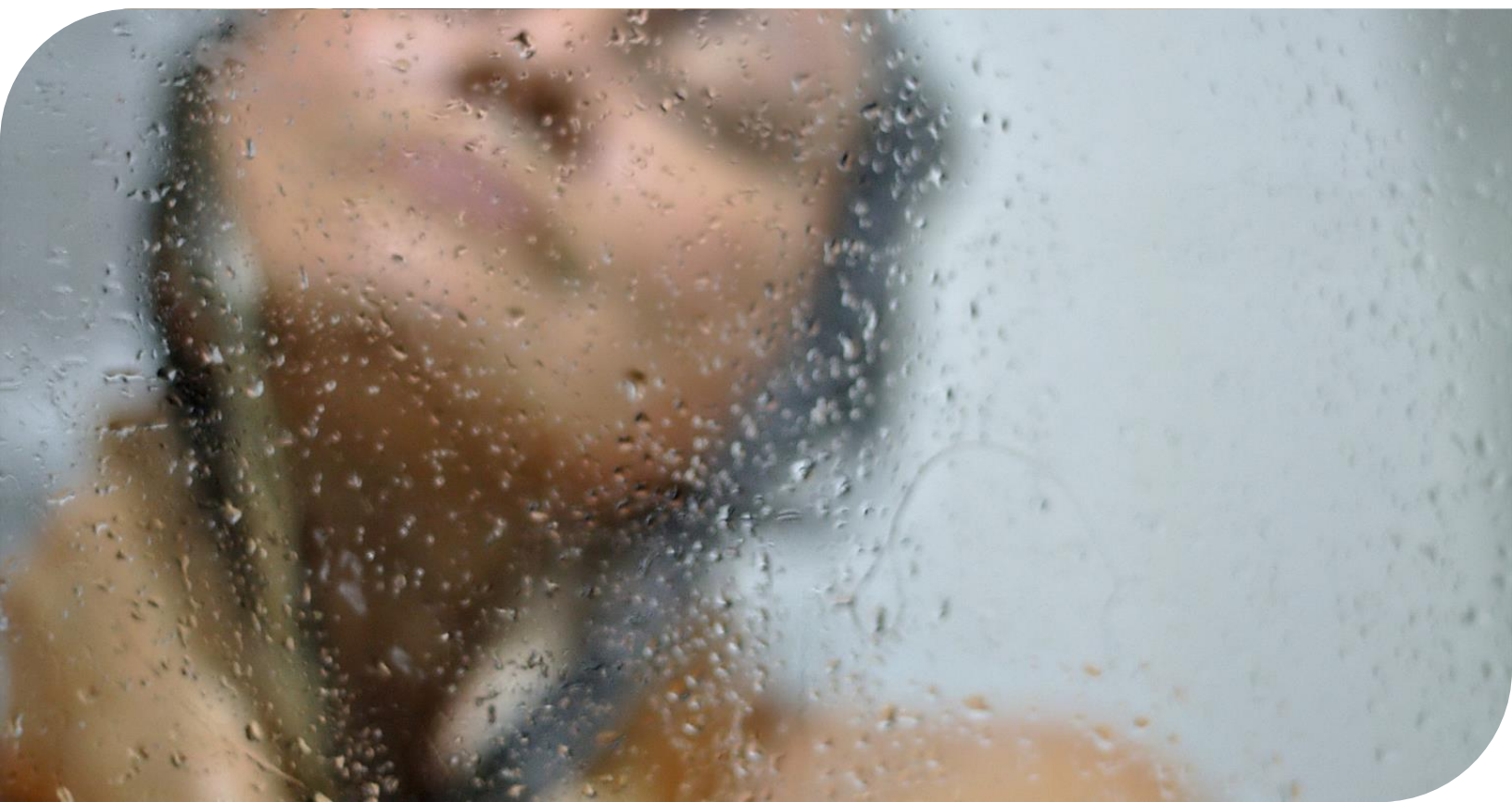
## **BANHOS**

Os efeitos da aromaterapia podem ser potencializados quando associados ao banho de hidromassagem, cujos jatos na pele ajudam a relaxar o corpo e a estimular a circulação sanguínea, promovendo uma sensação de bem-estar. Adicione de 5 a 10 gotas de óleo essencial numa banheira de água morna quando já estiver cheia. De preferência, dilua as gotas do óleo a algum óleo vegetal, conhecido como carreador.



## **BANHOS**

**Para quem não tem banheira em casa, basta pingar algumas gotas no azulejo do banheiro (lado do box) e ligar o chuveiro na água morna. O aroma a ser exalado deixará o banho mais relaxante e revigorante.**





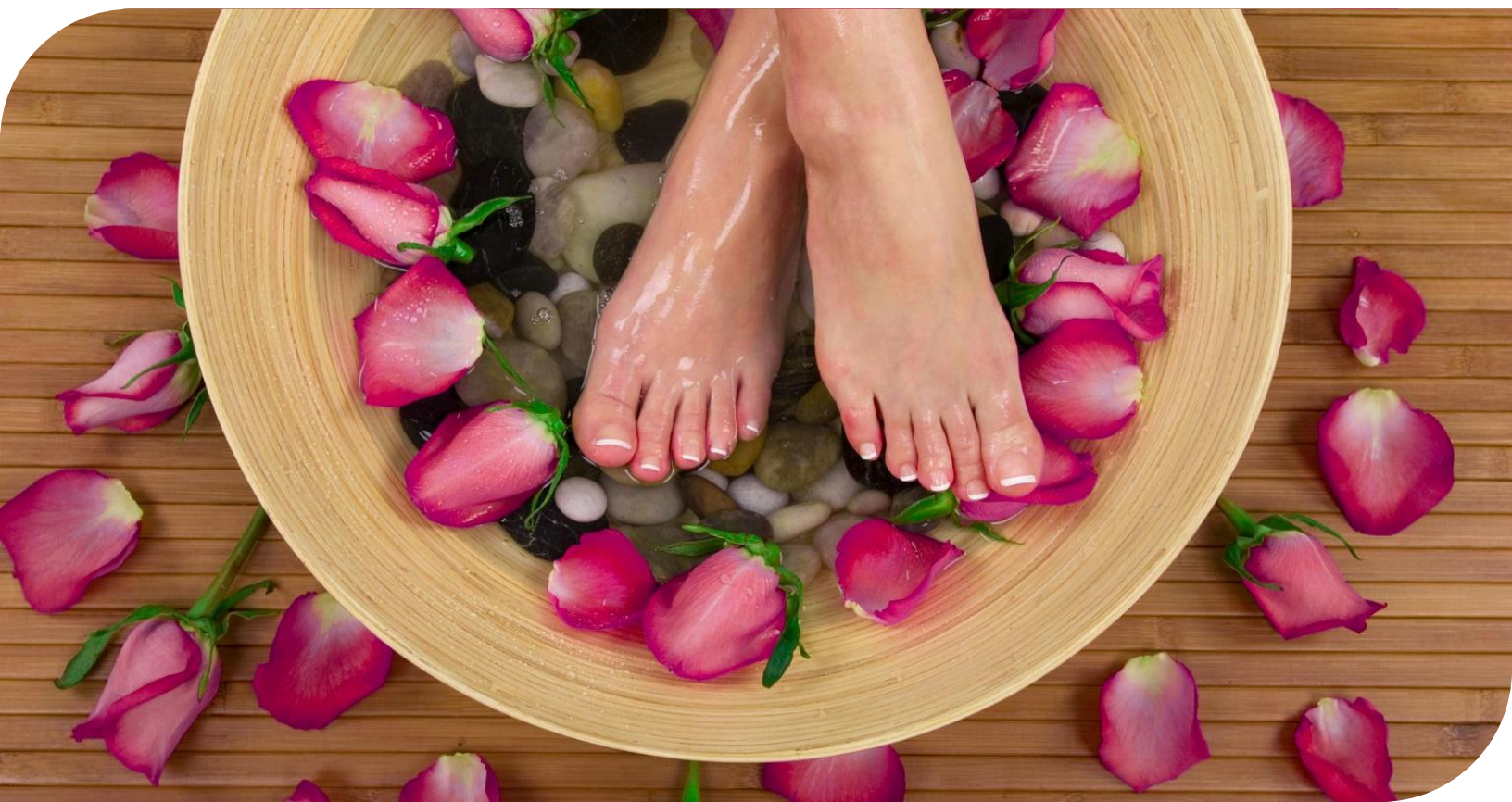
## ESCALDA-PÉS

O escalda-pés é uma técnica milenar capaz de cuidar do corpo e da mente. Em nossos pés existem muitas terminações nervosas associadas à redução de estresse, tensão nervosa e relaxamento.

Dessa forma, o aquecimento desses pontos ajuda a restabelecer o equilíbrio energético do corpo de forma imediata, mantendo ou aumentando a imunidade corpórea.

## COMO FAZER ESCALDA-PÉS

Você pode usar uma bacia com água aquecida entre 36°C e 40°C, adicionar sais e óleos essenciais (de 3 a 5 gotas). Para potencializar os efeitos da técnica, acrescente algumas ervas como alecrim, hortelã ou pétalas de rosas na água e bolinhas de gude para massagear os pés.





03

**+ 7 ÓLEOS  
ESSENCIAIS E  
SEUS  
PRINCIPAIS  
BENEFÍCIOS**



É importante desfrutar de algum conhecimento, mesmo que básico em aromaterapia, antes de iniciar a prática dessa técnica, pois cada aroma possui um benefício, sendo alguns mais relaxantes e outros estimulantes, por exemplo. Com esse e-book, você terá mais segurança em adquirir óleos essenciais, principalmente se estiver começando a compreender o universo dos aromas e sensações.



## ALECRIM

O óleo essencial de alecrim é conhecido há muito tempo. Isso se deve a suas propriedades medicinais, comestíveis e aromáticas.

Os filósofos gregos antigos gostavam muito dele e usavam grinaldas feitas desta planta para melhorar a memória.

Por conta disso, até hoje o alecrim é considerado o óleo dos estudantes.



## **BENEFÍCIOS**

**O óleo essencial de alecrim possui propriedades antissépticas, analgésicas, antidepressivas e estimulantes, além de atuar no sistema circulatório e vascular.**

**Age como um estimulante da memória aumenta a concentração, por isso é interessante usar na fadiga mental e física.**



## BERGAMOTA

Há registros que mostram o uso do óleo de bergamota em Florença desde 1725, onde era popular na medicina caseira italiana. O óleo recebeu esse nome em virtude de uma pequena cidade da Itália (Bérgamo), onde, originalmente, a árvore era cultivada.



## **BENEFÍCIOS**

Age como regulador do sistema nervoso, revigorando e auxiliando em casos de depressão, tristeza, fadiga, insônia e ansiedade. É bastante utilizado em massagens e tratamentos de pele, agindo como desintoxicante e tônico.

Além de ser revigorante, reconfortante, é antiviral, sendo útil em problemas como o herpes, recuperação de cataporas, e, em banhos, para tratar infecções e inflamações na área genital.



## **CRAVO**

Suas propriedades medicinais já eram apreciadas por gregos, romanos e chineses, sendo muito utilizado como antisséptico e na prevenção de doenças contagiosas. O costume popular ainda hoje, em muitos lugares, é usar uma laranja com cravos-da-índia espetados como um aromático repelente de insetos.



## **BENEFÍCIOS**

Auxilia no combate de verrugas e micoses, fortalece as unhas, além de ser estimulante e expectorante. Possui propriedades antissépticas, sendo utilizado como um agente antimicrobiano em produtos de higiene bucal.

É muito usado para aliviar dores de cabeça, dores musculares e para pessoas com reumatismo. Alguns insetos não suportam o cheiro desse óleo, portanto ele pode ser usado como repelente natural.





O óleo de cravo é contraindicado para pessoas que fazem uso de anticoagulantes, em gestantes, lactantes, crianças abaixo de 6 meses e epiléticos sem o devido acompanhamento profissional. Em altas concentrações, pode causar queimaduras e levar à dermatite ou eczema.

## HORTELÃ

A menta ou hortelã-pimenta (*mentha piperita*) é uma erva originária da região mediterrânea da Europa. Seu nome científico, “*mentha*“, está associado, na mitologia, à história da ninfa *Menta* e do deus Plutão que, por se amarem, acabaram despertando ciúmes e ódio da rainha Perséfone.



Segundo a lenda, num acesso de fúria, Perséfone esmagou a ninfa Menta no chão. Plutão, inconformado, a transformou em uma planta para que pudesse cheirá-la eternamente. A palavra latina “*piperita*” foi acrescentada em alusão ao seu sabor fresco e apimentado.





## **BENEFÍCIOS**

**O óleo essencial de hortelã estimula a concentração e a memória.**

**Ameniza o cansaço proporcionando um ambiente criativo e acolhedor. Potencial analgésico local, alivia dor de cabeça, entorses e dores musculares.**

**É também descongestionante e útil para casos de resfriado, tosse, gripe, inflamações na boca, dores em geral.**

**Tem aroma refrescante, clareia a mente e facilita a organização dos pensamentos. Ablanda queimaduras solares, ativa a circulação no couro cabeludo, diminuindo a queda capilar.**



## **LARANJA DOCE**

A laranjeira é uma das árvores frutíferas mais cultivadas e estudadas em todo o mundo. É nativa da Ásia e só foi introduzida na Europa, mais precisamente na Sicília (Itália), por volta do século XII, através dos viajantes árabes.

No Brasil, a laranja doce chegou em 1549, no estado da Bahia, por meio dos missionários jesuítas.



Existem dois tipos de árvores, das quais são extraídos os óleos essenciais de laranja – a laranjeira doce e a laranjeira amarga.

Ambos produtos são obtidos através da extração por pressão a frio da casca. A diferença é que o óleo de laranja doce é retirado da fruta madura, enquanto o de laranja amarga, da fruta ainda verde.





## **BENEFÍCIOS**

O óleo essencial de laranja doce libera a energia estagnada no corpo, ajudando a ter mais serenidade e tranquilidade para lidar com emoções fortes e destrutivas, como a raiva e o ódio.

Ajuda a aliviar o estresse, o nervosismo e a depressão, sendo ótimo para pessoas que se sentem desanimadas ou desencorajadas diante de situações adversas.

**Momentos de mudanças e insegurança também encontram acolhimento nesse óleo - conhecido como o 'óleo amigo' - que traz encorajamento para seguir em frente, livrando-se das preocupações e medos.**

**Esse óleo é também ótimo para o sistema linfático, promove a circulação de líquidos em caso de edemas e excelente para o tratamento de gordura localizada, celulite e estrias e para eliminar as toxinas da pele.**



## **LAVANDA**

O óleo essencial de lavanda é certamente o mais popular e o mais estudado em todo mundo. Os primeiros relatos do uso de lavanda na história aparecem na antiguidade clássica, em especial na Grécia e na Roma antiga. O seu uso já foi constatado pela ciência há mais de 3 mil anos em sociedades mais antigas.



**De acordo com registros históricos, Cleópatra costumava usar óleo essencial de lavanda por todo o corpo.**

**Os romanos eram conhecidos por utilizar lavanda nos rituais de banho e como remédio, o que significa que essa planta possui propriedades limpantes e curativas.**

**No Brasil existem lavandários belíssimos: Lavandário de Cunha (SP), Le Jardin Parque de Lavanda (Gramado/RS) e Pico do Itapeva (SP).**





## **BENEFÍCIOS**

**Atua em vias neuronais para reduzir a insônia, promovendo um sono sereno e restaurador.**

**Para aqueles que têm um sono muito pesado, auxilia a torná-lo mais relaxado.**

**Pacifica a mente, clareia e desacelera os pensamentos, deixando uma sensação de relaxamento, leveza e conforto.**

Proporciona sensação de paz interior, minimizando as preocupações e reduzindo o estresse e a agitação da vida moderna.

Proporciona uma maior conexão com a espiritualidade e com o agora, tendo efeitos muito positivos sobre quem vive focado apenas no futuro. Atua ativamente na depressão, nervosismo e ansiedade, trazendo tranquilidade à mente.



## **PATCHOULI**

É nativo da Ásia e Índia. Foi bastante usado em criações perfumísticas na época do movimento hippie, nos anos 60.

Hoje é largamente utilizado na indústria de perfumes como notas de fundo.

Sensual, doce e almiscarado, esse óleo é credenciado como afrodisíaco.





## **BENEFÍCIOS**

O óleo de patchouli tem o poder de estimular os hormônios e aumentar sua libido ou desejo sexual.

É usado como afrodisíaco há anos, pois aumenta os níveis de testosterona e estrogênio, e isso pode ter um impacto positivo em seus relacionamentos íntimos.

É regenerador de tecido e hidratante, sendo usado em eczemas, dermatites, rugas e pele rachada. Estimula e fortalece o senso de idealismo, autoestima, dando sensação de coragem e ousadia.

Tem ação estimulante do sistema nervoso central, é indicado em casos de depressão nervosa, sonolência fora do comum, falta de ânimo, ansiedade e depressão.





04

+ **PRECAUÇÕES**

## **PRECAUÇÕES**

**Os óleos essenciais são para uso externo. A ingestão como forma de tratamento terapêutico é permitida pela Anvisa desde que o produto esteja regularizado no órgão como medicamento fitoterápico, conforme previsto na RDC nº 26/2014. Jamais ingerir sem orientação de algum profissional qualificado.**

**Mantenha os óleos essenciais fora do alcance das crianças. Em caso de gravidez ou tratamento, antes de usar, consulte seu médico. Evite exposição ao sol e a raios UV por até 12 horas após a aplicação do produto. Em contato com os olhos, enxágue com óleo vegetal em abundância. Evite passar o produto ao redor dos olhos, ouvidos e locais onde a pele esteja rachada, lesionada ou ferida.**

Para evitar intolerância individual a algum tipo de óleo, é recomendável aplicar uma gota no interior do pulso ou na dobra do cotovelo, se não houver vermelhidão dentro de 24 horas, o óleo poderá ser usado com segurança. Em caso de irritação, descontinue o uso e procure um médico. Em caso de intoxicação, procure o Centro de Toxicologia mais próximo de você. Não nos responsabilizamos pelo uso indevido do produto.



## CONSERVAÇÃO

Os óleos essenciais são sensíveis à radiação UV, bem como a evaporação gradual dos seus constituintes. É importante manter os óleos essenciais em frascos escuros a temperaturas entre 5 ° C e 40 ° C.

Conservar na geladeira pode manter sua qualidade inalterada por mais tempo.



Aroma que ac(alma)



## **ALERTA**

**O Ministério da Saúde  
adverte que o uso de  
óleos essenciais  
jamais substitui os  
tratamentos  
prescritos e  
orientados por seu  
médico ou  
especialista  
responsável.**

**É recomendável a  
orientação e  
acompanhamento de  
um profissional  
qualificado e de sua  
confiança.**

## **DICA**

**Prefira óleos essenciais com ingredientes naturais, sem corantes artificiais, sem derivados de petróleo, sem fragrâncias sintéticas e sem testes em animais.**





**05**

**+ QUEM SOMOS/  
CONTATO**

## Quem Somos

Andréia Cruz é apaixonada por aromas, estudiosa em assuntos relacionados à aromaterapia, além de proprietária das lojas Provanza, situadas em Cuiabá-MT. A empresa oferece produtos para a casa, corpo e aromaterapia.

**Contato:** [Whats: \(65\) 3057-4893](https://www.whatsapp.com/business/profile/6530574893)

**Email:** [aromaterapiamt@gmail.com](mailto:aromaterapiamt@gmail.com)

**Instagram:** [@provanzacuiaba](https://www.instagram.com/provanzacuiaba)

**Face:** [@provanzacuiaba](https://www.facebook.com/provanzacuiaba)

**Fotos:** Istock, Pixabay.

