



INTRODUÇÃO AO USO DE  
ÓLEOS  
ESSENCIAIS  
EM CRIANÇAS



# O QUE SÃO OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Se você ainda não conhece o poder dos óleos essenciais, saiba que está perdendo uma grande oportunidade de ter em casa um aliado natural para cuidar da saúde de sua família.

Os óleos essenciais são compostos voláteis extraídos das plantas. São superconcentrados e repletos de princípios ativos capazes de atuar em nosso organismo, de forma física, psicológica e energética. Por serem compostos muito concentrados, é importante ressaltar que é preciso se atentar para o uso correto destes óleos de acordo com cada público, seja gestante, criança ou idoso.

Mas não se preocupe, neste e-book trazemos para você opções de óleos e suas diluições para um uso seguro para toda a família.



Primeiramente, é válido lembrar que o organismo de uma criança ainda está em formação e tem um funcionamento mais delicado do que o de um adulto. O fígado ainda não está pronto para metabolizar diversas substâncias, além de outras partes do seu corpinho também estarem se desenvolvendo. Por esses motivos, sempre tomamos cuidado em relação ao uso de óleos essenciais nos pequenos. Existem óleos que são seguros e outros que são proibidos.

É importante dizer que o uso de óleos essenciais em crianças precisa ser pontual, com prazos mais curtos do que para adultos e em dosagens menores, mesmo para os óleos mais seguros. Assim, garantimos segurança e bem-estar natural para todas as idades.

## FORMAS DE USO:

Podemos usar os óleos essenciais em crianças de 3 diferentes formas:

### *Por inalação*

Através da inalação, os óleos essenciais agem rapidamente no cérebro e chegam diretamente aos pulmões, então é uma maneira mais útil para tratar **problemas respiratórios e emocionais.**

Você pode pingar uma gota de óleo essencial em um algodão e colocar próximo ao nariz da criança, para que ela inale o óleo, evitando o contato com a pele para não acontecer nenhum acidente. Não use em nebulizadores, pois os óleos essenciais não podem entrar em contato com o plástico.

Para crianças maiores, pode ser feita a inalação pingando algumas gotas de óleo essencial em um recipiente de vidro com água quente e pedir para a criança inalar a “fumacinha” de olhos fechados, podendo cobrir a cabeça com uma toalha e fazendo uma **cabaninha de vapor.** Cinco minutos de inalação com uma ou duas gotinhas já está ótimo para o seu pequeno!

## Por difusão

Outra forma bem interessante para trabalhar questões emocionais e o bem-estar, é a difusão ambiental. Você pode usar esse método também para combater vírus e bactérias que são transmitidos pelo ar, melhorar os sintomas respiratórios e trabalhar a energia da sua casa.

Para isso, use difusores de tomada, que são de cerâmica, mas possuem uma temperatura controlada, ou difusores ultrassônicos específicos para óleos essenciais. Duas ou três gotinhas por uma hora no difusor são o suficiente para o quarto de uma criança. Para menores de 3 anos, ligue o difusor no quarto por 40 minutos antes da criança ir dormir e desligue quando ela entrar no ambiente para evitar superexposição olfativa.



## Uso tópico

Antes de passar um óleo essencial na pele, é importante sempre diluir. Isso melhora a absorção dele e evita sensibilizar a pele da criança. Use um óleo vegetal puro e de qualidade, como óleo de coco, semente de uva ou de amêndoas.

## COMO USAR TOPICAMENTE OS ÓLEOS ESSENCIAIS EM CRIANÇAS:

O segredo para utilizar os óleos essenciais em crianças é respeitar as indicações de quantidade e de óleos que são seguros para usar nelas de acordo com a faixa etária, para isso, siga as seguintes tabelas:

### QUANTIDADE DE GOTAS PARA SER DILUÍDAS EM 10ML DE ÓLEO VEGETAL.

IDADE	QUANTIDADE DE GOTAS
0-3 meses	não usar
6 meses - 1 ano	1 gota
1 - 3 anos	2 gotas
3 - 7 anos	3 gotas
7 - 12 anos	4 gotas

Atenção: essas quantidades se referem apenas aos óleos essenciais citados neste ebook, na tabela a seguir, de acordo com cada idade.

IDADE	ÓLEOS ESSENCIAIS PERMITIDOS
0-3 meses	não usar
3-6 meses	Camomila Romana, Lavanda e Laranja doce
6 meses - 1 ano	Gerânio, Benjoim, Tea Tree, Eucalipto Radiata, Mandarina, Tangerina, Palmarosa Petitgrain, Cardamomo, Limão Siciliano, Bergamota e Copaíba
2 - 5 anos	Gengibre, Grapefruit, Imortelle, Coentro Semente, Manjerona, Olíbano, Capim Limão e Louro.
6 anos ou mais	Alecrim, Mirra, Pinheiro, Cipreste, Melissa, Ylang Ylang, Ho Wood, Junípero e Manjeriçã

## ÓLEOS DE USO RESTRITO

(não recomendado para crianças sem acompanhamento profissional):

Alecrim, Eucalipto Glóbulos, Tomilho, Orégano, Hortelã Pimenta, Menta, Lavandin, Lavanda dentata, Cúrcuma, Espruces, Abetos, Artemísia, Sálvias, Erva doce, Funcho, Estragão, Cravo e Canela.

## SOBRE O TEMPO DE USO:

Use os óleos essenciais em crianças, apenas quando realmente for necessário. E quando o fizer, evite prolongar o uso por períodos longos. Na hora de criar as sinergias, evite adicionar mais de 3 óleos e por um tempo maior de que cinco dias. Se for necessário, continuar o uso após esse período, tente mudar algum dos óleos da sinergia e só reinicie a aplicação após dois a três dias de pausa. Assim, você dará um tempo para o corpo da criança descansar e não sobrecarregar o organismo.



## DICAS DE SEGURANÇA:

Conserve seus óleos protegidos do calor e da luz solar, sempre em embalagens de vidro, para conservar suas propriedades;

- Não deixe o vidro de óleo essencial aberto após utilizá-lo;
- Em caso de contato com os olhos, limpe imediatamente com óleo vegetal o excesso e lave com leite integral. Água não limpa, precisa ser uma substância gordurosa;
- Não deixe as crianças terem acesso aos vidros de óleos essenciais;
- Quando for fazer uso tópico, faça um teste em uma área pequena da pele antes de passar por uma grande área do corpo, mesmo sendo substâncias puras e naturais, óleos essenciais também podem causar alergias;
- Em caso de dúvida, busque auxílio de um profissional capacitado antes de se arriscar;
- Em caso de qualquer acidente, busque imediatamente uma unidade de saúde.

# ALGUNS ÓLEOS E SUAS PROPRIEDADES:

## *Bergamota (Citrus bergamia)*

### PROPRIEDADES

Analgésico, antidepressivo, antisséptico, antiespasmódico, carminativo, revigorante, digestivo, expectorante, febrífugo, tranquilizante, estimulante do estômago.

### EMOCIONAL

Sua característica sedativa, porém revitalizante, é excelente para dar suporte em casos de ansiedade, depressão e tensão nervosa. Alivia estados de irritação e frustração.

### CORPO

Valioso antisséptico para o aparelho urinário e eficaz contra as infecções e inflamações, principalmente a cistite. Também é benéfico para o aparelho digestivo, o qual alivia condições como dispepsia, flatulência, cólica, indigestão e perda de apetite. Também ajuda a tratar infecções do sistema respiratório, que podem incluir dificuldade de respiração e amigdalite e bronquite. É eficaz contra herpes labial e catapora. Age como imunestimulante.

### ATENÇÃO

não exponha a pele ao sol após o uso, por até 12 horas, pois pode causar queimaduras solares.



## Camomila Romana (*Anthemisi nobilis*)

### PROPRIEDADES

Analgésico, antialérgico, antidepressivo, anti-inflamatório, antipruriginoso, antisséptico, antiespasmódico, carminativo, cicatrizante, digestivo, diurético, febrífugo, sedativo, tônico estomacal.

### EMOCIONAL

Auxilia em casos de ansiedade e irritação. Ajuda a relaxar, transmite paciência e paz, e alivia preocupações. Acalma a mente, auxiliando em casos de insônia, trazendo serenidade.

### CORPO

Sua ação analgésica alivia dores de dente e de ouvido. Trata o estômago, em geral, alivia gastrite, diarreia, úlceras, vômito, gases, inflamação dos intestinos. Também é considerado benéfico para os tratamentos de problemas do fígado, de icterícia e de distúrbios do aparelho geniturinário. Indicado para uso em infecções repetitivas, ajudando a combater bactérias e fortalecendo o sistema de defesa. Alivia queimaduras, bolhas, feridas inflamadas, úlceras e furúnculos. Pode ser útil nos tratamentos de dermatite, acne, herpes, psoríase, peles hipersensíveis e condições alérgicas em geral. Indicado também para pele seca e com aspecto avermelhado.

## Copaíba (*Copaifera officinalis*)

### PROPRIEDADES

Anti-inflamatório, cicatrizante, bactericida, antisséptico, analgésico, antirreumático e antipsórico.

### MENTE

Redutor do estresse e ansiedade.  
Possui função neuro protetora.

### CORPO

Útil para infecções urinárias, indicado para cistite. Também pode ser usado para aliviar estados de bronquite e problemas respiratórios. É muito indicado para dores musculares. Tem efeito antisséptico e anti-inflamatório, sendo também indicado para dores de garganta. Muito empregado como cicatrizante e antisséptico de feridas externas e em processos dermatológicos, como a psoríase. Além de promover cicatrização.



## *Eucalipto Radiata*

### PROPRIEDADES

Ação analgésica, anti-inflamatória, antiviral, bactericida, descongestionante, desodorizante, depurativa, expectorante, febrífuga, repelente.

### EMOCIONAL

Tem efeito refrescante sobre as emoções. Também clareia as ideias, favorece a concentração e fortalece o sistema nervoso.

### CORPO

Sua ação antiviral age no sistema respiratório, amenizando a inflamação e auxiliando na liberação da mucosidade. É especialmente benéfico para casos de gripe, infecções de garganta, tosse, acúmulo de catarro, sinusite, asma e tuberculose. É excelente no tratamento de doenças infecciosas. É eficaz em todos os tipos de febre, abaixa a temperatura, tem uma ação refrescante e desodorizante sobre o corpo. Parece ser útil no tratamento de erupções cutâneas, como herpes.

### ATENÇÃO

utilize metade da quantidade indicada para outros óleos.

# Gerânio (*Pelargonium graveolens*)

## PROPRIEDADES

Analgésico, anticoagulante, antidepressivo, antisséptico, cicatrizante.

## EMOCIONAL

Trabalha a ansiedade e choro excessivo. Útil na melhora de pesadelos. Reduz o estresse. Traz sensação de acolhimento emocional e desperta coragem.

## CORPO

É um repelente de insetos aromático. Muito benéfico para estancar pequenos sangramentos, é regenerador da pele, cicatrizante.



## Laranja (*Citrus aurantium*)

### PROPRIEDADES

Antidepressivo, antisséptico, antiespasmódico, carminativo, digestivo, febrífugo, estimulante do estômago e tônico geral.

### EMOCIONAL

O óleo essencial de laranja é considerado o óleo da infância! Pura energia gostosa e divertida! Alivia a tensão e o estresse, favorecendo uma perspectiva positiva. Tem efeito reanimador, quando há sensação de tédio e falta de energia. Trabalha timidez.

### CORPO

Ação calmante sobre o estômago, especialmente em estados de tensão nervosa. Equilibra distúrbios gástricos, como diarreia ou prisão de ventre. Estimula o apetite. É benéfico para casos de resfriado, bronquite e febre, fazendo baixar a temperatura do organismo. Sua natureza relaxante pode ser benéfica para casos de insônia decorrentes de ansiedade.

### ATENÇÃO

não exponha a pele ao sol após o uso, por até 12 horas. Pode causar queimaduras solares.



## Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

### PROPRIEDADES

Analgésico, anticonvulsivo, antidepressivo, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico, bactericida, cicatrizante, sedativo.

### EMOCIONAL

É muito útil para casos de ansiedade por ser sedativo e relaxante. Tem ação neuro protetora. É útil para agitações e crises de agressividade. Auxilia no sono.

### CORPO

Suas qualidades analgésicas são eficazes em casos de espasmo muscular e, por isso, pode ser benéfico no tratamento de torções, distensões e dores. É benéfico para o sistema respiratório. Aumenta a secreção gástrica e pode ser benéfico para os casos de náusea, vômito, cólica e flatulência. Útil para o tratamento de conjuntivite e de bruxismo. Estanca o sangramento de pequenos machucados. Tem grande efeito cicatrizante em queimaduras em geral e causadas pela exposição ao sol, além de ser benéfico para os casos de acne, eczema e psoríase. Auxilia no tratamento de alergias.



## *Limão siciliano (Citrus limon)*

### PROPRIEDADES

Antiácido, antipruriginoso, antisséptico, bactericida, carminativo, febrífugo, laxativo, estimulante do estômago.

### EMOCIONAL

É refrescante e relaxante, ajudando a produzir clareza de ideias, foco e objetividade.

### CORPO

Estimula os leucócitos, revigorando, assim, o sistema imunológico e ajudando o organismo a combater doenças infecciosas. É antisséptico e alivia inflamações de garganta, tosses, resfriados e gripe, diminuindo a congestão e coriza, especialmente quando acompanhados de febre, pois ajuda a baixar a temperatura do corpo. Melhora o funcionamento do sistema digestivo. É muito útil para alergias respiratórias.

### ATENÇÃO

não expor a pele ao sol após a aplicação por pelo menos 12 horas.



## Olíbano (*Boswellia carterii*)

### PROPRIEDADES

Antisséptico, cicatrizante, citofilático, digestivo, sedativo.

### EMOCIONAL

Desacelera a respiração, produzindo sensação de calma. Traz um senso de maturidade, confiança e eficiência.

### CORPO

Tem efeito evidente sobre as mucosas, especialmente útil no processo de limpeza dos pulmões. Tem excelente efeito na respiração, ameniza a dificuldade de respiração e é útil para quem sofre de asma. É um ótimo remédio para condições de acúmulo de catarro e regula as secreções em geral. Tem ação calmante nos resfriados e age como aliviador em casos de tosse, bronquite e laringite. É benéfico para o aparelho geniturinário, amenizando os efeitos da cistite, da nefrite e das infecções genitais em geral. Melhora o sistema imune aumentando a proliferação de linfócitos. É anticancerígeno e antitumoral. Usado no tratamento de desequilíbrio da tireoide. É considerado eficaz contra cortes, feridas, ulcerações, espinhas, eczemas e inflamação. Suaviza cicatrizes.

## Tea tree (*Melaleuca alternifolia*)

### PROPRIEDADES

cicatrizante, expectorante, fungicida, inseticida, antiviral, antisséptico, imunoestimulante

### EMOCIONAL

Traz clareza mental e foco, ajuda a trazer ímpeto.

### CORPO

Seu uso mais importante é ajudar o sistema imunológico a combater doenças infecciosas. Ativa os leucócitos para formar uma defesa contra organismos invasores e ajuda a reduzir a duração das doenças. Suas excelentes propriedades antivirais e germicidas são úteis no tratamento de infecções repetitivas e da fraqueza decorrente de viroses. Por todas essas propriedades, a Melaleuca, pode ser usada no tratamento de diversas doenças comuns: acne, conjuntivite, infecções por estafilococos, sarna, caspa, dores de garganta, aftas, herpes labial, viroses e no tratamento de cortes e feridas. Tea Tree pode ser usado como repelente de piolho. Reduz o pus em feridas infeccionadas, furúnculos e espinhas. É útil no tratamento de verrugas, impigem, molusco contagioso, herpes e pé de atleta.

## RECEITAS PARA O DIA A DIA:

### SINERGIA PARA CÓLICAS E CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Adicione em 10ml de óleo vegetal:

1 gota de óleo essencial de Camomila Romana ou Lavanda;

1 gota de óleo essencial de Laranja.

### PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE ASSADURAS OU PEQUENOS MACHUCADOS

Adicione em 10ml de óleo de coco:

1 gota de óleo essencial de Lavanda;

1 gota de óleo essencial de Melaleuca (Tea Tree);

Aplique 3 vezes ao dia ou sempre que achar necessário.

### SINERGIA RESPIRATÓRIA

Adicione no difusor ou em 10 ml de óleo vegetal:

1 gota de óleo essencial de Melaleuca (Tea Tree);

1 gota de óleo essencial de Copaíba;

1 gota de óleo essencial de Limão Siciliano;

Aplique um pouco no peito da criança, até 3 vezes ao dia.

## SINERGIA PARA DERMATITES

Em 10ml de óleo de amêndoas ou coco:

1 gota de óleo essencial de Lavanda;

1 gota de óleo essencial de Camomila Romana.

## SINERGIA PARA OS ESTUDOS

Adicione ao difusor:

3 gotas de óleo essencial de Limão Siciliano.

## SINERGIA PARA IMUNIDADE

Adicione ao difusor:

1 gota de óleo essencial de Limão Siciliano;

1 gota de óleo essencial de Melaleuca (Tea Tree);

1 gota de óleo essencial de Lavanda.

É recomendado consultar um profissional da área médica (Pediatra) ou Aromaterapeuta antes de usar óleos essenciais em Crianças.

## REFERÊNCIAS:

FESTY, D. Cuidando dos filhos com óleos essenciais. Editora Laszlo, 2017

JAFFRELO, A. L. Aromaterapia para pequenos. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2017.

WORMWOOD. V.A. Aromaterapia para crianças saudáveis. Editora Laszlo, 2019.

