

AROMATERAPIA NA SAÚDE E NA BELEZA: DESENVOLVIMENTO DE UM MANUAL PRÁTICO

Bruna Martins Corrêa¹ - Acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Florianópolis, Santa Catarina.

Lara Alves Schotten² - Acadêmica do Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Florianópolis, Santa Catarina.

Marcela Machado³ – Orientadora, Professora do Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Florianópolis, Santa Catarina.

Contatos

¹brunamc_@hotmail.com

²larah_alves@hotmail.com

³marcelatao@gmail.com

RESUMO

A Aromaterapia é um método terapêutico complementar que visa o bem-estar integral do ser humano e que traz benefícios oferecendo a possibilidade de promover relaxamento e equilíbrio, reduzir o stress e auxiliar no tratamento de diversos desequilíbrios relacionados à saúde e à beleza. Este método tem crescido consideravelmente em nosso país nas últimas décadas, já são encontradas bibliografias brasileiras nesta área, mas é difícil encontrar um material prático, que facilite a busca e que descreva de forma clara, como e em que situação usar os óleos essenciais para curar ou minimizar os desequilíbrios, o que dificulta a propagação desta terapêutica. O presente artigo tem por objetivo elaborar um manual prático de uso dos óleos voláteis relacionados a estes desequilíbrios para facilitar a consulta desta terapêutica por pessoas interessadas. O foco da Aromaterapia não é tratar doenças graves, nem substituir tratamentos médicos, mas sim servir como coadjuvante no tratamento destas. A metodologia utilizada foi revisão bibliográfica do tipo exploratória, onde foi possível selecionar e organizar as informações como os desequilíbrios da saúde e da beleza, os óleos essenciais a serem usados no tratamento destes, as formas de uso, e sugestões para aplicação, na forma de um manual prático. Após a elaboração do manual foi desenvolvido um material gráfico para que fosse acessível e prático, tanto para os leigos, quanto para os profissionais, para facilitar a decisão da escolha dos óleos essenciais a serem utilizados em cada caso.

Palavras chaves: aromaterapia, saúde, estética, beleza, bem-estar.

INTRODUÇÃO

Segundo a Constituição da Organização Mundial da Saúde: saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças.

Para uma melhor qualidade de vida é necessário ter não só a saúde como também o equilíbrio. A “saúde perfeita” significa não somente a saúde do corpo, associada ao interior, como também a aparência que esse corpo apresenta. Há uma conexão cada vez maior entre o bem estar interior e o seu reflexo no aspecto exterior (MEDEIROS, 2010).

A definição de beleza é extremamente complexa, composta por características internas e externas de uma pessoa, traços faciais e proporções corporais. Não há um padrão de beleza pré-determinado, a verdadeira beleza vai além das partes físicas das pessoas de maneira geral. Uma pessoa verdadeiramente bonita tem que ser bonita por inteiro (LOPES, 2010).

A aromaterapia é um método que vem crescendo a cada ano e que pode contribuir consideravelmente para o equilíbrio integral do ser, que vem de encontro com o que a OMS preconiza como saúde.

O objetivo do presente artigo é elaborar um manual prático de uso dos óleos voláteis de acordo com determinados desequilíbrios relacionados a saúde e a beleza para facilitar a consulta por parte das pessoas interessadas na utilização desta terapêutica. Este manual visa informar as técnicas de aplicação para benefício e manutenção da saúde. Seu foco não é tratar doenças graves, nem substituir tratamentos médicos, mas sim servir como coadjuvante no tratamento destas.

REVISÃO TEÓRICA

Terapias alternativas

A energia vital que os chineses chamam Ch'i (Qi) percorre nosso corpo numa rede de caminhos denominados meridianos. Essa energia se manifesta em dois aspectos opostos e complementares, o Yin e Yang, e assim é explicado todos os processos de vida (BONTEMPO, 1996; DAVIS, 1996).

O conceito de Yin – Yang é provavelmente o mais importante símbolo da Teoria da Medicina Chinesa, representam qualidades opostas, mas também

complementares. Além disso, Yin contém a semente do Yang e vice – versa, de maneira que, contrariando a lógica aristotélica, A pode também ser o Anti-A (WEN,1997).

Na busca pela saúde e harmonia, destaca-se o ponto de equilíbrio entre Yin e Yang. Se este equilíbrio se altera, cria-se um excesso ou uma deficiência de energia e a harmonia interna do organismo se desfaz, permitindo que surja a doença. Assim, qualquer tratamento, seja com fim estético ou terapêutico, terá como objetivo equilibrar o organismo interna e externamente (ALZUGARY, D; ALZUGARY, C, 1993; WEN, 1997).

As terapias alternativas em estética visam não só resultados externos, como também grandes mudanças internas, que possibilitam regularizar os órgãos internos, pois possuem influências diretas nas diversas regiões do corpo, traduzindo o equilíbrio conjunto do interior e o exterior, ou seja, bem-estar e beleza (FRANZONI; COSTA, 2007).

Aromaterapia

A palavra “aroma” se remete a cheiro e “terapia” a cura (LASZLO, 2010).

Aromaterapia é um termo criado pelo químico francês René Maurice Gattefossé nos anos vinte para descrever a prática do uso óleos de essências em curas. Consiste em restabelecer e melhorar a saúde mental, emocional, física ou espiritual (SKEPDIC, 2010). É um recurso que trás benefícios oferecendo a possibilidade de promover relaxamento e equilíbrio, reduzir o stress, auxiliar no tratamento da depressão, estimular a performance mental, elevar o humor, estabilizar comportamentos, auxiliar na cicatrização, nas queimaduras, clarear manchas, hidratar, amenizar a lipodistrofia ginóide (celulite), enfim, nas mais variadas doenças, desequilíbrios estéticos e problemas que os seres humanos apresentem. É uma técnica que promove cura, com atestado científico de comprovação de eficiência.

Os óleos essenciais são os principais componentes odoríferos encontrados nas plantas, como evaporam quando expostos ao ar em temperaturas normais, são também chamados de óleos voláteis. Provenientes de folhas, flores, talos de plantas, raízes, sementes, pétalas, caules, cascas, constituído por centenas de substâncias químicas como alcoóis, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos (CORAZZA, 2002). São uma mistura de substâncias orgânicas complexas e

altamente concentradas, por isso são raras as ocasiões que devem ser usados sem diluição (DAVIS, 1996).

A aromaterapia provém de vários povos e culturas em diferentes épocas. Os chineses foram um dos primeiros povos a utilizar a aromaterapia para o bem-estar, harmonia e equilíbrio. O povo egípcio foi o precursor na utilização de incensos, também utilizava substâncias aromáticas para fins medicinais e cosméticos, eles foram os criadores do termo perfume, do latim *per fumum*, que significa “através da fumaça”, onde a fumigação era a principal forma de utilização dos aromas (TISSERAND, 1993) este povo realizava a mumificação dos corpos com plantas aromáticas por acreditar no valor anti-séptico e na força das mesmas para conservar imortais.

Os gregos aprenderam muito com os egípcios, eles utilizaram a aromaterapia para fabricar perfumes, realizar massagens terapêuticas, combater pragas, e Hipócrates, chamado de "pai da medicina", praticava fumigações para conseguir benefícios aromáticos e medicinais. Os soldados gregos carregavam um unguento à base de mirra (rica em componentes cicatrizantes e anti-sépticos) para tratar ferimentos. E os indianos usavam a aromaterapia associada a Medicina ayurvédica (KIPLING, 1993).

Por volta do ano 1000, um médico e filósofo persa, mais conhecido por Avicena (980-1037), inventou a serpentina refrigerada (alambique). Um dos progressos mais significativos na história da perfumaria, embora alguns historiadores acreditem que os egípcios tivessem uma forma primitiva de destilação séculos antes (SILVA, 2001; BERWICK, 1998).

Segundo Davis (1996), Avicena era cientista, poeta, médico estudioso e alquimista, e as rosas tinham um significado muito específico nos experimentos alquímicos. Eram depositadas em um frasco, ou alambique, e aquecidas juntamente com outros materiais, sendo o vapor assim produzido e coletado em outro frasco resfriado. As rosas aquecidas por esse processo produzirão uma quantidade de água de rosas, com uma porção mínima de óleo ou Atar de rosas a flutuar na superfície. Este seria um método artesanal de destilação.

No decorrer da história da aromaterapia grandes nomes tiveram destaque:

- René-Maurice Gattefossé: químico que dedicou-se a pesquisar sobre o uso dos óleos voláteis nos cosméticos. Dois fatos ajudaram a ampliar

seu interesse, um deles foi de que os cosméticos costumavam conter anti-sépticos, logo, Gattefossé reuniu informações suficientes para se convencer de que muitos óleos essenciais tinham propriedades anti-sépticas mais poderosas do que alguns anti-sépticos químicos usados na época. Outro fato foi quando Gattefossé queimou uma das mãos durante um procedimento em seu laboratório, de forma instintiva ele imergiu as mãos imediatamente em um tonel com óleo de lavanda puro, e não se surpreendeu muito ao observar que a queimadura regrediu em tempo muito curto, sem sinal de infecção ou cicatriz. Estes episódios o instigaram a aprofundar seus estudos sobre o tema (BERWICK, 1998; KIPLING, 1993).

- Nicholas Culpepper: médico, botânico, herbalista e astrólogo, conhecido em sua época como grande conhecedor de medicamentos feitos com ervas. Passou a maior parte de sua vida no exterior, explorando e catalogando centenas de ervas medicinais. Em 1652 lançou o livro “The English Physitian” e em 1653 “Complete Herbal”, um livro com 369 remédios feitos de ervas inglesas (WIKIPEDIA, 2010).
- Jean Valnet: médico francês que desenvolveu o primeiro sistema de terapia através dos óleos essenciais. Durante a Segunda Guerra Mundial, onde serviu como médico, ficou sem antibióticos e então resolveu fazer uso dos óleos. Como resultado ele percebeu o poderoso efeito redutor e exterminador dos processos infecciosos que afetavam os feridos. O médico tratou de desordens médicas e psiquiátricas e estes resultados foram publicados em 1964 no livro "Aromatherapie" (KELLER, 2003).
- Marguerite Maury: farmacêutica bioquímica considerável na aromaterapia moderna, que introduziu a técnica na Inglaterra e pesquisou os óleos a serem utilizados na saúde e estética, interessava-se muito no rejuvenescimento. Foi a pioneira na introdução da visão holística dentro da aromaterapia, criando um método de aplicação dos óleos pela massagem através da absorção cutânea, de acordo com as características da personalidade de cada cliente (PI – prescrição individual) (KIPLING, 1993; DAVIS, 1996).

Os principais métodos para extração dos óleos essenciais são a destilação, prensagem, maceração e enfloração.

Destilação: é o principal método de extração, o processo é realizado em um destilador, onde as partes frescas ou secas da planta são colocadas. Envolve o aquecimento da planta, seja colocando-a na água, que é então fervida (destilação direta), ou colocando-a em uma grade e aquecendo-se a água que está embaixo, de modo em que o vapor passe através dela (destilação a vapor) (DAVIS, 1996; CORAZZA, 2002).

Prensagem: é também conhecido por “expressão” ou ainda “processo da esponja”, é utilizado principalmente na Sicília (Itália) para extrair óleos essenciais cítricos. Corta-se as frutas cítricas ao meio e separa-se as polpas das cascas, deixa-se as cascas imersas na água por várias horas. Posteriormente comprime-se as cascas com as mãos em cima de esponjas que absorvem o sumo das frutas cítricas diluído em água. A prensagem feita por máquina dá praticamente o mesmo resultado. O rendimento máximo é de até 80% do conteúdo total do óleo (SILVA, 2001).

Maceração: as folhas e flores são esmagadas até o ponto inicial da ruptura das glândulas celulares. Em seguida são colocadas em gordura depurada (purificada e inodora) ou em óleo vegetal quente. Para adquirir a concentração do óleo coloca-se uma nova massa vegetal de flores e folhas dentro desse primeiro óleo vegetal que já está aromatizado, aquecendo-o novamente a 30°C e deixa-o macerando, deve-se repetir este processo até alcançar a concentração de óleo essencial desejada. O ciclo pode levar até um mês para ser concluído. (SILVA, 2001).

Enfloração: é utilizado para extração de flores com baixo teor de óleos essenciais, ou tão delicadas que não podem ser destiladas a vapor, ou ainda flores cujas pétalas continuam a produzir óleos essenciais mesmo depois do corte. É um processo lento, rudimentar e de baixo rendimento (CORAZZA, 2002). Neste método o que se faz é colocar uma camada de pétalas sobre uma camada de banha ou gordura depurada que repousa sobre uma placa de vidro, esta gordura absorve os óleos essenciais. O processo é repetido e as folhas de vidro são enfileiradas em estrutura de madeira de chassis. As pétalas murchas são removidas e substituídas por frescas, repete-se este processo até que a gordura tenha absorvido todo o óleo essencial possível, pode levar até três semanas (DAVIS, 1996).

Os óleos vegetais também chamados de carreadores, fixos ou bases, têm função de diluir os óleos essenciais antes da aplicação na pele. Geralmente são prensados a frio a partir das partes gordurosas da planta, principalmente frutos e sementes. Eles são ricos em emolientes que mantêm a suavidade e flexibilidade da pele, exercendo um efeito protetor e hidratante contra a irritação, formando uma barreira que impede a perda excessiva da umidade dérmica. Segundo Davis (1996), Corazza (2002), Silva (2001), Price (2002) e Tisserand (1993), entre os carreadores mais usados estão os óleos de abacate, amêndoas doce, andiroba, girassol, gérmen de trigo, gergelim, rosa mosqueta, semente de uva e jojoba, e conceituam-se da seguinte forma:

Abacate: O abacateiro é uma planta da família das Lauráceas e seu óleo é extraído da polpa da *Persea gratissima*. Rico em vitaminas A, B1, B2 e C, compostos gordurosos que atuam na epiderme, deixando a pele macia e flexível. É muito utilizado para massagens e hidratação facial, corporal e capilar.

Amêndoas doce: obtido das sementes da *Prunus amygdalus dulcis* é o óleo vegetal mais consumido no mundo, originária da Ásia a árvore pertence a família das Rosáceas. Excelente óleo para os cuidados com peles delicadas e sensíveis como a de crianças, idosos e grávidas. Rico em vitaminas A, B1, B2 e B6, ácidos graxos e proteínas. Age como suavizante, nutritivo, emoliente para todos os tipos de pele. É muito utilizado na prevenção de estrias.

Andiroba: obtido da *Carapa guianensis* que é uma árvore da família Meliaceae, possui propriedades anti-sépticas, antiinflamatórias, cicatrizantes e inseticidas. É muito utilizado em peles secas por ser muito hidratante e emoliente.

Gergelim: *Sesamum indicum*, também chamado de sésamo é uma planta da família das Pedaliáceas. Este óleo contém vitaminas A, B e E. É empregado na hidratação e proteção da pele, aumento da tonicidade e firmeza muscular, além de melhorar a circulação.

Gérmen de trigo: o gérmen do grão do trigo, *Triticum vulgare*, concentra elevado teor de proteínas, e é rico em vitamina E, ácido linolêico e fosfolípídeos. A vitamina E evita a perda da vitamina A no organismo, retarda o envelhecimento da pele. É também fortalecedor dos vasos sanguíneos evitando a ocorrência de varizes.

Girassol: obtido das sementes do *Helianthus annuus* prensado e frio plenamente refinado. É um excelente óleo deslizando para massagens, tem ação

emoliente e revitalizante. É um bom hidratante principalmente para peles secas. Pode ser utilizado na produção de pomadas e cremes para contusões e esfoladuras.

Jojoba: *Simmondsia chinensis*, utilizado para desobstruir os poros e as glândulas sebáceas, regula a oleosidade natural da pele e limpa o bulbo capilar. Muito empregado no tratamento de rosácea e acne.

Rosa Mosqueta: extraído por prensagem das sementes do fruto da *Rosa rubiginosa* (*Rosa Canina*). É considerado o óleo vegetal de maior poder regenerador, promove a renovação celular e a cicatrização. Muito utilizado na cicatrização pós-cirúrgica.

Semente de uva: extraído da semente do fruto da *Vitis vinifera*, tendo elevado teor de alfa-tocoferol, ácido linolêico e ácido palmítico, responsáveis pela regeneração e manutenção do tecido cutâneo, revitalizando-o. É de grande utilidade na prevenção de estrias, devido à sua alta concentração em alfatocoferol.

Os óleos vegetais citados acima são utilizados para diluir os óleos voláteis que serão usados para amenizar os desequilíbrios abordados neste artigo. Para que se faça o melhor uso dos óleos essenciais utilizam-se métodos de aplicação distintos e apropriados para cada caso. As formas de uso mais utilizadas são: banho de assento, banho de imersão, compressa fria, compressa quente, cremes e loções, difusão, fricção, gargarejo, inalação, manilúvio, massagem, pedilúvio, pulverização e puros. Selecionamos as melhores formas utilização desses métodos, de acordo com as literaturas pesquisadas: Davis (1996); Tisserand (1993); Corazza (2002); Silva (2001); Keller (2003).

Banho de assento: promove o bem-estar e a assepsia, em média dilui-se 6 a 8 gotas de óleo essencial em uma colher de chá de vodka, ou em 5ml de óleo vegetal e posteriormente em um copo de leite integral morno, formando uma emulsão que será dissolvida na bacia com água quente.

Banho de imersão: pode ser relaxante ou sedativo, estimulante, tônico, afrodisíaco, revigorante, refrescante, conduz ao bem estar e faz a assepsia. Em média dilui-se 10 gotas de óleo essencial em 10ml de óleo vegetal, depois dilui-se esta mistura em um copo de leite integral morno. Esta emulsão deve então, ser diluída na água quente da banheira. Fica-se em imersão por cerca de 20 minutos.

Compressa fria: em uma bacia com meio litro de água fria adiciona-se 5 gotas de óleo essencial, embeber o tecido, tirar o excesso de água e repousá-lo na

pele. É mais utilizada em situações agudas e que apresentam sinais de inflamação. Usa-se para aliviar inchaço, inflamação, febre, dor de cabeça e queimaduras.

Compressa quente: em uma bacia com meio litro de água quente adiciona-se 5 gotas de óleo essencial, embeber o tecido, tirar o excesso de água e repousá-lo na pele. Troca-se a compressa quando o tecido começar a esfriar, para retardar esse processo é importante cobrir a compressa com um pano seco de lã. É indicado em situações crônicas, onde apresentam sinais de deficiência e frio. Usa-se para aliviar dores, câibras musculares, cólicas menstruais, estomacais e dores de ouvido.

Crems e loções: são formas cosméticas ideais para cuidar da pele do corpo, do couro cabeludo e dos cabelos. Utiliza-se em média 5ml de óleo essencial em 100g/ml de base carreadora.

Difusão: ideal para tratar problemas emocionais, psíquicos, respiratórios e digestivos, sendo apropriada para proporcionar bem estar e equilíbrio. Faz uso de uma peça de cerâmica, ou de um material refratário adequado, denominado difusor, que possui recipiente superior para colocação da água e dos óleos essenciais. Em difusores à vela, elétrico ou a frio, aplica-se 10 gotas de óleo essencial, esta quantidade é adequada para obter três horas de aromatização ambiente.

Fricção: utilizada para aquecer os músculos, aliviar câibras e diminuir dores resultantes do enrijecimento de articulações. É feita esfregando óleos essenciais no local. Aplica-se 2 gotas de óleos essencial diluído em 2,5ml de óleo vegetal sobre o local.

Gargarejo: dilui-se de 2 a 5 gotas de óleo essencial em um copo de água, olhando para o teto agita-se o líquido na boca com o ar sendo expelido pela laringe, faz-se o gargarejo três vezes ao dia.

Inalação: é muito empregada para tratamento de problemas nas vias respiratórias. Existem dois tipos, a seco, para tratar medos, enjôos e limpar a respiração, e a úmida, para combater gripe, resfriado, garganta irritada, sinusite e outros problemas respiratórios. Na inalação a seco aplica-se 3 gotas de óleo essencial no lenço para aspirar até o desaparecimento do sintoma. Na inalação úmida dilui-se de 3 a 6 gotas de óleo essencial em dois litros de água quente, e aspira-se de 5 a 10 minutos, esta prática deve ser repetida três vezes ao dia.

Manilúvio: utilizado para relaxamento, contusões, inflamações, suor excessivo, higienização, ativação do sistema circulatório, regularização do sistema

nervoso, dentre outros. Em uma bacia com dois litros de água à aproximadamente 35°C dissolve-se 7 gotas de óleo essencial em 5ml de óleo vegetal, dilui-se esta emulsão em um copo de leite integral morno.

Massagem: é uma técnica usada para liberar a musculatura, facilitar a absorção de princípios ativos, e também induz à inalação do óleo enquanto é feita a massagem. Dilui-se de 6 a 15 gotas de óleo essencial em 10 a 20 ml de óleo vegetal.

Pedilúvio: utilizado para relaxamento, contusões, inflamações, suor excessivo, higienização, ativação do sistema circulatório, regularização do sistema nervoso, dentre outros. Em uma bacia com três litros de água à aproximadamente 35°C dissolve-se 10 gotas de óleo essencial em 5ml de óleo vegetal em um copo de leite integral morno, acrescenta-se uma colher (de sopa) de sal grosso.

Pulverização: utilizado para aromatizar o ambiente, relaxar, acalmar, higienizar, dentre outras opções. Mistura-se 100 ml de álcool 50% (ou 50 ml de álcool 96% e 50 ml de água) com 10 ml de óleo essencial, em um recipiente de spray.

Puros: empregado principalmente em queimaduras, ferimentos, dores, hematomas, herpes e picadas de insetos. Aplicar a quantidade adequada de óleo essencial de acordo com o tamanho do local, lembrando que somente os óleos voláteis de lavanda e melaleuca podem ser utilizados puros.

METODOLOGIA

Bibliografia é o conjunto de livros escritos sobre determinado assunto, a pesquisa bibliográfica consiste no exame destes, como também, revistas, jornais, monografias, teses, materiais cartográfico, publicações, até meios de comunicações orais (rádio, gravações em fitas) e audiovisuais (filmes e televisão), para levantamento e análise do que já se produziu sobre determinado assunto que assumimos como tema de pesquisa científica. Dessa forma, esse tipo de pesquisa não se torna uma repetição do que já foi dito ou escrito, e sim, dá um novo enfoque ou abordagem, chegando a conclusões inovadoras. (RUIZ, 1996; LAKATOS, MARCONI, 1991).

Este estudo utilizou então a pesquisa bibliográfica exploratória para elaborar um manual prático de uso da aromaterapia em diversos desequilíbrios

relacionados à saúde e à estética. Os desequilíbrios foram selecionados de acordo com a maior incidência nas bibliografias utilizadas (ver Apêndice A). Foram divididos em dois grupos, um relacionado às desordens orgânicas e psico-emocionais, e o outro relacionado aos desequilíbrios estéticos e/ou relacionados à beleza.

Desta forma foram então agrupados os óleos voláteis mais utilizados, de acordo com as bibliografias, em cada caso, bem como suas formas de uso e ainda houve complementação com sugestões de uso quando citado em alguma bibliografia.

Após finalizado o material, este foi encaminhado para um profissional de Design Gráfico para que fosse desenvolvido um layout personalizado a fim de melhorar a apresentação visual do manual prático.

ANÁLISE DOS DADOS

Segue abaixo o material coletado e organizado para elaboração do manual prático:

Saúde e Bem-estar

Desequilíbrio	Óleos essenciais	Formas de uso	Sugestões de uso
Anemia	Canela, Vetiver, Alecrim, Coentro	IN, BA, DI, MA	Aplicar em um lenço 2gts de Canela e 1gt de Vetiver, e inalar.
Ansiedade	Lavanda, Benjoim, Bergamota, Laranja Doce	DI, MA, BA, PUL	10ml de O.V. em 7gts de Lavanda, 3gts de Laranja Doce.
Alergia	Camomila, Lavanda, Melissa	CL, BA, IN	Adicionar 10gts de óleo de Lavanda em 10ml de óleo de Gérmen de trigo, ou 10g de creme neutro
Aftas	Mirra	GA	3gts de Mirra em 1 colher de álcool (vodka ou conhaque). Aplicar com cotonete.
Apetite (aumentar)	Bergamota, Hissopo, Cardamomo, Camomila	IN	Aplicar em um lenço 2gts de Bergamota e 1gt de Hissopo, e inalar.
Apetite (diminuir)	Lavanda, Bergamota, Zimbro	IN	Aplicar em um lenço 2gts de Lavanda e 1gt de Bergamota, e inalar.
Alcoolismo	Zimbro, Funcho (erva-doce)	IN, DI, PUL, MA	Aplicar no difusor 10gts de Zimbro
Azia	Cardamomo, Pimenta	CQ	Adicionar em 500 ml de água quente, 5gts de Cardamomo. Embeber um pano limpo e aplicar a compressa 4 dedos acima do umbigo.

Bronquite	Hotelã-pimenta, hisopo, Eucalipto, Bergamota	IN, DI, PUL, BA, MA	Banhos e massagens no peito e pescoço com algum desses óleos.
Câimbras musculares	Alecrim, Sálvia, Manjerona, Bergamota	CQ, BA, MA, CL	Diluir 3gts de Manjerona e 2gts de Alecrim em 5ml de O.V. Girassol. Aplicação local.
Candidíase	Tea-tree, Lavanda, Mirra	CL, BAS	2gts de Tea-tree em 1 colher de chá com 5ml de vodka (BAS).
Cansaço mental	Alecrim, Manjericão, capim-limão, hortelã-pimenta	IN, DI, PUL, BA, MA	Aplicar 3gts de Alecrim ou Capim-limão em um lenço e inalar 3 vezes ao dia.
Catarro	Alecrim, Cálamo, Lavanda, hisopo, Eucalipto-glóbulo	DI, PUL, IN, MA, CL	Colocar 2gts de Eucalipto e 1gt de Lavanda em 500ml de água quente e inalar.
Circulação	Alecrim, Canela, Hissopo, Pimenta-do-reino, Lemongrass	BA, CQ, MA, CL	10ml de O.V. com 6gts de Alecrim, 2gts de Lemongrass (tônico).
Cistite	Bergamota, Bétula, Cajepute, Cedro, Alho, Camomila, Lavanda	BA, CF, MA, BAS	Banho com 6gts de Bergamota. Massagem no baixo ventre com óleo de Bergamota e Camomila ou Lavanda.
Cólica	Lavanda, Manjerona, Camomila-romana, hortelã-pimenta	CQ, DI, PUL, IN, MA	10gts de Lavanda em 2 litros de água quente (CQ) por 15 minutos.
Depressão	Lavanda, Gerânio, Rosa, Melissa, Jasmim, Néroli, Camomila	MA, BA, IN, DI, PUL	Aplicar 3gts de Néroli em um lenço e inalar 3 vezes ao dia.
Desconcentração	Lemongrass	BA, IN, DI, PUL	10gts de Lemongrass no difusor.
Diabetes	Gerânio, Zimbros, Eucalipto	BA, MA, IN, DI, PUL	10gts de Gerânio no difusor.
Dor de cabeça/ Enxaqueca	Hortelã-pimenta, Lavanda, Menta	BA, MA, CF, DI, IN, PUL, FRI	10ml de O.V. com 10gts de Menta (massagem nas têmporas)/ compressa fria com óleo de Hortelã-pimenta e Lavanda na testa e têmporas.
Dor de dente	Camomila-romana, Cravo, Cajepute, Tea-tree	GA	1gt de Tea-tree, 1gt de Cravo em 1 copo de água. Gargarejar 3 vezes ao dia.
Dor de ouvido	Bétula, Cajepute, Cumaru, Lavanda	CQ	Adicionar 5gts de Lavanda em 500ml de água quente, aplicar compressa quente na região.
Dor de garganta	Melaleuca, Cravo, Eucalipto, Gerânio, Tea-tree	GA	2gts de Tea-tree, 2gts de Cravo em 1 copo de água. Gargarejar 3 vezes ao dia.
Dor nos pés	Sálvia, Tea-tree,	PE	10gts de Lavanda, 1 colher de sopa de

	Lavanda		sal grosso.
Dor muscular/ articular	Lavanda, Tea-tree	MA, BA, CQ	10ml de O.V., 6gts de Lavanda, 4gts de Tea-tree e massagear o local.
Dor nas costas	Alecrim, Bétula, Lavanda, Ylang- Ylang, Manjerona	MA, FRI, BA, CQ, CL	Diluir em 10ml de O.V. 5gts de Lavanda 3gts de Bétula e 2gts de Alecrim. Aplicar a mistura e massagear o local.
Edema/ inchaço	Alecrim, Funcho, Gerânio, tea-tree	CF, BA, MA, CL	Diluir 4gts de Alecrim em 5g de creme neutro e aplicar no local.
Enjôo/ náusea	Hortelã-pimenta, Funcho, Cardamomo, Coentro, Gengibre	BA, DI, IN, PUL	Aplicar 3gts de Hortelã-pimenta em um lenço e inalar até aliviar o sintoma.
Estresse	Bergamota, Camomila, Lavanda, Alecrim	BA, DI, IN, PUL, MA	8gts de Lavanda, 2gts de Alecrim (difusão e banho).
Febre	Citronela, Eucalipto-glóbulo, Alecrim, Gengibre, Camomila, Lavanda	BA, CF, MA	Banho em água morna com 8gts de um dos óleos ou massagem.
Fraqueza	Alecrim, Eucalipto	BA, DI, PUL, IN	8gts de Alecrim, 2gts de Eucalipto no difusor.
Frieza/ Frigidez	Ylang-Ylang, Nérolí, Patchouli	BA, CQ, MA, DI, IN, PUL	10gts de Ylang-Ylang no difusor.
Fobia	Jasmim, Melissa, Nérolí	BA, IN, DI, PUL	10gts de Nérolí em difusor.
Gripe/ resfriado	Eucalipto, Limão, Laranja-amarga, Laranja-doce	IN, DI, PUL, GA	3gts de Eucalipto em 500ml de água fervente e inalar.
Hematoma	Menta Piperita, Lavanda	P	2gts direto na região.
Herpes	Tea-tree	P	Aplicar com cotonete no local.
Hipertensão	Laranja-amarga, Limão, Lavanda	BA, MA, FRI, DI, PUL, IN	Aplicar 3gts de Lavanda em lenço e inalar.
Hipotensão	Canela, Cânfora	BA, MA, CQ, IN, DI, PUL	Aplicar 3gts de Canela em lenço e inalar.
Imunidade baixa	Tea-tree, Ravensara	BA,DI, PUL, IN, MA	10gts de Tea-tree no difusor.
Indigestão	Capim-limão, Citronela, Laranja- amarga, Laranja- doce, Lima	CQ, DI, MA, IN, PUL	6gts de Capim-limão e 4gts de Laranja-doce em difusor.
Insônia	Lavanda, Nérolí, Melissa	BA, IN, CQ, DI, PUL, MA	100ml de álcool 50%, 10ml de Lavanda. Borrifar no travesseiro e ambiente.
Intestino preso	Alecrim, Grapefruit	MA, CQ, IN	5ml de O.V. Semente de Uva, 2gts de Alecrim, 2gts de Grapefruit. Massagear

			de manhã o baixo ventre em sentido horário.
Intestino solto	Lavanda, Ylang-Ylang, Laranja-doce	MA, CQ, IN	5ml de O.V. de Semente de Uva, 2gts de Lavanda, 2gts de Ylang-Ylang/ Laranja-doce. Massagear o baixo ventre em sentido horário de 2 a 3 vezes ao dia.
Irritabilidade	Benjoim, Camomila-romana, Lavanda, Olíbano	IN, DI, PUL	Aplicar 3gts de Lavanda em lenço e inalar 3 vezes ao dia.
Mau hálito	Cravo, Eucalipto, Tea-tree, Menta Piperita	GA	1gt de Cravo, 1gt de Eucalipto em 1 copo de água. Gargarejo 3 vezes ao dia.
Medo	Laranja-doce, Néroli, Sálvia esclaréia, Gerânio, Manjerona	DI, PUL, IN, MA, BA	3gts em lenço de Néroli ou Laranja doce e inalar.
Memória fraca	Alecrim, Manjeriçã, Lemongrass, Eucalipto, Grapefruit	DI, IN, PUL, BA	5gts de Lemongrass, 2gts de Eucalipto, 3gts de Grapefruit.
Menopausa	Gerânio, Camomila-romana (equilíbrio hormonal), Sálvia esclaréia (calores), Rosa (tonifica o útero)	DI, PUL, MA, IN, BA	Diluir 4gts de Gerânio e 6gts de Sálvia Esclaréia em 10ml de O.V. de Amêndoas Doce. Aplicar diariamente após o banho.
Nervosismo	Benjoim, Bergamota, Camomila-romana, Lavanda, Cânfora	IN, DI, PUL, MA, BA	4gts de Bergamota e 6gts de Lavanda no difusor.
Obesidade	Tangerina, Limão, Funcho	MA, BA, CQ, IN, DI, PUL	6gts de Limão e 4gts de Tangerina no difusor.
Odores nos pés	Tea-tree, Sálvia, Citronela	CL, P	Aplicar 1gt de Tea-tree dentro do calçado 2 vezes ao dia.
Picadas de inseto	Tea-tree, Citronela	P, CF, CL	1gt diretamente no local.
Queimadura	Lavanda	P, CF	Pequenas áreas 2gts direto na região. Grandes áreas 5gts em 1 litro de água fria. Fazer compressa com gaze.
Raiva	Ylang-Ylang, Camomila-romana, Grapefruit, Manjerona, Lavanda	IN, PUL, DI, MA, BA	6gts de Lavanda, 2gts de Ylang-Ylang, 2gts de Grapefruit. Aplicar no difusor de aromas.
Reumatismo	Alecrim, Lavanda, Cipreste, Cajepute	CF, MA, CL	Diluir 5gts de Lavanda, 3gts de Alecrim e 2gts de Cipreste em 10ml de óleo de Andiroba

Rinite/ Sinusite	Eucalipto, Hortelã, Lavanda	IN, DI, PUL	10gts de Eucalipto em difusor ambiente. Exposição diária de 20 minutos.
Tpm	Alecrim, Gerânio, Funcho Camomila, Bergamota	MA, BA, CF, DI, PUL, IN	4gts de Gerânio e 6gts de Bergamota em difusor.
Tosse	Cedro-atlas, Cipreste, Hissopo, Hortelã-pimenta, Eucalipto	DI, PUL, IN, GA	Colocar 2gts de Eucalipto e 1gt de Cedro-atlas em 500ml de água quente e inalar.
Torcicolo	Menta Piperita, Lavanda	FRI, MA, CL, CQ	2,5ml de O.V. com 2gts de Lavanda, 1gt de Menta Piperita. Aplicar friccionando sobre a pele de 4 em 4 horas.

Quadro 1: saúde e bem-estar

Fonte: pesquisadoras

Beleza

Desequilíbrio	Óleos essenciais	Formas de uso	Sugestões de uso
Acne	Bergamota, Tea-tree, Lavanda	CQ, BA, FRI, CL	Sauna facial por 3 minutos com 3gts de Tea-tree.
Alopecia	Alecrim, Cedro, Tomilho	CL, MA, FRI	5ml de O.V. de Jojoba, 4gts de Alecrim. Misturar e aplicar massageando no couro cabeludo, antes de lavar espalhar pelos fios e deixar agir por 10 minutos. Lavar com shampoo de preferência, a cada 15 dias.
Caspa	Alecrim, Tea-tree, Cedro	CL, BA, MA	Diluir 10gts de Cedro em 500ml de água e agitar. Enxaguar o cabelo com este hidrolato após a lavagem.
Cabelos ressecados	Ylang-Ylang, Alecrim	CL, MA, BA	5ml de O.V., 3gts de Ylang-Ylang, 1gt de Alecrim. Misturar e aplicar massageando o couro cabeludo, antes de lavar espalhar pelos fios e deixar agir por 10 minutos. Lavar com shampoo de preferência, a cada 15 dias.
Cabelos oleosos	Tea-tree, Menta Piperita	CL, MA, BA	5ml de O.V., 10gts de Jojoba, 3gts de Tea-tree, 1gt de Menta Piperita. Misturar e aplicar massageando no couro cabeludo, antes de lavar espalhar pelos fios e deixar agir por 10 minutos. Lavar com shampoo de preferência, a cada 15 dias.
Calos	Cravo	CL, CQ, PE, MA	Diluir 2gts de Cravo em 5ml de O.V. de Semente de Uva. Aplicar no local diariamente.
Celulite	Alecrim, Grapefruit, Gerânio, Cipreste, Limão	BA, CL, CF, MA, BAS	5ml de O.V. com 2gts de Grapefruit, 2gts de Alecrim. Pode ser usado 1 vez ao dia como hidratante.
Circulação capilar	Alecrim, Louro, Sálvia, Ylang-Ylang	CQ, CL, MA	Diluir 10gts de Alecrim em 500ml de água e agitar. Enxaguar o cabelo massageando o couro cabeludo após lavagem.

Dermatite	Alecrim, Bergamota, Camomila, melissa	CF, CQ, MA, CL	Diluir 10gts de Camomila em 10ml de Gérmen de Trigo e aplicar no local.
Estrias	Pau-rosa, Néroli	MA, CL	3gts de Néroli, 3gts de Pau-rosa, com 20ml de O.V. de Jojoba. Massagem diária nos seios, abdômen e nádegas.
Envelhecimento	Limão, Nardo	CL, BA, MA	Colocar 5gts de Limão em 10g de creme neutro, aplicar diariamente antes de dormir.
Frieiras	Tea-tree (melaleuca)	P, CL, PE	2,5ml de O.V. com 2gts de Tea-tree. Misturar os óleos e aplicar todos os dias até o desaparecimento.
Gordura localizada	Alecrim, Grapefruit, Lemongrass	CL, MA	10ml de O.V. com 3gts de Alecrim, 2gts de Lemongrass, 3gts de Grapefruit. Pode ser usado como hidratante.
Manchas	Palmarosa, Gerânio	CL	10ml de O.V. com 3gts de Palmarosa, 2gts de Gerânio. Aplicar como hidratante após o banho.
Micose	Tea-tree, Gerânio, Cravo-da-índia, Pimenta-do-reino	CF, CL, PE	Utilizar o óleo de Tea-tree puro no local.
Pé ressecado	Ylang-Ylang	CL, PE	5ml de O.V. com 2gts de Ylang-Ylang. Aplicar todos os dias após o banho.
Pele oleosa	Bergamota, Cedro, Cipreste, Camomila, Lavanda	CL, CF	Colocar 5gts de Cedro em 500ml de água fria, agitar e aplicar com pano limpo.
Pele seca	Rosa, Néroli, Sândalo	CL, CF	Diluir 5gts de Sândalo em 5ml de O.V. de Abacate e aplicar diariamente.
Piolhos (pediculose)	Tea-tree	CL	Shampoo neutro na palma da mão. Aplicar 2gts de Tea-tree no shampoo e lavar os cabelos deixando agir por 3 minutos. Uso diário até o desaparecimento. Passar pente fino.
Psoríase	Bergamota, Tea-tree, Lavanda	CL, CF	5ml de OV. de Abacate, 10ml de OV. de Jojoba, 2gts de Tea-tree, 2 gts de Lavanda. Misturar e aplicar massageando no couro cabeludo. Espalhar nos fios, deixar 10 minutos e lavar com shampoo. Usar 5 dias consecutivos e depois dia sim, dia não até o desaparecimento.
Rugas	Olíbano, Néroli, Rosa, Mirra	CL, CF, MA	Diluir 5ml de Mirra em 5ml de O.V. de Abacate e aplicar diariamente antes de dormir.
Retenção de Líquidos	Funcho, Bétula, Alcaravia, Angélica	CL, MA, BA, CF	Diluir 10gts de Bétula em 10ml de O.V. de Gérmen de Trigo e aplicar no local.
Seborréia	Bergamota, Cedro, Sálvia, Patchouli	CF, CL, MA	Diluir 10gts de Cedro em 500ml de água, agitar e aplicar no local após a lavagem.
Unhas quebradiças	Limão	CL, MN	Colocar os dedos de molho 15 minutos todas as noites em 10gts de Limão com

			100ml de base carreadora.
Varizes	Limão, Cipreste	CL, CF, MA, BA	3% de óleo de Cipreste diluído em creme (de acordo com quantidade).

Quadro 2: beleza
Fonte: pesquisadoras

Óleos Vegetais

São óleos carreadores que conduzem os óleos essenciais para que eles sejam absorvidos pela pele.

Óleos	Tipo de pele	Propriedade	Sugestões de uso
Abacate	Oleosa	Nutrição	Bom para hidratar
Amêndoas Doce	Todos os tipos	Hidratação	Estrias
Girassol	Seca	Regulador	Hidratam e auxiliam na restauração da pele
Gérmem de Trigo	Seca	Proteção	Escamações, previne rugas
Gergelim	Seca	Hidratação	Previne rugas, bom para peles ressecadas e inflamadas
Rosa Mosqueta	Todos os tipos	Regenerador	Escamações, previne rugas, TPM
Semente de Uva	Oleosa	Hidratação	Excelente antioxidante, o que facilita a regeneração e hidratação da pele, revitalizando-a
Andiroba	Seca	Antiinflamatório	Dores, inflamações e coceiras
Jojoba	Todos os tipos	Hidratação	Acne, inflamações, cabelos, boa hidratação

Quadro 3: óleos vegetais
Fonte: pesquisadoras

Contra-indicações

- Não utilizar óleos essenciais puros, exceto Lavanda e tea-tree;
- Não ingerir;
- Não utilizar em exposição solar;
- Evitar uso de óleos essenciais nos quatro primeiros meses de gestação. Não usar os seguintes óleos: alecrim, arnica, bétula, cedro, cipreste, funcho (erva-doce), esclaréia, hortelã-pimenta, jasmim, manjeriço, manjerona, mirra, tomilho e zimbro;
- Epilepsia – jamais usar: absinto, funcho, hissopo e sálvia;
- No caso de hipertensão evitar: alecrim, hissopo, sálvia e tomilho;
- Siga corretamente as dosagens e métodos de aplicação.

Advertência

Este manual tem por objetivo informar os usuários de óleos essenciais sobre técnicas de aplicação para benefício e manutenção da saúde, seu foco não é tratar doenças graves, nem substituir tratamentos médicos.

Métodos de Aplicação

Banho de Assento (BAS)	Banho de Imersão (BA)	Compressa fria (CF)	Compressa quente (CQ)	Crems e loções (CL)	Difusão (DI)	Fricção (FRI)
Utilize 6-8gts de OE. em 5ml de OV. e dilua em um copo de leite integral morno. Misture a emulsão em uma bacia com água quente até a cintura.	Utilize 10gts de OE. em 10ml de OV. e dilua em um copo de leite integral morno. Misture a emulsão com a água da banheira quente. Permanecer por 20 minutos.	Dilua 5gts de OE. em ½ litro de água fria. Embeber o tecido e aplicar.	Dilua 5gts de OE. em ½ litro de água quente. Embeber o tecido e aplicar. Importante cobrir a compressa com um pano seco de lã ou flanela.	Utilize em média 5ml de OE. em 100g/ml de base carreadora.	À vela, elétrico ou a frio. Aplique 10gts de OE. adequado para obter 3hrs de aromatização ambiente.	Aplique 2gts de OE. diluído em 2,5ml de OV. sobre o local friccionando suavemente até que o óleo penetre na pele.
Gargarejo (GA)	Inalação (IN)	Manilúvio (MN)	Massagem (MA)	Pedilúvio (PE)	Pulverização (PUL)	Puro (P)
Dilua de 2-5gts de OE. em 1 copo de água. Gargarejar 3 vezes ao dia.	À seco: 3gts no lenço. Inalar até o desaparecimento do sintoma. Úmida: 3-6gts de OE. em 2 litros de água quente. Aspire de 5-10 minutos. Repetir até 3 vezes ao dia.	Utilize 7gts de OE. em 5ml de OV. em um copo de leite integral morno. Dilua em uma bacia com 2 litros de água quente a 35°C e esaldar as mãos.	Dilua de 6-15gts de OE. em 10-20ml de OV.	Utilize 10gts de OE. em 5ml de OV. em um copo de leite integral morno, acrescente 1 colher de sopa de sal grosso. Dilua em uma bacia com 3 litros de água quente a 35°C e esaldar os pés.	Para aromatizar e desinfetar ambientes utilize 10ml de OE. em 100ml de álcool 50% em frasco de vidro âmbar com pulverizador.	Aplique a quantidade adequada de óleo essencial de acordo com o tamanho do local.

Quadro 4: métodos de aplicação

Fonte: pesquisadoras

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar de a Aromaterapia ser um recurso terapêutico novo em nosso país, já temos uma série de materiais disponíveis, entre marcas de óleos, também nacionais, bibliografias e outros recursos para a utilização dos óleos, como os difusores elétricos, por exemplo. Mas ao pesquisar as bibliografias da área, percebemos a escassez de material prático referente à beleza e ao bem-estar, que fosse de fácil acesso, entendimento e utilização por parte de profissionais e leigos. Desta forma o presente artigo procurou desenvolver um Manual Prático que tivesse estas características.

Através da pesquisa realizada foi possível observar a importância do equilíbrio interno, só nos sentimos bem quando temos nossos desequilíbrios sanados ou ao menos minimizados, e a aromaterapia é muito valiosa nesta busca, já que se trata de uma terapia holística, que aborda o ser humano como um todo. Entendemos que a beleza é um reflexo do bem-estar interno, porém é necessário que se trate os desequilíbrios estéticos topicamente e que se busque um tratamento para as desordens internas que possam estar gerando estes problemas relacionados à beleza. Por isso este Manual Prático trás as duas informações, saúde e beleza.

Após elaborar o manual, o desenvolvemos na forma de um material gráfico para que ele fosse realmente prático e acessível, e que pudesse ser distribuído aos interessados na Aromaterapia. Acreditamos que este desenvolvimento foi de grande importância para agregar informações e contribuir para a utilização rápida desta terapia, sendo que facilita o trabalho dos profissionais agilizando sua decisão na escolha dos óleos para cada caso.

Muitas vezes o fato de a pessoa ter que buscar bibliografias para o uso da Aromaterapia, acaba dificultando o acesso e por isso esta terapia acaba sendo deixada de lado. Já com o Manual Prático não há este problema, pois as informações estão dispostas de forma bem clara e facilitada, além de visualmente atrativas.

REFERÊNCIAS

ALZUGARY, D.; ALZUGARY, C. **Medicina natural**: a cura de todas as doenças está na natureza. São Paulo: Três, 1993.

BERWICK, Ann. **Aromaterapia holística**: o equilíbrio entre o corpo e o espírito através dos óleos essenciais. 2. ed. São Paulo : Nova Era, 1998.

BONTEMPO, Dr. Márcio. **Iniciação à medicina holística**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Era, 1996.

CORAZZA, Sonia. **Aromacologia**: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo: Senac, 2002.

DAVIS, Patrícia. **Aromaterapia**. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

DETHLEFSEN, Thorwald; DAHLKE, Rüdiger. **A doença como caminho**. São Paulo: Cultrix, 2002.

FRANZONI, Liciane; COSTA, Tayana Vieira da. **Auriculoterapia em caso de obesidade grau I**. [2007/1]. TCC (graduação em Tecnologia em Cosmetologia e Estética) – Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, 2007. Disponível em: <<http://siaibib01.univali.br/pdf/Liciane%20Franzoni-Tayana%20da%20Costa.pdf>>. Acesso em: 8 mar. 2010.

KELLER, Erich. **Guia completo de aromaterapia**. 3. ed. São Paulo: Pensamento, 2003.

KIPLING, Rudyard. Desde os tempos antigos. *In*: TISSERAND, Robert. **A arte da Aromaterapia**. São Paulo: Roca, 1993. cap. 2, p. 23-57.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 3. ed. São Paulo: 1991, cap. 9, p. 183-189.

LASZLO. **Aromaterapia**. Disponível em: <<http://www.laszlo.ind.br>> Acesso em: 19 abr. 2010.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; ROMANO, Ana Silvia P. Fiore (Col.). **Como enfrentar o stress**. 5. ed. São Paulo: Ícone, 1998.

LOPES, Marcela Teixeira. **O conceito de beleza e maternidade**: um estudo exploratório do comportamento feminino. Disponível em: <http://www2.coppead.ufrj.br/port/images/PDFs/marcela_lopes.pdf>. Acesso em: 06 abr. 2010.

MEDEIROS, Carla. **Vender saúde, comprar bem-estar**. Disponível em: <<http://www.bocc.uff.br/pag/medeiros-carla-vender-saude-comprar-bem-estar.pdf>>. Acesso em: 06 abr. 2010.

PRICE, Shirley. **Aromaterapia e as emoções**. São Paulo: Bertrand Brasil, 2002.

RIBEIRO, Claudio de Jesus. **Cosmetologia aplicada à dermoestética**. 2. ed. São Paulo: Pharmabooks Editora, 2010.

RUIZ, João Álvaro. **Metodologia científica**: guia para eficiência nos estudos. 4. ed. São Paulo: 1996, cap. 3, p. 57-63.

SEKI, Márcia Fabiana. Retenção de líquidos. **Revista Viver Nutrilite**. Disponível em: <<http://saudegeral.wordpress.com/?s=reten%C3%A7%C3%A3o+de+l%C3%ADquidos>> Acesso em: 19 abr. 2010.

SKEPDIC. **Aromaterapia**. Disponível em: <<http://www.skepdic.com/brazil/aroma.html>> Acesso em: 19 abr. 2010.

SILVA, Adão Roberto da. **Tudo sobre aromaterapia**. 2. ed. São Paulo: Roca, 2001.

TISSERAND, Robert. **A arte da aromaterapia**. São Paulo: Roca, 1993.

APÊNDICE A

Descrição dos desequilíbrios

Segue abaixo a descrição dos conceitos dos desequilíbrios encontrados com maior incidência nas bibliografias pesquisadas, e os óleos essenciais usados no tratamento destes e suas propriedades.

- **Saúde e Bem-estar**

Anemia: consiste na diminuição da hemoglobina no sangue. Ocorre na maioria das vezes pela falta de ferro no sangue, razão pela qual os órgãos não recebem a quantidade suficiente de oxigênio e não podem realizar normalmente suas funções (VARELLA, 2010). Usa-se óleos essenciais com propriedades revitalizantes, que estimulem o sistema metabólico e regulam a digestão, como: coentro, canela, vetiver e alecrim.

Ansiedade: é um sentimento desagradável, vago, indefinido, que pode vir acompanhado de sensações de frio no estômago, aperto no peito, coração acelerado, tremores, podendo haver também sensações de falta de ar (ABCDASAUDE, 2010). Quando ela é excessiva pode gerar sintomas como enrijecimento muscular, problemas cardíacos, enxaqueca, insônia, dentre outros. Por isso são indicados óleos sedativos que acalmam e relaxam a mente e o corpo, como: benjoim, bergamota, camomila, gerânio, ilangue-ilangue, lavanda, melissa, néroli, rosa, sândalo, laranja-doce.

Alergia: alergia é uma resposta imunológica a uma determinada substância (ABCDASAUDE, 2010). Para amenizá-la usa-se óleos com propriedades calmantes e sedativas, como: camomila, lavanda e melissa.

Aftas: são pequenas lesões na mucosa bucal (ABCDASAUDE, 2010). Para tratá-las o óleo de mirra é o mais eficaz, por ser anti-séptico, fungicida e adstringente em inflamações.

Apetite (aumentar): O apetite é o desejo de se alimentar, a fome sentida. Ele serve para regular uma ingestão adequada da energia necessária para manter o

metabolismo, se o apetite apresenta uma queda temporária como no caso de convalescença, usa-se óleos estimulantes, que acabam por aumentar o apetite, como: bergamota, camomila, cardamomo e hissopo.

Apetite (diminuir): usa-se óleos calmantes, antidepressivos e sedativos, pois é comum as pessoas comerem por estímulo nervoso e ansiedade, então, essas propriedades conseqüentemente irão regular o apetite. São eles: lavanda, bergamota e zimbro.

Alcoolismo: é o consumo excessivo de bebidas alcoólicas (ABCDASAUDE, 2010). A aromaterapia neste caso é um auxílio para desintoxicar o organismo, possuem essa propriedade os óleos de funcho e zimbro.

Azia/ indigestão: é a sensação de queimação causada pelo retorno do suco gástrico para o esôfago (VARELLA, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades calmantes, reconfortantes, analgésicos e estimulantes do sistema digestivo, como Cardamomo e Pimenta.

Bronquite: é um estado de inflamação dos brônquios. O tratamento aromaterápico visa combater a infecção, reduzindo a febre, moderando a tosse e expelindo o muco (VARELLA, 2010). Utiliza-se óleos que hajam no sistema respiratório, que reforçam o mecanismo de defesa do organismo, que regularizam a temperatura corpórea, expectorantes e descongestionantes, como Hortelã-pimenta, hissopo, Eucalipto, Bergamota.

Cãibras: são contrações involuntárias e dolorosas de um músculo esquelético (CRIASAUDE, 2010). Utiliza-se óleos com ações analgésicas para combater as dores musculares, fortificantes, relaxantes e calmantes, como Alecrim, Sálvia, Manjerona, Bergamota.

Candidíase: é a infecção de uma mucosa pelo fungo *Cândida albicans* (VARELLA, 2010). Utiliza-se óleos essenciais antifúngicos como ti-tree (melaleuca), lavanda, mirra.

Cansaço mental: caracterizado por um cansaço inexplicável, que gera um sono excessivo e confusão mental. Para tratar esses sintomas utilizam-se óleos fortalecedores, revigorantes, estimulantes, que combatem a insônia e a ansiedade, acalmam o sistema nervoso central, aliviam fadiga mental, o estresse e que clareiam a mente. São eles: Alecrim, Manjeriço, capim-limão e hortelã-pimenta.

Catarrho: produção excessiva de muco nas vias respiratórias. É uma resposta a qualquer inflamação da mucosa que as reveste (VARELLA, 2010). Óleos purificadores, analgésicos, descongestionantes, expectorantes e estimulantes do sistema respiratório como Alecrim, Cálamo, Lavanda, hissopo e Eucalipto-glóbulo ajudam a regularizar essa disfunção.

Cistite: consiste em inflamação na bexiga, frequentemente causada por infecção bacteriana. Por este motivo, devem ser usados óleos com propriedades diuréticas, anti-sépticas, antiinflamatórias, analgésicos, bactericidas, que vão tratar a infecção urinária, são eles: bétula, bergamota, lavanda, cajepute, cedro e alho.

Cólica: é uma dor que ocorre em órgãos ocos, como estômago, intestino e útero (VARELLA, 2010). Pode-se empregar óleos com propriedade analgésicas, sedativas, calmantes e emenagogo (que regulariza o fluxo menstrual), como Lavanda, Manjerona, Camomila-romana e hortelã-pimenta.

Depressão: vai de um termo geral para um quadro sintomático que vai de um mero sentimento de abatimento até uma perda real da motivação para viver, ou assim chamada, depressão endógena, que é acompanhada de apatia absoluta (ABCDASAUDE, 2010). Quando assume a forma de inquietude, irritabilidade e incapacidade de dormir é indicado usar óleos altamente sedativos, como os de camomila, esclaréia, ylang-ylang, lavanda e sândalo que são ao mesmo tempo antidepressivos. Para elevar o estado de ânimo sem sedar usa-se óleos de bergamota, gerânio, melissa e rosa. Nos casos em que a depressão está associada a ansiedade, o óleo de néroli é um dos mais úteis, enquanto o de jasmim é tradicionalmente usado para aumentar a confiança do indivíduo, tanto em si mesmo quanto na possibilidade de superar circunstâncias difíceis.

Desconcentração: é não conseguir focar a mente em um determinado objetivo, é se distrair ao invés de focar no que se tem que fazer (SIMPLUS, 2010; STUDYGS, 2010). Para isso usa-se o óleo de Lemongrass, que possui um efeito muito refrescante e estimulante. Usado para acrescentar vivacidade mental, estimular o corpo e a mente.

Diabetes: é uma doença metabólica caracterizada por um aumento anormal da glicose ou açúcar no sangue. Propriedades diuréticas que aumentam o volume do fluxo urinário, atuando na eliminação de toxinas (DRAZIOVARELLA, 2010). Óleos essenciais de gerânio, zimbro e eucalipto desempenham esta função. Gerânio, Zimbro, Eucalipto.

Dor de cabeça/ Enxaqueca: cientificamente denominada cefaléia, é definida como a presença de sensação dolorosa na cabeça, no pescoço e na face. Existem mais de 150 tipos diferentes, que podem ser divididas entre primárias, mais comuns, e secundárias. As cefaléias primárias são aquelas causadas por distúrbios bioquímicos do próprio cérebro, que prejudicam o funcionamento de neurotransmissores e/ou seus receptores, desencadeando a dor. O exemplo mais conhecido é a enxaqueca, doença do cérebro transmitida e herdada geneticamente, em muitos casos parece resultar de um fornecimento insuficiente de sangue para o cérebro. Outros exemplos são as do tipo tensional, a cefaléia em salvas e as hemicranias paroxísticas, também provocadas por desequilíbrios no funcionamento químico do cérebro. Já as secundárias são causadas por problemas em quaisquer regiões do corpo, como tumores cerebrais, meningites, aneurismas, problemas dos olhos, ouvidos, garganta e até um simples resfriado (DORDECABECA, 2010) Utilizam-se óleos voláteis de lavanda, hortelã-pimenta e menta, por terem propriedades analgésicas, calmantes, refrescantes e relaxantes.

Dor de dente: usar óleos essenciais com propriedades analgésicas, anti-sépticas, germicidas, bactericidas e antiinflamatórios, como o de Camomila-romana, Cravo, Cajepite e Tea-tree.

Dor de ouvido: pode ser causada por um acúmulo de líquido e pressão na parte posterior do tímpano, infecções, problemas no nariz, boca, garganta e articulação do

maxilar (ABCDASAUDE, 2010). Usam-se óleos com propriedades analgésicas, anti-sépticas e antiinflamatórias como: Bétula, Cajepute, Cumaru e Lavanda.

Dor de garganta: devem ser usados óleos com propriedades refrescantes, estimulantes do sistema imunológico, anti-sépticos, antiinflamatórios e bactericidas como: Cravo, Eucalipto, Gerânio, Tea-tree.

Dor nos pés: utiliza-se óleos com propriedades analgésicas, relaxantes e sedativas, como: Sálvia, Tea-tree e Lavanda.

Dor muscular/ articular: dor muscular é uma queixa comum e normalmente está relacionada com o abuso ou lesão ao músculo, resultado de um exercício ou trabalho com o qual não se está habituado (ADAM.SERTAOGGI, 2010). A dor articular pode ser decorrente de artralgia que é a dor em uma ou mais articulações, ou osteoartrite que é a degeneração da cartilagem de uma articulação e o crescimento de esporões ósseos, ou ainda bursite que é a inflamação da bursa, esta é formada por sacos cheios de líquidos, que revestem e protegem as protuberâncias ósseas, permitindo que os músculos e tendões se movam livremente pelo osso. (ADAM.SERTAOGGI, 2010). Utiliza-se óleos com ações analgésicas, sedativas e refrescantes, como: Lavanda e Tea-tree.

Dor nas costas: é uma afecção dolorosa que afeta principalmente a região lombar, mas também pode atingir regiões cervicais e torácicas (CRIASAUDE, 2010). Utilizam-se óleos essenciais com efeitos analgésicos, calmantes e sedativos como: Alecrim, Bétula, Lavanda, Ylang-Ylang e Manjerona.

Edema/ inchaço: é o acúmulo anormal de líquido no espaço intersticial. Ele é constituído por uma solução aquosa de sais e proteínas do plasma (ABCDASAUDE, 2010). Utilizam-se óleos com efeito analgésico, purificador, desintoxicante, depurativo, estimulante e energizante, que ajudam na eliminação de toxinas. Usados em conjunto, alecrim e gerânio são muito eficazes para diminuir o inchaço das pernas e calcanhares.

Enjôo/ náuseas: é a sensação de desconforto no estômago e uma vontade de vomitar. Geralmente é sentida na parte superior do abdômen, pode ou não ser seguida por vômito (ABCDASAUDE, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Para esses sintomas utilizam-se óleos com ações analgésicas, desintoxicantes, depurativas, revitalizantes, como: Hortelã-pimenta, Funcho, Cardamomo, Coentro e Gengibre.

Estresse: é uma reação do organismo, corpo e mente, causadas pelas alterações psicofisiológicas, que ocorrem quando a pessoa se confronta com qualquer evento ou situação que desincadeie adaptações nos modos de enfrentamento (LIPP; ROMANO, 1998). É necessário o uso de óleos essenciais com propriedades antidepressivas, sedativas, relaxantes, equilibradoras, purificadoras, energizantes e estimulantes, que acalmam estados de tensão mental e emocional, como: Bergamota, Camomila, Lavanda e Alecrim.

Febre: consiste na elevação da temperatura do corpo, é uma resposta do organismo a uma infecção (ABCDASAUDE, 2010). Inicialmente devem-se adotar óleos que promovem a sudorese para estimular a redução da febre, são eles: alecrim, camomila, citronela, cipreste, gengibre, lavanda, manjeriço, ti-tree e zimbro. Depois deve-se usar óleos que contribuem para redução da temperatura, como bergamota, eucalipto, hortelã-pimenta e lavanda.

Frigidez/ Frieza: é a ausência do desejo sexual feminino. Manifesta-se pela dificuldade ou incapacidade do corpo de responder a estímulos e carícias (ABCDASAUDE, 2010). Devem ser usados óleos afrodisíacos, estimulantes, antidepressivos, tranqüilizantes e sedativos, como: Ylang-Ylang, Néroli e Patchouli.

Fobia: é o medo persistente, excessivo e irreal de um objeto, pessoa, animal, atividade ou situação. É um tipo de distúrbio de ansiedade. Uma pessoa com fobia ou tenta evitar a coisa que ativa o medo, ou suporta isso com grande ansiedade e angústia (PSICOLOGIAETRABALHO, 2010). Aplicam-se óleos com propriedades afrodisíacas, antidepressivas, suavizantes, calmantes e relaxantes, como Jasmim, Melissa e Néroli.

Gripe/ resfriado: são processos inflamatórios agudos (DETHLEFSEN; DAHLKE, 2002). Devem ser usados óleos com ação refrescante, estimulante, anti-séptica, bactericida, depurativa, que auxiliam a eliminar secreções e que induzem ao relaxamento, como: Eucalipto, Limão, Laranja-amarga e Laranja-doce.

Hematoma: é o acúmulo de sangue em um órgão ou tecido, situado no local que ocorreu a lesão. Apresenta coloração que varia entre azul, roxo, preto, verde e amarelo, seguido de inchaço (CRIASAUDE; WIKIPEDIA, 2010). Usam-se óleos com efeitos descongestionante, estimulantes, analgésicos e vasos-constritores, como: Menta Piperita e Lavanda.

Herpes: é uma doença infecciosa provocada pelo vírus “herpes simplex vírus do tipo I”. Se torna contagiosa quando há contato direto com o ferimento ou com secreções de saliva. O vírus permanece incubado e pode reaparecer quando a imunidade esta baixa (CRIASAUDE, 2010). Usa-se o óleo essencial de Tea-tree por ser um ótimo antiviral, cicatrizante, poderoso estimulante do sistema imunológico, eficiente contra infecções, bactérias e fungos.

Hipertensão (pressão alta): é uma doença cardiovascular muito freqüente, perigosa por ser silenciosa e só reconhecida quando causa alguma lesão em órgãos como coração, cérebro, rins, vasos e visão (ABCDASAUDE, 2010). São utilizados óleos com propriedades que ajudam a reduzir a pressão sanguínea, que controlam os processos líquidos do sistema linfático, auxiliando a eliminar secreções e diminuindo a retenção de água, normalizantes, com ações analgésicas, sedativas e relaxantes, entre eles: Laranja-amarga, Limão e Lavanda.

Hipotensão (pressão baixa): é a pressão arterial baixa e raramente trata-se de uma doença grave, ela pode ser benéfica para o sistema cardiovascular, pois o coração se cansa menos (CRIASAUDE, 2010; ABCDASAUDE, 2010). São utilizados óleo essenciais estimulantes, que elevem a pressão sanguínea a um nível normal, como Canela e Cânfora.

Imunidade baixa: é quando o sistema imunológico esta enfraquecido, contraindo doenças com facilidade, gripes se tornam freqüentes e pequenas infecções se

tornam graves. Utilizam-se óleos estimulantes do sistema imunológico, como Tea-tree e Ravensara.

Indigestão: chamada de dispepsia é o desconforto ou sensação de queimação no abdômen superior, geralmente acompanhado de náusea, inchaço abdominal, azia, eructações, e algumas vezes vômito (VARELLA, 2010). Óleos com propriedades calmantes, anti-sépticas, carminativas e digestivas, estimulante gástrico, purificadores, e que ajudam a eliminar secreções como: Capim-limão, Citronela, Laranja-amarga, Laranja-doce e Lima.

Insônia: se caracteriza pela incapacidade de conciliar o sono ou por uma dificuldade prolongada para adormecer por vários dias (WIKIPEDIA, 2010). Utilizam-se óleos com propriedades Suavizantes, calmantes, antidepressivos, tranqüilizantes, sedativos, que acalmam as palpitações e tensão nervosa, entre eles: Lavanda, Néroli e Melissa.

Intestino preso: caracteriza-se constipação se a frequência das evacuações forem inferior a 3 vezes por semana (CRIASAUDE, 2010). Usam-se óleos purificadores, anti-sépticos, estimulantes e analgésicos, entre eles: Alecrim e Grapefruit.

Intestino solto: caracteriza-se pela frequência das evacuações superior a 1 vez por dia. Utilizam-se óleos que hajam no sistema digestivo, incluem a normalização, com ação analgésica, anti-séptica, germicida, bactericida, efeito descongestionante, calmante e sedativo, entre eles: Lavanda, Ylang-Ylang e Laranja-doce.

Mau hálito: de 90% a 95% dos casos é causado na língua, pois ela possui diversas papilas gustativas entre as quais se formam saquinhos que retêm resíduos de alimentos, por isso placas bacterianas começam a fermentar e liberar odor de enxofre (ABCDASAUDE, 2010). Óleos que diminuem a fermentação com propriedades anti-sépticas como Cravo, Eucalipto, Tea-tree e Menta Piperita.

Medo: é um sentimento que proporciona resistência demonstrado pelo receio de fazer algo, geralmente por se sentir ameaçado, fisicamente ou psicologicamente (WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades afrodisíacas, relaxantes, antidepressivas, tranqüilizantes, sedativos, que acalmam as palpitações e tensões nervosas, como: Laranja-doce, Néroli, Sálvia esclaréia, Gerânio, Manjerona.

Memória fraca: Usam-se óleos com propriedades estimulantes, purificantes, que equilibram a energia, fortalecem a concentração e clareiam a mente. Acredita-se que óleos essenciais classificados como cefálicos estimulem a memória, o óleo de alecrim é o mais indicado deles. Outros óleos: Manjerição, Lemongrass, Eucalipto e Grapefruit.

Menopausa: período que se caracteriza pela interrupção fisiológica dos ciclos menstruais e ovulatórios (CRIASAUDE, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades imunoestimulantes, calmantes, analgésicos, relaxantes, antidepressivos e reguladores do sistema reprodutivo feminino, entre eles: Gerânio, Camomila-romana (equilíbrio hormonal), Sálvia esclaréia (calores), Rosa (tonifica o útero).

Obesidade: é o sobrepeso que vem em consequência da ingestão de um excesso de calorias que o corpo não consegue queimar. É um problema muito freqüente, pois as pessoas estão cada vez mais sedentárias e com a alimentação rica em gorduras e açúcares (CRIASAUDE, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades anti-sépticas, desintoxicantes, energizantes, carminativas, digestivas, depurativas, diuréticas, suavemente laxativas e sedativas, entre eles: Tangerina, Limão e Funcho.

Odores nos pés: é o odor intenso e desagradável provocado pela transpiração em conjunto com bactérias e fungos presentes em nossa pele que absorvem a umidade e excretam a sobra (ABCDASAUDE, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades refrescantes, anti-sépticas, antifúngicas, bactericidas, germicidas, desodorantes e purificadoras, entre outros: Tea-tree, Sálvia e Citronela.

Picadas de inseto: utiliza-se óleos com ações refrescantes, desodorantes, purificadores, anti-sépticos, fungicidas e repelentes, como: Tea-tree e Citronela.

Queimadura: são lesões na pele geralmente provocadas pela exposição a um calor intenso ou pelo contato com um agente químico. Podem ser de primeiro, segundo e terceiro grau (CRIASAUDE, 2010). Usa-se o óleo essencial de Lavanda por ser um sedativo suave, ter ação anti-séptica, analgésica, antibiótica, bactericida, efeito descongestionante, além de ser um dos únicos óleos que podem ser aplicados diretamente na pele.

Raiva: é um sentimento de protesto, insegurança, timidez ou frustração, contra alguém ou alguma coisa, que se exterioriza quando o ego sente-se ferido ou ameaçado (WIKIPEDIA, 2010). Deve-se utilizar óleos com efeito calmante, sedativo, indicados para ansiedade, que acalmam tensão mental e emocional, hipersensibilidades e estresse, entre eles: Ylang-Ylang, Camomila-romana, Grapefruit, Manjerona e Lavanda.

Reumatismo: é um grupo de doenças como artrites, mialgias, neurites, que afetam articulações, músculos e esqueleto, caracterizado por dores e restrições dos movimentos (ABCDASAUDE, 2010). Usa-se óleos com propriedades adstringentes, suavizantes, refrescantes, calmantes e estimulantes que ajudam na emissão de fluidos, entre eles: Alecrim, Lavanda, Cipreste e Cajepute.

Rinite/ sinusite: rinite é a irritação e inflamação crônica ou aguda da mucosa nasal, pode ser causada por vírus ou por bactérias, mas geralmente é manifestada em decorrência de alergia ao pó, fumaça e outros agentes. E sinusite é a inflamação das mucosas dos seios da face (os seios paranasais), que são cavidades situadas junto ao nariz onde se acumula muco que normalmente é claro e fluido e que escorre normalmente para o nariz, em algumas pessoas esse líquido fica acumulado provocando a inflamação (VARELLA, 2010; ABCDASAUDE, 2010). Usa-se óleos com propriedades anti-sépticas, expectorantes, descongestionantes, analgésicos, sedativos e estimulantes do sistema respiratório, entre eles: Eucalipto, Hortelã e Lavanda.

TPM: a tensão pré-menstrual é uma síndrome que atinge a maior parte das mulheres, ela aparece nos dias que antecedem a menstruação, e acaba geralmente quando a mesma começa. Se caracteriza por uma irritabilidade e ansiedade acentuadas, manifestações físicas como dor nas mamas, distensão abdominal, dor de cabeça, dentre outras (CRIASAUDE, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se óleos que atuam na ansiedade, com propriedades calmantes, antidepressivas, que acalmam estados de tensão mental e emocional, hipersensibilidade, acessos de raiva e estresse, como também, reguladores do sistema glandular e reprodutor feminino, entre eles: Alecrim, Gerânio, Funcho, Camomila e Bergamota.

Tosse: é uma contração espasmódica, repentina e frequentemente repetitiva da cavidade torácica, é uma rápida liberação de ar dos pulmões que permite a expulsão de substâncias indesejáveis que estão irritando as passagens de ar na faringe, laringe, traquéia ou pulmões (CRIASAUDE, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Usa-se óleos com propriedades anti-sépticas, antiviral, purificantes, expectorantes, suavizantes, refrescantes e estimulantes do sistema respiratório, entre eles: Cedro-atlas, Cipreste, Hissopo, Hortelã-pimenta e Eucalipto.

Torcicolo: é a contração de músculos do pescoço, de modo que a cabeça permanece inclinada para um dos lados e o queixo chega a projetar-se para o lado oposto (WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se os óleos essenciais de Menta Piperita e Lavanda, por possuírem ações descongestionantes, calmantes, analgésicas, anti-sépticas, antibióticas, sedativas e vaso-constritoras.

- **Beleza**

Acne: é uma reação inflamatória dos folículos pilosebáceos na pele causa pela bactéria *acnies propiones* e/ou por uma mudança hormonal. É mais frequência na adolescência, pois o nível elevado de hormônios causa o aumento da secreção de sebo pelas glândulas sebáceas, provocando o aparecimento dela (ABCDASAUDE, 2010). Os óleos de bergamota e lavanda são os mais eficazes, ambos são bactericidas. Lavanda também é sedativa e curativa, além de promover o crescimento de novas células saudáveis. A bergamota é adstringente e antidepressiva. Pode-se administrar o óleo de gerânio para equilibrar a secreção de sebo e Tea-tree que além de refrescante, estimula o sistema imunológico, e é eficiente contra infecções, bactérias e fungos.

Alopecia: é a queda temporária, total ou parcial, dos pêlos ou do cabelo. Utiliza-se óleos como alecrim, lavanda e tomilho que são identificados como estimulantes do crescimento capilar (INFOPEDIA, 2010). Usa-se também o óleo de Cedro que é anti-seborréico, diminui a oleosidade dos cabelos, combatendo a caspa e contendo a queda, além de promover um relaxamento profundo e acalmar a ansiedade e o estresse.

Caspa: são finas escamas brancas (pele morta) oleosas ou não, que se desprendem do couro cabeludo. Esta descamação associada à coceira pode ser causada por vários distúrbios, incluindo fungos, pele ressecada, dermatite seborreica, psoríase e eczema. Não é contagiosa (DRAZIOVARELLA, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades anti-seborréicas, anti-sépticas, bactericidas, fungicidas e estimulantes, entre eles: Alecrim, Tea-tree e Cedro.

Cabelos ressecados: é a denominação utilizada para cabelos não sedosos, devido à pouca produção de gordura pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo, sendo assim, os fios não têm lubrificação adequada tendo pouca hidratação e muitas vezes sendo quebradiços (WIKIPEDIA, 2010). Usa-se óleos estimulantes como Ylang-Ylang e Alecrim.

Cabelos oleosos: acontece devido a produção excessiva de sebo pelas glândulas sebáceas do couro cabeludo, os fios ficam com aspecto de sujo rapidamente (WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se óleos com propriedades estimulantes, anti-sépticas, anti-seborréicas, que ajudam a controlar a oleosidade, bactericidas, fungicidas, como: Tea-tree e Menta Piperita.

Calos: é uma área dura de pele que se tornou grossa e rígida devido à pressão constante e anormal a que a área é submetida, nos pés geralmente provém de calçados apertados (BRASILESCOLA, 2010; MADELLA JUNIOR, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Usa-se o óleo essencial de cravo por ser analgésico, anti-séptico e cicatrizante nas lesões.

Celulite: também conhecida por fibro edema gelóide e lipodistrofia ginóide, consiste em uma alteração patológica do tecido adiposo, com presença de edema(hidro) e com função venolinfática alterada, não é um processo inflamatório (RIBEIRO, 2010). Usa-se óleos com propriedades desintoxicantes, estimulantes do sistema linfático, reguladores hormonais e talvez diuréticos suaves, entre eles: Alecrim, Grapefruit, Cipreste, Limão e Gerânio, que é um óleo que estimula o córtex adrenal, onde são produzidos os hormônios que regularizam a produção de hormônios em outros órgãos.

Dermatite: é uma doença crônica que causa inflamação da pele e é caracterizada por lesões avermelhadas que causam coceira. Muitas vezes é observada em pessoas com história de alergia respiratória. Geralmente o estresse está envolvido neste quadro, logo, é necessário tratá-lo (ABCDASAUDE, 2010; VARELLA, 2010). Óleos como os de bergamota, camomila, lavanda, melissa e néroli são muito importantes por possuírem propriedades calmantes, anti-sépticas, anti-depressivas, sedativas, que acalma palpitações e tensões nervosas. O eczema também pode ser visto como uma tentativa do organismo de expulsar toxinas acumuladas através da pele, o óleo de zimbro é excelente para desintoxicação, inclusive emocional.

Estrias: são causadas por um rompimento das fibras elásticas devido ao estiramento excessivo da pele, podem surgir devido ao aumento de peso, aumento rápido da massa muscular, gravidez, alterações hormonais, medicamentos (ABCDASAUDE, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se óleos que sejam estimulantes celulares, regeneradores de tecido e cicatrizantes, como Pau-rosa e Néroli.

Envelhecimento: o intrínseco é decorrente do desgaste natural do organismo, causado pelo passar dos anos, sem interferência de agentes externos, este é natural. Já o envelhecimento extrínseco, ou fotoenvelhecimento é decorrente do efeito da radiação ultra-violeta, do tabagismo, má alimentação, dentre outros hábitos que não são saudáveis (STREIDL, 2010; DERMATOLOGIA, 2010). Utiliza-se óleos que fortificam as veias e firmam a pele, com propriedades refrescantes, estimulantes, depurativas, anti-sépticas, anti-reumáticas e diuréticas, entre eles: Limão e Nardo.

Frieiras: também conhecido como pé de atleta, é uma infecção causada por fungos. Estes estão presentes no ambiente e até mesmo na nossa pele, mas quando os pés, ou outras áreas do corpo permanecem úmidas, quentes e irritadas, o fungo se multiplica e infecta as camadas superiores da pele. Pode gerar rachaduras no local infectado (DRAZIOVARELLA, 2010). Usa-se óleos para reduzir a dor e a coceira os mais eficazes são: manjerona e pimenta-do-reino, e Tea-tree (melaleuca), que é anti-séptico e inibe a formação e proliferação de fungos e bactérias.

Gordura localizada: A gordura localizada é o acúmulo de gordura nos adipócitos, células que formam o tecido subcutâneo ou hipoderme, é uma predisposição individual e geralmente nos homens é comum na região abdominal e nas mulheres na região periférica (glúteos, quadril e coxas). Utiliza-se óleos que vão estimular o organismo, entre eles: Alecrim, Grapefruit e Lemongrass.

Manchas: são quaisquer mudanças na cor natural de pele, essas alterações podem ser mais claras que o tom da pele, então chamadas de hipocrômicas, ou mais escuras que o tom da pele, chamadas de hiperocrômicas. São causadas pela diminuição ou aumento da quantidade de melanina produzida nos melanócitos do local, respectivamente. As manchas surgem por fatores como características genéticas, alterações hormonais, exposição a radiação ultravioleta (radiação solar), gravidez, e uso de anticoncepcionais (SAUDETOTAL, 2010). Usa-se óleos com propriedades regeneradoras, estimulantes celulares, anti-sépticos e hidratantes, entre ele: Palmarosa e Gerânio.

Micose: é o nome dado a várias infecções causadas por fungos, ocorre na pele, pêlos, unhas e mucosas. Se desenvolvem na umidade e no calor e se alimentam de gordura e queratina, é muito comum aparecer quando a pessoa está com imunidade baixa (ABCDASAUDE, 2010; BRASILESCOLA, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Usa-se óleos com propriedades anti-sépticas, refrescantes, bactericidas, fungicidas, cicatrizantes e analgésicos, como: Tea-tree, Gerânio, Cravo-da-índia e Pimenta-do-reino.

Pé ressecado: quando os pés estão desidratados usa-se o óleo essencial de Ylang-Ylang.

Pele oleosa: o excesso de oleosidade na pele é causado por uma produção de sebo exagerada, o sebo é um lubrificante e um hidratante natural da pele, mas o ideal é que esta produção esteja equilibrada (DAVIS, 1996). Usa-se óleos com propriedades adstringentes, anti-sépticas e anti-seborréicas, como: Bergamota, Cedro, Cipreste, Camomila e Lavanda.

Pele seca: acontece quando as glândulas sebáceas não produzem sebo suficiente para lubrificar a pele, ela fica desidratada e se não for hidratada sofrerá o processo de envelhecimento mais rápido (DAVIS, 1996). Usa-se óleos com propriedades anti-sépticas e estimulantes, como: Rosa, Néroli e Sândalo.

Piolhos (pediculose): são pequenos insetos, parasitas, com aproximadamente 3mm, cor marrom acinzentado, que causam uma forte coceira (ABCDASAUDE, 2010; CRIASAUDE, 2010). Usa-se o óleo essencial de Tea-tree por possuir ação desodorante e anti-séptica.

Psoríase: é uma doença inflamatória da pele, crônica, não contagiosa, com incidência genética em cerca de 30% dos casos. Caracteriza-se por lesões avermelhadas e descamativas, normalmente em placas, aparecem em geral no couro cabeludo, cotovelos e joelhos (ABCDASAUDE, 2010; VARELLA, 2010). Usa-se óleos com propriedades estimulantes, refrescantes, anti-sépticas, fungicidas, bactericidas, e que combatem oleosidade, entre eles: Bergamota, Tea-tree e Lavanda.

Retenção de líquido: a principal causa normalmente é a deficiência no sistema linfático, a circulação sanguínea fica comprometida não conseguindo drenar o líquido intersticial como deveria, isso gera acúmulo do líquido e consequentemente inchaço (SEKI, 2010). Usa-se óleos com propriedades desintoxicantes, depurativas, estimulantes, analgésicas, sudoríferas, que auxiliam na eliminação de fluidos, toxinas e purificação do sangue, entre eles: Funcho, Bétula, Alcaravia e Angélica.

Rugas: são sulcos de expressão que surgem em consequência da repetição constante de determinados movimentos, e da constante contração muscular. As rugas decorrentes da idade são as estáticas, se originam por causa do afrouxamento da musculatura e da própria pele com influência da gravidade. Os locais mais comuns para o aparecimento delas são: ao redor dos olhos, testa e lábios (COPACABANARUNNERS, 2010; WIKIPEDIA, 2010). Utiliza-se óleos com ação revitalizante e tônico para peles envelhecidas, reguladores, cicatrizante, hidratante, tranqüilizante, sedativa, anti-séptica e estimulante, entre eles: Olíbano, Néroli, Rosa e Mirra.

REFERÊNCIAS

ABCDASAUDE. **Acne**. Disponível em:

<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?8>> Acesso em: 07 abr. de 2010.

_____. **Azia**. Disponível em:

<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/273/azia>> Acesso em: 22 abr. 2010.

ADAM.SERTAOGGI. **Dores musculares**. Disponível em:

<<http://adam.sertaoggi.com.br/encyclopedia/ency/article/003178.htm>> Acesso em: 22 mar. 2010.

_____. **Afta**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?14>>

Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Alcoolismo**. Disponível em:

<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?16>> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Alergia**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?18>>

Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Ansiedade**. Disponível em:

<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?142>> Acesso em: 17 mai. 2010.

BRASILESCOLA. **Calos**. Disponível em:

<<http://www.brasilescola.com/saude/calos.htm>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Bronquite**. Disponível em:

<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/280/bronquite>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Cabelos ressecados**. Disponível em:

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Cabelo_seco> Acesso em 19 abr. 2010.

_____. **Cabelos ressecados**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Cabelo>>

Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Candidíase**. Disponível em:

<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/4793/candidiase>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Caspa**. Disponível em:

<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/313/caspa>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Cistite**. Disponível em:

<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/299/cistite>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Cólica.** Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/4794/colica-menstrual>> Acesso em: 22 abr. 2010.

COPACABANARUNNERS. **Rugas.** Disponível em: <www.copacabanarunners.net>
Acesso em: 19 abr. 2010.

CRIASAUDE. **Cãibras.** Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N4568/doencas/caibras-musculares.html>> Acesso em: 17 mai. 2010.

_____. **Depressão.** Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?102>> Acesso em: 06 abr. 2010.

DERMATOLOGIA. **Envelhecimento cutâneo.** Disponível em:
<http://www.dermatologia.net/novo/base/estetica/est_fotoenv.shtm> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Dermatite.** Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?104>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Dermatite.** Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/312/dermatite-seborreica>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Diabetes.** Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/300/diabetes>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Dor articular.** Disponível em:
<<http://adam.sertaoggi.com.br/encyclopedia/ency/article/003261.htm>> Acesso em: 22 mar. 2010.

DORDECABECA. Disponível em:
<<http://www.dordecabeca.com.br/secao.php?area=1&cat=1>> Acesso em: 03 mai. 2010.

_____. **Dor de cabeça/ enxaqueca.** Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?181>> Acesso em: 06 abr. 2010.

_____. **Dor de ouvido.** Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?162>> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Dores nas costas.** Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2352/doencas/definicao-dor-nas-costas.html>>
Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Edema.** Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?169>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Estria**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?693>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Estrias**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/estrias>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Enjôo/ náusea**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Enj%C3%B4o>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Febre**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?197>>
Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Frieiras**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/289/frieira-pe-de-atleta->> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Frieza/ frigidez**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?205>> Acesso em: 06 abr. 2010.

_____. **Hematoma**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N4113/doencas/hematomas/sintomas-hematomas.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Hematoma**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Hematoma>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Herpes**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2044/saude/herpes-labial/definicao-herpes-labial.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Hipotensão**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?592>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Hipotensão**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2742/doencas/hipotensao/definicao-hipotensao.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Hipertensão**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?244>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Indigestão**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/4813/indigestao>> Acesso em: 22 abr. 2010.

INFOPÉDIA. Infopédia: enciclopédias e dicionários. Dicionário de língua portuguesa. **Alopecia**. Porto Editora. Disponível em: <<http://www.infopedia.pt/lingua-portuguesa/alopecia>> Acesso em: 28 mar. 2010.

_____. **Intestino preso**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2293/doencas/constipacao/definicao-constipacao.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Insônia**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Ins%C3%B4nia>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

MADELLA JUNIOR, Orlando. **Calos**. Disponível em:
<<http://www.podologiabr.com/detalhes.asp?cod=45>>. Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Mau hálito**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?280>> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Medo**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Medo>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Menopausa**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2217/doencas/menopausa/definicao-menopausa.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Micose**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?287>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Micose**. Disponível em: <<http://www.brasilecola.com/saude/micose.htm>>.
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Micose**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Micose>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Náusea**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?295>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Nicholas Culpeper**. Disponível em:
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Nicholas_Culpeper> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Obesidade**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N3144/doencas/definicao-sobrepeso-obesidade.html>>
Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Odores nos pés**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?623>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Piolho**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?321>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Piolhos**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2400/doencas/piolho/definicao-de-piolho.html>>
Acesso em: 29 mar. 2010.

PSICOLOGIAETRABALHO. **Fobia**. Disponível em:
<<http://psicologiaetrabalho.blogspot.com/search?q=fobia>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Psoríase**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?353>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Psoríase**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/319/psoriase>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Queimadura**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N2094/doencas/queimaduras/definicao-queimadura.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Raiva**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Raiva>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Reumatismo**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?366>> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Rinite**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?18>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Rinite**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/4819/rinite-alergica>> Acesso em: 19 abr. 2010.

SAUDETOTAL. **Manchas**. Disponível em:
<http://www.saudetotal.com.br/artigos/dermatologia/tvescola_manchaspele.asp>
Acesso em: 17 mai. 2010.

_____. **Seborréia**. Disponível em:
<<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?378>> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Seborréia**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/313/caspa>> Acesso em: 22 abr. 2010.

SIMPLUS. **Concentração**. Disponível em: <www.simplus.com.br> Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Sinusite**. Disponível em: <<http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?398>>
Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Sinusite**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/331/sinusite>> Acesso em: 19 abr. 2010.

STREIDL. **Envelhecimento cutâneo**. Disponível em:
<http://www.streidl.com.br/fabianaaddario/index.php?option=com_content&task=view&id=13&Itemid=77> Acesso em: 19 abr. 2010.

STUDYGS. **Concentração**. Disponível em:
<<http://www.studygs.net/portuges/concen.htm>>
Acesso em: 07 abr. 2010.

_____. **Torcicolo**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Torcicolo>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **Tosse**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N1930/doencas/tosse/definicao-tosse.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **Tosse**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Tosse>> Acesso em: 19 abr. 2010.

_____. **TPM**. Disponível em: <<http://www.criasaude.com.br/N2971/doencas/tensao-pre-menstrual/definicao-tensao-pre-menstrual.html>> Acesso em: 29 mar. 2010.

_____. **TPM**. Disponível em: <<http://pt.wikipedia.org/wiki/Tpm>> Acesso em: 19 abr. 2010.

VARELLA, Drauzio. **Anemia**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/5302/anemia>> Acesso em: 22 abr. 2010.

_____. **Varizes**. Disponível em:
<<http://www.drauziovarella.com.br/Sintomas/248/varizes>> Acesso em: 19 abr. 2010.
WEN, Tom Sintan. **Acupuntura clássica chinesa**. 5. ed. São Paulo: Cultrix, 1997.

_____. **Verruga**. Disponível em:
<<http://www.criasaude.com.br/N1962/doencas/verrugas/definicao-de-verrugas.html>>
Acesso em: 29 mar. 2010.

WIKIPEDIA. **Cabelos oleosos**. Disponível em:
<<http://pt.wikipedia.org/w/index.php?title=Especial%3ABusca&search=cabelos+oleoso>> Acesso em: 19 abr. 2010.