

SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2023

GUIA DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Ríndhala Jidão Rocha Falcão
Sílvia Cristina Heredia Vieira
Rosemary Matias



SEVEN

PUBLICAÇÕES ACADÊMICAS
2023

GUIA DE UTILIZAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Ríndhala Jidão Rocha Falcão
Sílvia Cristina Heredia Vieira
Rosemary Matias

EDITORA CHEFE

Profº Me. Isabele de Souza Carvalho

EDITOR EXECUTIVO

Nathan Albano Valente

ORGANIZADORAS DO LIVRO

Ríndhala Jadão Rocha Falcão

Silvia Cristina Heredia Vieira

Rosemary Matias

PRODUÇÃO EDITORIAL

Seven Publicações Ltda

EDIÇÃO DE ARTE

Alan Ferreira de Moraes

EDIÇÃO DE TEXTO

Natan Bones Petitemberte

BIBLIOTECÁRIA

Eliane de Freitas Leite

IMAGENS DE CAPA

AdobeStok

ÁREA DO CONHECIMENTO

Multidisciplinar

2023 by Seven Editora

Copyright © Seven Editora

Copyright do Texto © 2023 Os Autores

Copyright da Edição © 2023 Seven Editora

O conteúdo do texto e seus dados em sua forma, correção e confiabilidade são de responsabilidade exclusiva das autoras, inclusive não representam necessariamente a posição oficial da Seven Publicações Ltda. Permitido o download da obra e o compartilhamento desde que sejam atribuídos créditos as autoras, mas sem a possibilidade de alterá-la de nenhuma forma ou utilizá-la para fins comerciais.

Todos os manuscritos foram previamente submetidos à avaliação cega pelos pares, membros do Conselho Editorial desta Editora, tendo sido aprovados para a publicação com base em critérios de neutralidade e imparcialidade acadêmica.

A Seven Publicações Ltda é comprometida em garantir a integridade editorial em todas as etapas do processo de publicação, evitando plágio, dados ou resultados fraudulentos e impedindo que interesses financeiros comprometam os padrões éticos da publicação.

Situações suspeitas de má conduta científica serão investigadas sob o mais alto padrão de rigor acadêmico e ético.



O conteúdo deste Livro foi enviado pelas autoras para publicação de acesso aberto, sob os termos e condições da Licença de Atribuição Creative Commons 4.0 Internacional

CORPO EDITORIAL

EDITORA-CHEFE

Profº Me. Isabele de Souza Carvalho

CORPO EDITORIAL

Pedro Henrique Ferreira Marçal. Vale do Rio Doce University

Adriana Barni Truccolo- State University of Rio Grande do Sul

Marcos Garcia Costa Morais- State University of Paraíba

Mônica Maria de Almeida Brainer - Federal Institute of Goiás Campus Ceres

Caio Vinicius Efigenio Formiga - Pontifical Catholic University of Goiás

Egas José Armando - Eduardo Mondlane University of Mozambique.

Ariane Fernandes da Conceição- Federal University of Triângulo Mineiro

Wanderson Santos de Farias - Universidad de Desarrollo Sustentable

Maria Gorete Valus -University of Campinas

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Falcão, Ríndhala Jadão Rocha

Guia de utilização dos óleos essenciais [livro eletrônico] / Ríndhala Jadão Rocha Falcão, Silvia Cristina Heredia Vieira, Rosemary Matias ; organização Michelle Villas Boas Mualem. -- São José dos Pinhais, PR : Seven Events, 2023.

PDF

Vários autores.

Bibliografia

ISBN 978-65-84976-79-5

1. Óleos essenciais - Uso terapêutico I. Vieira, Silvia Cristina Heredia. II. Matias, Rosemary. III. Mualem, Michelle Villas Boas. IV. Título.

23-176194

CDD-615.85

Índices para catálogo sistemático:

1. Óleos essenciais : Terapia alternativa 615.85

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

DOI – 10.56238/oleosessenc-001

DECLARAÇÃO DO AUTOR

O autor deste trabalho DECLARA, para os seguintes fins, que:

Não possui nenhum interesse comercial que gere conflito de interesse em relação ao conteúdo publicado;

Declara ter participado ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente nas seguintes condições: "a) Desenho do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação dos dados; b) Elaboração do artigo ou revisão para tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão";

Certifica que o texto publicado está completamente livre de dados e/ou resultados fraudulentos e defeitos de autoria;

Confirma a citação correta e referência de todos os dados e interpretações de dados de outras pesquisas;

Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para realizar a pesquisa; Autoriza a edição do trabalho, incluindo registros de catálogo, ISBN, DOI e outros indexadores, design visual e criação de capa, layout interno, bem como seu lançamento e divulgação de acordo com os critérios da Seven Eventos Acadêmicos e Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Seven Publicações DECLARA, para fins de direitos, deveres e quaisquer significados metodológicos ou legais, que:

Esta publicação constitui apenas uma transferência temporária de direitos autorais, constituindo um direito à publicação e reprodução dos materiais. A Editora não é co-responsável pela criação dos manuscritos publicados, nos termos estabelecidos na Lei de Direitos Autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; O(s) autor(es) é(são) exclusivamente responsável(is) por verificar tais questões de direitos autorais e outros, isentando a Editora de quaisquer danos civis, administrativos e criminais que possam surgir.

Autoriza a **DIVULGAÇÃO DO TRABALHO** pelo(s) autor(es) em palestras, cursos, eventos, shows, mídia e televisão, desde que haja o devido reconhecimento da autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial, com a apresentação dos devidos **CRÉDITOS** à **SEVEN PUBLICAÇÕES**, sendo o(s) autor(es) e editora(es) responsáveis pela omissão/exclusão dessas informações;

Todos os e-books são de acesso aberto, portanto, não os venda em seu site, sites parceiros, plataformas de comércio eletrônico ou qualquer outro meio virtual ou físico. Portanto, está isento de transferências de direitos autorais para autores, uma vez que o formato não gera outros direitos além dos fins didáticos e publicitários da obra, que pode ser consultada a qualquer momento.

Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições públicas de ensino superior, conforme recomendado pela CAPES para obtenção do Qualis livro;

A Seven Eventos Acadêmicos não atribui, vende ou autoriza o uso dos nomes e e-mails dos autores, bem como de quaisquer outros dados deles, para qualquer finalidade que não seja a divulgação desta obra, de acordo com o Marco Civil da Internet, a Lei Geral de Proteção de Dados e a Constituição da República Federativa.

Sumário

Prefácio.....	6
Apresentação.....	8
O que são óleos essenciais	
Introdução aos óleos essenciais.....	9
Uso terapêutico e medicinal	
Vias de utilização dos óleos essenciais.....	10
Via dérmica	
Via inalatória	
Sugestões de uso dos óleos essenciais.....	11
Banhos terapêuticos	
Chuveiro aromático	
Massagem	
Escalda pés	
Pulsos e mãos	
Difusor de aromas	
Recomendações.....	13
Referências.....	14
Descrição das autoras.....	15

Prefácio

Caro leitor,

Tenho uma triste notícia para vos dar.

O guia que vocês têm em mãos fará com que vocês se desfaçam de todos os demais boletins técnicos sobre Aromaterapia que vocês porventura tenham em casa. Ele será a sua fonte de pesquisa primária quando se tratarem de informações científicas validadas sobre a utilização dos óleos essenciais.

A Aromaterapia é uma prática milenar, data de cerca de 6 mil anos antes de Cristo. No entanto, foi a partir dos experimentos de René M. Gattefossé em 1928 na França que a utilização de óleos essenciais passou a ter maior notoriedade. Na ocasião, o cientista pôde observar na prática e, literalmente, na própria pele, os benefícios do óleo essencial de lavanda na cicatrização. Após os estudos de Gattefossé, diversos outros pesquisadores passaram a comprovar de forma mais científica as vantagens na utilização desses compostos. Hoje, além da Aromaterapia ser uma prática consagrada, fazendo parte das Práticas Integrativas e Complementares do Sistema Único de Saúde, ela serviu para embasar outras formas de utilização de óleos essenciais que estão cada vez mais sendo estudadas, como a Aromacologia, estudo que visa integrar química, farmacologia, neurofisiologia e psicologia, e a Osmologia, ramo da ciência que estuda a percepção dos e o relacionamento das partículas de odor com o homem através do olfato.

Um mesmo óleo essencial pode conter em média mais de 300 grupos químicos, como aldeídos, cetonas e compostos terpênicos e fenólicos, que o faz ser uma rica fonte de substâncias bioativas, o que exige uma grande responsabilidade quando da utilização da Aromaterapia na saúde.

Além disso, os óleos essenciais são compostos voláteis, oxidáveis e inflamáveis, não devendo portanto ser utilizado de qualquer forma. É aquela máxima usada quando se trata de substâncias naturais: não é porque é natural que não irá fazer mal.

Com a popularização da prática da Aromaterapia há alguns anos, a utilização de óleos essenciais muitas vezes está sendo feita de forma desorientada, sem envasamento científico, com produções em escalas industriais, que muitas vezes ferem os princípios do uso de óleos essenciais pregados há tantos anos.

A fim de evitar casos de intolerâncias e intoxicações, o que tem acontecido de forma mais frequente de uns anos pra cá, buscar fontes científicas de qualidade se faz mais que necessário, se faz imprescindível.

Por isso eu convido você a mergulhar neste guia e usufruir de informação de qualidade, ajudando na propagação de conhecimento. Convido você a estudar a Aromaterapia com ciência e consciência. Você vem comigo nesta jornada?

Michelle Villas Boas Mualem

Farmacêutica; Pós-graduada em Saúde Pública e Vigilância Sanitária; Pós-graduada em Saúde Estética; Editora da Revista Brasileira de Estética; Professora da pós-graduação nos cursos de Estética e Cosmetologia; Professora de Aromaterapia; Consultora Técnica em Farmácia de Manipulação Possui acreditação ONA; Criadora do perfil no Instagram @minhasdicasprati com dicas de saúde e beleza.



O que você precisa saber sobre Óleos essenciais

Óleos essenciais são substâncias produzidas por algumas plantas, conhecidas como plantas aromáticas. Têm fortes odores (aromas) e podem ter diferentes formas de uso, como em indústrias de alimentos, de cosméticos, na produção de inseticidas e na Aromaterapia.



Aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza os óleos essenciais a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene, buscando reestabelecer o equilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo. É uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) autorizadas para que seja utilizado no Sistema Único de Saúde (SUS). De acordo com a via de administração, os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais podem ser observados com maior ou menor intensidade.

Introdução

Os óleos essenciais são metabólitos secundários característicos de algumas espécies de plantas, desempenhando atividade inseticida, polinizadora, protetora contra predadores (FRANCO *et al.*, 2005). Cada espécie de planta aromática possui uma propriedade físico-química distinta do óleo essencial, sendo ainda variável de acordo com o órgão da planta ao qual o mesmo é extraído (AGRA, 2007).

Os óleos essenciais são misturas de substâncias voláteis, lipofílicas, líquidas e odoríferas (MALINOWSKI, 2009), tendem a ser confundidos pela comunidade por substâncias sintéticas perfumadas utilizadas em preparos de perfumes e cosméticos, mas que não possuem finalidades terapêuticas (VIEIRA *et al.*, 2023).

Por possuírem uma centena de compostos químicos, a utilização dos óleos essenciais deve seguir a orientação de acordo com a finalidade de uso, podendo ser por via inalatória, tópica ou oral (GNATTA *et al.*, 2011). O consumo de óleos essenciais no Brasil cresceu exponencialmente em um curto espaço de tempo, no entanto o uso indiscriminado repercute de maneira negativa na saúde da população, que apresentam intoxicações, alergias, queimaduras, dentre outros efeitos adversos (NASCIMENTO, PRADE, 2020).

No cerne deste estudo, destaca-se a importância de informar a comunidade quanto às formas adequadas e seguras do consumo de óleos essenciais, para tal, este boletim-técnico de caráter informativo foi desenvolvido contendo instruções objetivas sobre as formas de uso dos óleos essenciais.

Vias de utilização dos Óleos essenciais

Os óleos essenciais podem ser utilizados por via dérmica(uso tópico) e/ou por inalação.



VIA DÉRMICA

A pele é capaz de absorver os óleos essenciais, proporcionando efeito terapêutico. Porém, a maiorias dos óleos essenciais precisam ser previamente diluídos em óleos vegetais, para que sejam absorvidos e não causem irritação na pele.

Quando aplicados diretamente na pele, os óleos essenciais são absorvidos e caem na corrente sanguínea, sendo transportados para demais tecidos e órgãos corporais.



VIA INALATÓRIA

Quando inalados, os óleos essenciais são absorvidos pelo nervo olfativo, que transporta a informação ao Sistema Nervoso Central (SNC) através do sistema límbico, responsável pelas emoções, sentimentos e memórias.

Sugestões de uso Óleos essenciais

BANHOS TERAPÊUTICOS

Adicione de 20 a 30 gotas de óleo essencial na água morna, relaxe no banho por 30 minutos. Pode-se adicionarsais de banho e/ou ervas medicinais.



CHUVEIRO AROMÁTICO

Prepare um sachê com ervas medicinais secas ou frescas, adicione 10 gotas de óleo essencial e pendure próximo ao chuveiro, a água morna passará pelo sachê liberandoas substâncias terapêuticas.



MASSAGEM

Adicione em um recipiente 10 gotas de óleo essencial em 10 ml óleo vegetal deslizando ou creme de massagem para diluição, em seguida realizarmanobras relaxantes.



Sugestões de uso Óleos essenciais

ESCALDA PÉS

Adicione de 10 a 20 gotas de óleo essencial na água morna e permaneça por 30 minutos. Pode-se utilizar sais de banho, frutas secas, pétalas de rosas, ervas medicinais e outros recursos.



PULSOS E MÃOS

Aplique de 2 a 4 gotas de óleo essencial nas mãos ou pulsos, friccionar e inalar profundamente. Essa forma de utilização dos óleos essenciais abrange a via dérmica e inalatória.



DIFUSOR DE AROMAS

Adicione de 10 a 15 gotas de óleo essencial em 500ml de água e deixar o difusor ligado no ambiente.



Recomendações

* O uso oral dos óleos essenciais não é indicado.

Para o uso seguro, é importante que os óleos
* essenciais sejam utilizados com a orientação de um profissional especializado.

Referências

AGRA, M. F.; FREITAS, P. F.; BARBOSA-FILHO, J. M. Synopsis of the plants known as medicinal and poisonous in Northeast of Brazil. *Brazilian Journal of Pharmacognosy*, Curitiba, v. 17, n. 1, p. 114-140, 2007. <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2007000100021>

AMARAL, Fernando. Técnicas de aplicação de óleos essenciais. *Terapias de Saúde e Beleza*. São Paulo: Cengage Learning, 2016. ISBN-13: 9788522122141

BRASIL. Ministério da Saúde, Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. *Diário Oficial da República Federativa do Brasil*, Brasília, DF, 22 março de 2018. ISSN 1677-7042

GNATTA, J. R.; ZOTELLI, M. F. M.; CARMO, D. R. B.; LOPES, C. L. B.; ROGENSKI, N. M. B.; SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, p. 1113-1120, out. 2011. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000500012>

MACHADO, B. F. M. T; JUNIOR, A. F. Óleos essenciais: aspectos gerais e usos em terapias naturais. *Cadernos acadêmicos*, Tubarão, Santa Catarina, v. 3, n. 2, p. 105-127, 2011.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. *Observa PICS*, Recife, Fiocruz PE, n. 2, p. 01-33, 2020. ISBN 978-65-88180-01-3 Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/cuidado-integral-na-covid-aromaterapia-observapics.pdf>

MALINOWSKI, L. R. L.; NAKASHIMA, T.; ALQUINI, Y. Caracterização morfoanatômica das folhas jovens de *Eucalyptus globulus* Labill ssp. *bicostata* (Maiden et al.) J.B. Kirkpat. (Myrtaceae). *Latin American Journal of Pharmacy*. 28(5): 756-61, 2009. ISSN 0326-2383

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B.; SILVA, A. C. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. *Revista Científica da FHO. UNIARARAS*, v. 3, n.1, 2015.

SAYED, A. M. et al. The best route of administration of lavender for anxiety: a systematic review and network meta-analysis. *General Hospital Psychiatry*, p. 33-40, feb. 2020.

VIEIRA, A. B. D. (Org); ARISTEIN, W. (Org); FERREIRA, J. F. (Org). *Práticas integrativas e complementares em saúde: semear, cultivar, florescer e partilhar – volume 2*, 101 p. Editora Atena E-book. 2023. DOI: 10.22533/at.ed.137230102 ISBN: 10.22533/at.ed.137230102

Descrição das Autoras



Ríndhala Jadão Rocha Falcão

Professora do curso de Estética Bacharelado na Universidade CEUMA, professora do CST Estética e Cosmética da Faculdade Anhanguera de São Luís - MA, compondo o NDE dos respectivos cursos. Possui graduação em Estética e Cosmética pela Universidade CEUMA (2011). Possui mestrado em Meio Ambiente e Saúde (2019), com ênfase em psicofísica visual e toxicologia de cosméticos. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional da Universidade Anhanguera-Uniderp de Campo Grande-MS. Pós-graduada em Dermoestética e Cosmética pela Universidade CEUMA (2014); estética e Cosmetologia Injetável pela UniAmérica (2022). Professora de pós-graduações em estética avançada. Atua principalmente em eletrotermofototerapia, pós-operatório de cirurgias plásticas, estética corporal e estética facial.



Silvia Cristina Heredia Vieira

Professora do Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional e dos cursos de Farmácia e Agronomia da Universidade Anhanguera-Uniderp, de Campo Grande-MS. Faz parte do GTT de Pesquisa Clínica do CRFMS. É graduada em Farmácia pela Universidade do Desenvolvimento do Estado e da Região do Pantanal (UNIDERP) (2007). Mestre em Ciências Farmacêuticas, com ênfase em produtos naturais biologicamente ativos, pela Universidade Estadual de Maringá-UEM (2010). É doutora em Ciências Farmacêuticas pela UNESP de Araraquara-SP (2014), com ênfase em fármacos e medicamentos. Fez doutorado sanduíche na Universidad de Cádiz, na Espanha, em 2013. Foi bolsista PNPd CAPES junto ao Programa de Pós-Graduação em Recursos Naturais da UEMS de Dourados-MS (2014 a 2017). Atua principalmente nos seguintes temas: plantas medicinais, fitoquímica, farmacognosia, fitoterapia e redação científica.



Rosemary Matias

Professora do Programa de Pós-Graduação em Meio Ambiente e Desenvolvimento Regional da Universidade Anhanguera-Uniderp de Campo Grande-MS. Possui Graduação em Licenciatura Plena em Química pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul e mestrado e doutorado em Química pela Universidade Estadual de Maringá-UEM. É Professor adjunto I da Universidade Uniderp, nos Cursos de Pós-Graduação atua também na área de química ambiental e de Saúde. Tem experiência na área de Produtos Naturais, atuando nos seguintes temas: Isolamento e identificação de constituintes químicos de plantas e monitorado por testes de atividade biológica.

REALIZAÇÃO:

SEVEN
publicações acadêmicas

ACESSE NOSSO CATÁLOGO!



WWW.SEVENEVENTS.COM.BR

CONECTANDO O **PESQUISADOR** E A **CIÊNCIA** EM UM SÓ CLIQUE.