Óleos Essenciais Comuns

Capim-limão (*Cymbopogon citratus*)*: purificante, antiviral, repelente de insetos, usado para limpeza, antimicrobiano.

Mandarina (*Citrus reticulata*): calmante, ótima para crianças (pode ser combinada com lavanda (*Lavandula angustifolia*)); um dos aromas cítricos mais acolhedores.

Néroli (*Citrus aurantium var. amara*): alivia ou reduz ansiedade, antiespasmódico, TPM/sintomas pré-menstruais, antidepressivo, nutre a pele, depressão pós-parto.

Patchuli (*Pogostemon cablin*): antidepressivo, anti-inflamatório, acalma o sistema nervoso.

Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*)*: alivia náuseas, analgésico para dores musculares, alivia/reduz enxaquecas, revigorante, antiespasmódico.

Rosa (*Rosa damascena*): a rainha dos óleos essenciais, regeneradora celular, nutre as emoções, afrodisíaca, alivia/reduz estresse e ansiedade, TPM/sintomas pré-menstruais.

Alecrim (*Salvia rosmarinus sin. Rosmarinus officinalis*): indicado para congestão respiratória, bronquite, gripes/resfriados, expectorante, ajuda a ampliar e aprofundar a respiração, revigorante, clareia a mente, favorece a memória e a concentração, congestão dos seios da face, estimulante da circulação.

Melaleuca (*Melaleuca alternifolia*): antimicrobiana, favorece/fortalece o sistema imunológico, antibacteriana, antifúngica, antiviral.

Vetiver (*Chrysopogon zizanioides, sin. Vetiveria zizanioides*): calmante, promove sensação de estabilidade, adstringente, útil ara varizes.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*): afrodisíaco, antiespasmódico, antidepressivo, nutre a pele.

Uso Seguro dos Óleos Essenciais

- Mantenha todos os óleos essenciais fora do alcance de crianças e animais de estimação.
- Se ocorrer irritação, interrompa o uso.
- Use óleos essenciais em um local bem ventilado.
- *Evite o uso ou tenha cuidado especial com bebês, crianças menores de 10 anos e animais de estimação. Óleos essenciais marcados com asterisco devem ser muito diluídos ou usados em pequena porcentagem em uma mistura formulada profissionalmente.
- Recomendamos o uso de produtos formulados profissionalmente para crianças e animais, a menos que você tenha formação para prepará-los.
- Armazene os óleos essenciais e vegetais longe da luz e do calor.
- Antes de usar um óleo essencial, conheça suas aplicações, segurança e propriedades terapêuticas.
- Certifique-se de que todos os óleos essenciais adquiridos sejam puros e autênticos.
- **Precaução com óleos cítricos**: bergamota (*Citrus bergamia*) e a maioria dos óleos essenciais cítricos são fotossensibilizantes. Não use nem recomende o uso de óleos essenciais fotossensibilizantes antes de se expor ao sol ou de usar uma câmara de bronzeamento. Podem ocorrer queimaduras graves.
- Evite o uso interno ou sem diluição, exceto sob orientação de um aromaterapeuta profissional qualificado ou profissional de saúde, ou conforme indicado em um produto formulado profissionalmente.
- Use baixas concentrações (1% ou menos) para crianças, durante a gestação e a amamentação, e para idosos, ou escolha um produto de aromaterapia formulado profissionalmente.

Este folheto destina-se apenas a fins informativos e educativos e não substitui a orientação do seu profissional de saúde ou médico.

Junte-se à NAHA para apoiar o futuro da aromaterapia e a sustentabilidade das plantas medicinais e aromáticas.

Associação Nacional de Aromaterapia Holística
info@naha.org • +1(877) 232-5255
naha.org • conference.naha.org

NAHA

Sobre Aromaterapia

Associação Nacional de Aromaterapia Holística
NAHA.org

O que é Aromaterapia?

A aromaterapia, ou terapia com óleos essenciais, pode ser descrita como a arte e a ciência de utilizar essências aromáticas extraídas naturalmente das plantas para equilibrar, harmonizar e apoiar a saúde do corpo, da mente e do espírito. Ela procura integrar as dimensões fisiológica, psicológica e espiritual para fortalecer a capacidade inata de cura do próprio corpo.

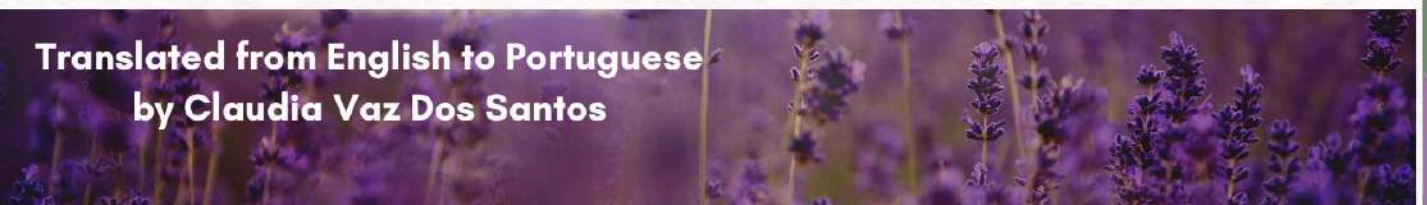
O termo foi criado pelo perfumista e químico francês René-Maurice Gattefossé. Seu interesse pelas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais remonta a 1910, quando sofreu queimaduras graves em uma explosão de laboratório e, depois, experimentou pessoalmente o poder antisséptico e cicatrizante do óleo essencial de lavanda. Ele apresentou o termo em seu livro fundamental, *Aromathérapie*, publicado em 1937, que reunia um resumo das pesquisas realizadas por ele ao longo de cerca de duas décadas, inclusive as primeiras observações clínicas sobre o uso de óleos essenciais para diversas condições fisiológicas. É fundamental compreender a intenção de Gattefossé ao criar essa palavra: ele desejava estabelecer uma distinção clara entre o uso medicinal dos óleos essenciais e seu uso na perfumaria (www.gattefosse.com/history).

Podemos, portanto, interpretar seu termo "aromaterapia" como a aplicação terapêutica, ou medicinal, dos óleos essenciais aromáticos para a cura integral. À medida que a prática evoluiu, passou a adotar uma abordagem cada vez mais holística, que considera a pessoa como um todo: corpo, mente e espírito.

O que é Óleo Essencial?

Os óleos essenciais são extratos aromáticos de uma grande variedade de plantas medicinais e aromáticas, obtidos por destilação ou prensagem. Cada óleo essencial é composto por 50 a 500 constituintes químicos individuais, que atuam em sinergia para conferir uma variedade de propriedades terapêuticas e o aroma característico de cada óleo. Na planta, os óleos essenciais ajudam a proteger, defender e atrair.

Métodos de aplicação dos óleos essenciais:
Massagem/Óleo corporal: diluição de 2% a 10%, 15 a 75 gotas* por 30 mL de óleo carreador, como óleo de semente de uva (*Vitis vinifera*), oliva (*Olea europaea*), jojoba (*Simmondsia chinensis*), gergelim (*Sesamum indicum*), amêndoas-doces (*Prunus dulcis*), coco (*Cocos nucifera*) etc.
Inalador nasal individual (stick): use de 10 a 20 gotas em uma almofada de algodão orgânico e coloque-a no tubo do inalador nasal individual.
Banhos: misture de 2 a 12 gotas (dependendo do óleo essencial) em 5 mL (1 colher de chá) de agente dispersante.**
Adicione à água do banho e mexa imediatamente antes de entrar.
Inalação de vapor: adicione até 6 gotas de óleo essencial à água quente. Cubra a cabeça com uma toalha e respire pelo nariz. Mantenha os olhos fechados!
Sprays aromáticos: adicione até 15 gotas a 5 mL (1 colher de chá) de dispersante** para cada 30 mL de água destilada. Agite antes de usar. Adicione conservante se não for usar imediatamente.
Difusão: consulte as orientações do fabricante do difusor de aromaterapia antes de adicionar os óleos essenciais.
Cremes/Loções/Géis: diluição de 1% a 10%, 7 a 75 gotas por 30 mL de base carreadora.*Gotas por mL variam conforme o tamanho do gotejador e da viscosidade do óleo essencial.
****Agentes dispersantes:** emulsificantes como gel de banho natural, emulsificante de coco, Solubol etc.



Translated from English to Portuguese by Claudia Vaz Dos Santos

Óleos Essenciais Comuns

Camomila-romana (*Chamaemelum nobile sin. Anthemis nobilis)*: antiespasmódica, cólicas menstruais, sedativa, alivia ansiedade/estresse e insônia, ótima para crianças (reconfortante, calmante), anti-inflamatória.

Sálvia-esclareia (*Salvia sclarea*): antiespasmódica, alivia cólicas menstruais, afrodisíaca, relaxante, alivia ansiedade/estresse, ajuda no manejo da dor do parto.

Cipreste (*Cupressus sempervirens*): adstringente, antiespasmódico, alivia problemas respiratórios, asma, tosse, hemorroidas, má circulação, edema, celulite, dores menstruais e musculares.

Eucalipto (*Eucalyptus globulus, E. radiata, Corymbia citriodora* (sin. E. citriodora))*: expectorante, descongestionante, benéfico na época de gripes e resfriados, bronquite, ajuda a clarear a mente e é revigorante. *E. radiata* é especialmente indicado para crianças com problemas respiratórios devido ao menor teor de cineol. Não aplique óleo essencial de eucalipto sem diluição sobre ou perto do rosto de bebês ou crianças pequenas; em preparações tópicas infantis, dilua a 1% ou menos, como em fricções no peito, ou use um blend/produto formulado profissionalmente conforme as Instruções.

Funcho (*Foeniculum vulgare var. dulce*): digestivo, irregularidades menstruais, antimicrobiano.

Gerânio (*Pelargonium graveolens*): TPM/sintomas pré menstruais, indicado para desequilíbrio hormonal, antimicrobiano, dor neuropática.

Gengibre (*Zingiber officinale*): digestivo, elimina gases, constipação, alivia náuseas, aquece emocional e fisicamente, anti-inflamatório, alivia dores, imunomodulador.

Sempre-viva (*Helichrysum italicum*): regeneração celular, cicatrização, anti-inflamatório, indicado para pancadas, hematomas e inchaço.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*): calmante, reduz a ansiedade, cicatrização, queimaduras, regeneração celular, picadas de insetos, reduz a coceira, cuidados gerais da pele, ótima para crianças, antiespasmódica.

Limão (*Citrus limon*): antimicrobiano, antioxidante, revigorante, alivia o estresse, fortalece o sistema imunológico, ótimo para limpar/purificar a casa e o ambiente.

NAHA © 2026