



PRIMEIROS PASSOS

USO  
PRÁTICO  
DOS ÓLEOS  
ESSENCIAIS  
PARA  
INICIANTE



Pode ser que você já tenha começado a usar os óleos essenciais na sua casa ou ainda esteja pesquisando antes de comprar seu primeiro vidrinho. Seja qual for sua vivência com os óleos essenciais, seja bem-vindo! Neste e-book você irá aprender os primeiros passos para uma jornada simples e segura de uso dos óleos essenciais na sua rotina.

## ANTES DE COMEÇAR:



A primeira coisa que você precisa saber sobre os óleos essenciais é que eles são substância naturais e concentradas, repletas de compostos capazes de nos trazer grandes benefícios, tanto para o corpo como para nossas emoções. Para isso, escolha produtos 100% puros e naturais.

Sendo assim, seja cuidadoso ao manipular um vidro de óleos essenciais. Higienize as mãos antes e depois de manipular os frascos para evitar contaminação ou incidentes. Também os mantenha em um lugar seguro longe de crianças e animais, em um local fresco e protegido da luz. O bom uso e a boa conservação dos óleos essenciais são de grande importância para evitar imprevistos e garantir o melhor resultado.

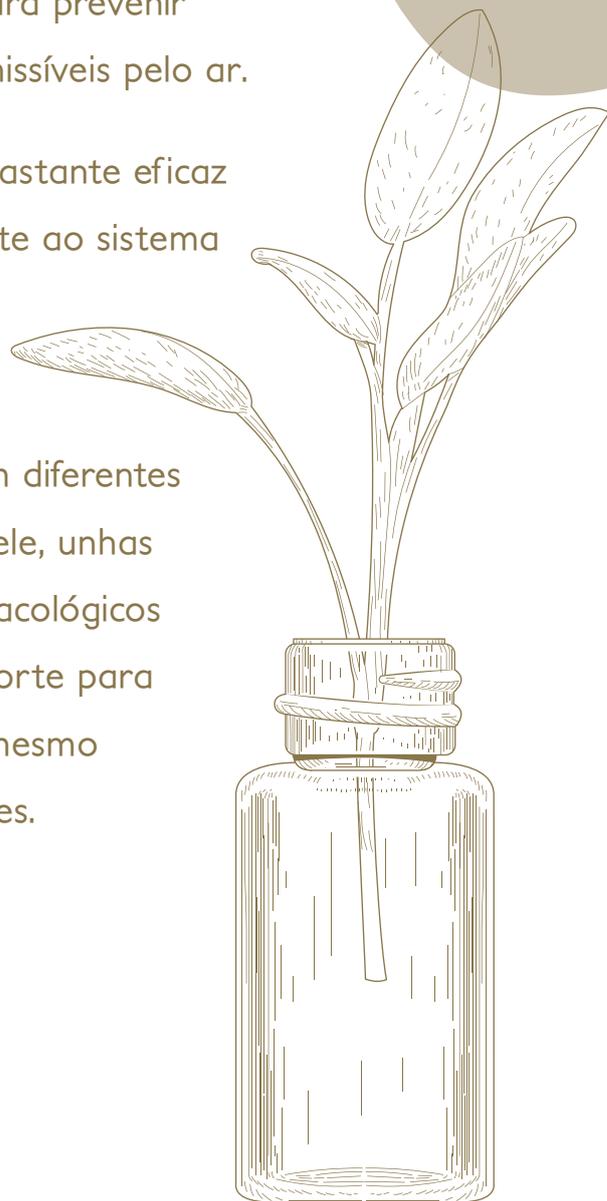
# QUAIS USOS POSSO FAZER DOS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Os óleos essenciais podem ser usados para diferentes finalidades no dia a dia de nossa casa.

Você pode utilizar para aromatizar seu ambiente, seja para trazer uma sensação agradável ao ambiente, para cuidar de suas emoções e até mesmo para prevenir transmissões de doenças que são transmissíveis pelo ar.

Inalar os óleos essenciais é uma forma bastante eficaz de trabalhar nossas emoções, dar suporte ao sistema respiratório e até mesmo usufruir de cuidados para o sistema hormonal.

Você também pode utilizá-los diluídos em diferentes bases carreadoras para cuidar de sua pele, unhas e cabelos. E usufruir dos benefícios farmacológicos na melhora de imunidade ou dando suporte para o cuidado de infecções, alergias ou até mesmo para trabalhar sua mente e suas emoções.



# COMO OS ÓLEOS ESSENCIAIS SÃO CAPAZES DE NOS TRAZER BENEFÍCIOS?

Assim como dito anteriormente, os óleos essenciais são compostos por centenas de compostos moleculares com propriedades terapêuticas. Ao inalarmos, as informações dessas moléculas chegam rapidamente até o nosso cérebro e são capazes de regular nosso sistema nervoso e hormonal: estimula a produção hormonal, regula a pressão arterial, altera respostas emocionais e até o nosso desempenho cerebral, entre outras funções.

Além disso, quando passamos os óleos essenciais diluídos em nossa pele, além de cuidar dela, eles são absorvidos e caem na corrente sanguínea para viajar por todo o nosso corpo. A partir desta distribuição pelo nosso sistema físico, as moléculas de óleos essenciais são capazes de cumprir dezenas de funções, desde combater infecções até ajudar a dissolver moléculas de gordura no corpo.

Para usufruir de todo esse potencial, basta saber como utilizar e incorporar o uso dentro de nossa rotina. Está pronto para começarmos?





## MAS AFINAL, COMO USAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Existem diferentes formas de utilizar os óleos essenciais que podem variar de acordo com a sua preferência ou necessidade. Abaixo estão descritas as formas mais simples e seguras de utiliza-lo.

### *Difusão*

A difusão no ambiente pode ser realizada de diferentes formas. Você pode usar um difusor e de ambientes, um difusor pessoal ou fazer um spray de ambientes. Temos diferentes tipos de difusores de óleos essenciais disponíveis no mercado.

a) Existe o réchaud que utiliza a chama da vela para difundir o óleo essencial no ambiente. Mas eles não são a melhor forma para espalhar seus óleos essenciais, a incapacidade de controlar a temperatura pode trazer prejuízo às propriedades dos óleos utilizados.



b) Há também o réchaud elétrico ou difusores de tomada, como o Aromatizador Elétrico da Via Aroma que são práticos e seguros. Eles não geram nenhum prejuízo aos óleos essenciais, pois sua temperatura é controlada. Também são fáceis de higienizar e de transportar. Para utilizá-los, coloque uma pequena quantidade de água na parte côncava e adicione algumas gotas de óleos essenciais de sua preferência. Então basta colocá-lo na tomada e deixar que ele espalhe o aroma no ambiente por volta de uma hora. Limpe sempre após o uso.



c) Outro modelo de difusor bastante conhecido é o modelo ultrassônico. Eles são aparelhos maiores que dispersam uma névoa de água juntamente com as moléculas de óleos essenciais pelo ambiente. Este modelo precisa ser feito de plástico de alta densidade e não pode conter filtros de algodão, caso contrário, não são adequados para o uso com óleos essenciais puros. Para utilizá-los, basta inserir a quantidade de água indicada pelo fabricante e pingar algumas gotas de óleos essenciais de sua preferência. Embora a maioria dos modelos tenham cronômetros que podem mantê-lo ligados por horas, não se recomenda que fiquem ligados por horas seguidas, pois pode gerar uma hiper estimulação olfativa. Descarte o líquido que sobrar para não utilizar resto de óleos essenciais oxidados. Não utilize óleos essenciais em umidificadores de ambiente.





d) Por último, existem modelos de colares com pingentes feitos de metal, cerâmica ou pedras que podem ser usados como difusores pessoais. De preferência para pingentes de cerâmica esmaltada, metais não corrosíveis (como prata, aço cirúrgico ou ouro) ou pedras naturais, para que os óleos essenciais não estraguem sua peça ou o material da peça não altere a química dos óleos. Sempre que for utilizar, pingue uma ou duas gotas de seu aroma favorito em uma pequena bolinha de algodão e insira no pingente, assim você poderá trocar esse algodão diariamente para que os óleos estejam sempre novos e não corra o risco de você inalar compostos oxidados.

#### OBSERVAÇÃO

A quantidade de gotas de óleos essenciais utilizadas em difusores de tomada ou ultrassônicos pode variar entre 2 até 10 gotas, a depender do tamanho e da ventilação do ambiente em que será utilizado. Faça testes começando com pequenas quantidades.



## Inalação

Inalar os óleos essenciais é a forma mais simples de utilizar os óleos essenciais. Uma inalação pode ser feita simplesmente pingando uma ou duas gotas do óleo essencial de sua preferência em um pedaço de algodão e mantê-lo próximo ao nariz enquanto inala seu aroma e seus compostos. Você também pode colocar suas gotinhas em um lenço de papel, colocar entre as mãos fazendo um formato de concha e posicionar tampando o nariz para uma inalação ainda mais profunda e concentrada. De maneira alguma aplique o óleo essencial diretamente na mão para evitar incidentes.

Existem também acessórios como bastões ou inaladores individuais portáteis em que você pinga algumas gotas de óleo essencial em um cilindro de algodão que fica posicionado dentro do inalador. Esse algodão deve ser trocado uma vez por semana e você pode utilizar até 10 gotas nele. Não utilize óleos essenciais em nebulizadores.

Caso queira fazer uma inalação úmida para melhorar sintomas de congestão respiratória ou tosse, utilize uma vasilha com água quente (numa temperatura ainda tolerável para a pele), pingue algumas gotas de óleos essenciais e cubra a cabeça e a vasilha com uma toalha, fazendo uma cabana de vapor. Ajudará a melhorar a respiração e a eliminar secreções.





## *Aplicação na pele, uso tópico*

Existem diversas formas de usar os óleos essenciais topicamente para diferentes finalidades. Mas o mais importante é saber que antes de usar os óleos essenciais na pele, é de extrema importância diluí-los. Por serem substâncias hidrofóbicas, a diluição deve ser feita em óleos e manteigas vegetais carreadoras ou em álcool de cereais. Isso irá garantir segurança na aplicação.



Formas de aplicação tópica:

## MASSAGEM

Você pode utilizar os óleos essenciais diluídos para aplicar no corpo inteiro, para drenagens e massagens relaxantes ou apenas em uma área pequena do corpo para poder cuidar de dores ou pequenas questões de pele. Na hora de diluir, pode inclusive escolher óleos ou manteigas vegetais que tenham propriedades que podem acrescentar propriedades terapêuticas à sua mistura. Se atente para comprar óleos vegetais puros e prensados a frio, para isso olhe nos ingredientes e fuja daqueles que tem aromas artificiais, corantes ou outros componentes que não seja apenas óleo vegetal. Óleo de semente de uva e de amêndoas são boas opções, apenas cuidado com a pureza.

*Siga as instruções das tabelas abaixo para poder diluir sua mistura.*



## BANHOS DE IMERSÃO

Caso você tenha uma banheira em casa, pode utilizar os óleos essenciais para um banho relaxante diluindo-os em uma colher de álcool de cereais ou uma colher de sabão líquido neutro para adicionar na água. Nunca pingue diretamente na banheira, pois pode causar reações na pele. Afinal, óleos essenciais não diluem em água.



## ESCALDA PÉS

A prática de escalda pés é ótima para relaxar e praticar o autocuidado. Para isso, basta uma vasilha grande o suficiente que caiba os seus pés e uma água quente, mas em temperatura tolerável para a sua pele. Muitas vezes, sugere-se que aplique as gotas de óleos essenciais em uma colher com sal grosso antes de colocar na água, para poder dispersar. Essa possibilidade pode ser usada com óleos mais suaves como lavanda, laranja ou outras flores e cítricos. Mas para evitar riscos, uma sugestão é a diluição em uma colher de álcool de cereais, antes de adicionar na água em que será colocado os pés.

## COMPRESSA

Fazer compressas com óleos essenciais pode ser uma boa opção para aliviar dores musculares, aplicações de injeções, cólicas ou outros desconfortos. Para utilizar, basta diluir algumas gotas de óleo essencial em uma colher de álcool de cereais e colocar em um litro de água quente ou gelada, umedecer um pano, torcê-lo e aplicar no local desejado. Siga as tabelas abaixo sobre segurança e quantidades de gotas.



## BANHO DE ASSENTO

O banho de assento é uma opção interessante para utilizar em caso de cistite, infecções ginecológicas ou hemorroidas. É necessário diluir os óleos essenciais em álcool de cereais antes de adicionar à água morna na bacia em que será realizado o banho de assento. Busque indicações seguras sobre quais óleos utilizar e respeite a quantidade segura de uso.

## QUANTIDADES MÁXIMA DE ÓLEO ESSENCIAL POR FORMA DE APLICAÇÃO TÓPICA

**ATENÇÃO:** Esses valores são referentes à óleos essenciais de baixo risco, para adultos, não-gestantes ou não-lactantes, sem condições graves de saúde. Para informações sobre óleos de risco e público de exceção, consulte abaixo.

APLICAÇÃO NO ROSTO	0,5 a 1%	1 a 2 gotas de óleo essencial diluído em 10ml de óleo vegetal
MASSAGEM DE CORPO INTEIRO	0,5% a 2%	7 a 25 gotas de óleos essenciais em 50ml de óleo vegetal
MASSAGEM EM ÁREAS PEQUENAS	2% a 5%	10 a 25 gotas de óleos essenciais em 20ml de óleo vegetal

BANHO DE IMERSÃO	6 a 8 gotas de óleos essenciais em 1 colher de sopa de álcool de cereais ou sabão líquido neutro.
ESCALDA PÉS	4 gotas de óleos essenciais em uma colher de sopa de sal grosso ou álcool de cereais.
COMPRESSA	2 gotas de óleo essencial em 1 litro de água.
BANHO DE ASSENTO	4 gotas de óleos essenciais diluídos em 1 colher de sopa de álcool de cereais.

Quando montar suas misturas de óleos essenciais, ou seja, seus blends, e queira guardar para o uso posterior, mantenha em potes de vidro escuro, protegido do calor e da luz. Saiba que óleos essenciais podem corroer plástico, alterando sua composição com os compostos do plástico. Além disso, o calor e a luz podem alterar sua composição química, oxidando-os, o que pode gerar efeitos indesejados no uso deles.

## SOBRE OS CUIDADOS NECESSÁRIOS NO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Cada óleo tem suas particularidades, por isso alguns deles requerem um pouco mais de cuidado no uso. Da mesma forma, existem pessoas com algumas peculiaridades e que precisam ter também mais cuidado na hora de utilizar os óleos essenciais.

Cuidado com alguns óleos, pois eles não podem entrar em contato com a pele puros e devem ser utilizados em uma quantidade máxima de 1 gota para cada 10ml (0,5%): cravo, canela, orégano e tomilho são alguns.

Óleos cítricos como laranjas, limões, bergamota, tangerina, grapefruit, mandarina podem causar manchas na pele se ela for exposta ao sol em até 12 horas após a aplicação.



Crianças, idosos, gestantes e lactantes são públicos de exceção. Existem óleos cujo uso é contraindicado para essas pessoas. O uso neste público requer um maior cuidado em relação à quantidade e tempo de uso. Dê preferência para óleos seguros como Lavanda, Melaleuca, Olíbano, Copaíba ou óleos cítricos. Respeite as seguintes dosagens:

CRIANÇAS DE 0 A 6 MESES	não utilizar
CRIANÇAS DE 6 MESES A 2 ANOS	0,5% (1 gota em 10ml de óleo vegetal)
IDOSOS, GESTANTES E LACTANTES	1% (2 gotas em 10ml de óleo vegetal)
PESSOAS COM QUADRO DE EPILEPSIA	1% (2 gotas em 10ml de óleo vegetal)

(Valores referentes à uso de óleos seguros, como Lavanda, Melaleuca, Olíbano, Copaíba ou óleos cítricos)

**NUNCA** aplique óleos essenciais em suas mucosas, nos olhos ou dentro dos ouvidos. Caso isso venha acontecer, **NÃO USE ÁGUA**. Lave com algo oleoso, como leite ou óleo vegetal. O que seria um óleo vegetal? Óleo graxo, pode ser de coco, amêndoas, uva, gergelim, abacate, entre outros.

## CONCLUSÃO

Vemos muitas vezes as pessoas utilizando os óleos essenciais de maneira irresponsável e perigosa, sendo uma ameaça para a segurança e saúde. Ou então pessoas com muito medo e receio de utilizar os óleos essenciais. O que desejamos com este e-book é que você tenha informações necessárias que te permita um uso correto e seguro dos óleos essenciais para você usufruir do máximo benefício. Assim, você poderá promover um bem-estar para sua família com total confiança e segurança.



Não perca os nossos próximos e-books para ler mais conteúdos detalhados sobre uso em diferentes públicos e para conhecer mais sobre as propriedades dos óleos essenciais.

[@viaaroma\\_aromaterapia](#)

**Via Aroma**  
AROMATERAPIA