



*XVI Simpósio Brasileiro de Acupuntura e Terapias
Orientais*

Massagem com Óleos Aromáticos

Máyra Lessa



Aromaterapia

Definição

A aromaterapia é definida como ramo da fitoterapia que busca através da utilização da porção aromática do vegetal (óleo essencial) reestabelecer o equilíbrio do indivíduo de forma integral.

Os óleos essenciais são substâncias químicas produzidas pelos vegetais com diversas funções, entre elas podemos ressaltar a autodefesa, a atração e a proteção contra perda de água e aumento de temperatura foliar.



Aromaterapia

Definição

Devemos ter em mente que esses produtos atendem critérios de qualidade e por isso são confiáveis para a aplicação terapêutica. Já as essências, são indicadas apenas para a produção de perfumes, materiais de higiene, etc. Elas são produzidas sinteticamente em laboratórios e em sua grande maioria, quando existe a presença de óleo essencial, o mesmo está extremamente diluído.

Os óleos essenciais são substâncias naturais, muito concentradas. Uma gota de óleo essencial equivale, em média, a 25 saquinhos de sachê de chá da mesma planta. Eles apresentam elevadas concentrações das substâncias que se encontram em baixas quantidades nas plantas, e por isso, devemos estar atentos para eventuais sintomas de intoxicação.



E
B
R
A
M
E
C



Aromaterapia

História

A utilização dos aromas sempre esteve presente em diversas culturas ancestrais. Essas culturas utilizavam plantas aromáticas, defumações e incensos em seus rituais e em sua medicina.

Os egípcios, reúnem obras datadas com mais de 3 mil anos a.C., demonstrando diversas atividades aromáticas, desde o uso de incensos (olíbano) em rituais até a mumificação, onde as bandagens continham substâncias provenientes de plantas aromáticas (cedro, mirra), destinadas à conservação do corpo.



Aromaterapia

História

O termo Aromaterapia surgiu em 1928, com o químico francês René Maurice Gattefosse. Seu interesse pelas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais surgiu após ter queimado a mão severamente em uma explosão no laboratório de sua família e aplicar, apenas instintivamente, o óleo de lavanda no local.

A utilização dos óleos essenciais estão divididas em duas grandes vertentes na Europa, a **Aromaterapia inglesa** que se fixou mais no emprego dos óleos essenciais para o bem estar, seja através da massagem, inalações ou tratamentos estéticos, e a **Aromaterapia francesa (aromatologia)** que além destas abordagens abrange o emprego clínico dos óleos essenciais e seu uso como fitoterápico.



E
B
R
A
M
E
C



Massoterapia

A massagem é uma técnica muito utilizado juntamente com a aromaterapia, pois promove o cuidado com a pele, ativa a circulação, alivia dores musculares e proporciona relaxamento físico. Com os princípios ativos disponibilizados no sistema cutâneo, o organismo pode fazer o uso necessário para sua manutenção e homeostase. Óleo essencial puro oferece risco em razão da alta concentração, por isso deve ser diluído. Apenas dois óleos podem ser aplicados diretamente na pele de forma segura, o óleo de lavanda e tea tree.



Massoterapia

A margem segura para incorporação do óleo essencial não deve ultrapassar 2%, sendo que 1ml de óleo essencial contém, em média, 25 gotas. Ex.: para 100ml de base deve-se aplicar no máximo 2ml de óleo essencial (50 gotas). **Indicação: 20 gotas no total de óleo essencial para uma massagem corporal completa.**

Os carreadores (creme ou óleo vegetal) não devem possuir ativos, a fim de evitar interações indesejáveis com os óleos essenciais, com isso temos a indicação para utilizar cremes de base neutra, ou então óleos vegetais, entre eles temos o óleo de semente de uva, indicado para qualquer tipo de pele e considerado com melhor deslizamento na epiderme.



EBRAMEC



EBRAMEC



Massagem com Óleos Aromáticos

Relaxante / Energizante

巴西中医学院

Óleos Essenciais

Lavanda

- Nome botânico: *Lavandula officinalis*
- Família: Labiadas
- Origem: França
- Parte extraída: erva inteira
- Extração: destilação a vapor d'água



É o óleo mais consumido e tradicional dentro da prática clínica. Suas principais propriedades: antisséptico, cicatrizante, regenerador celular, calmante, tranquilizante. O óleo de lavanda atua como modulador dentro das sinergias, minimizando os possíveis potenciais negativos de outros óleos.

Não apresenta contraindicações e pode ser aplicado diretamente na pele em doses pequenas (1 a 2 gotas), indicado em cortes e queimaduras.



Óleos Essenciais

Laranja Doce

- Nome botânico: *Citrus aurantium dulcis*
- Família: Rutáceas
- Origem: Brasil
- Parte extraída: casca do fruto
- Extração: prensagem a frio



O óleo essencial de laranja doce brasileiro é reconhecido como um dos melhores do mundo. Atua como antidepressivo e hipotensivo, equilibra as emoções, tirando o cansaço e minimizando momentos de ansiedade (organizador mental). Tônico digestivo e aperitivo, aumenta o apetite de crianças e fortalece o estômago. Nas emoções, o aroma proporciona segurança e equilíbrio, indicado para aliviar medos (medo infantil, noturno, dirigir, etc).

Não expor a área aplicada à luz solar (fotossensibilizante) e cuidado com formulações oxidantes fortes. Em excesso pode causar irritações.



Óleos Essenciais

Alecrim

- Nome botânico: *Rosmarinus officinalis*
- Família: Labiadas
- Origem: Tunísia, Marrocos e Brasil
- Parte extraída: erva inteira
- Extração: destilação a vapor d'água



Conhecido mundialmente dentro da culinária, o óleo essencial de alecrim atua como tônico, fortalecedor do sistema circulatório, transportando nutrientes e eliminando toxinas da pele, ajuda a aumentar a permeabilidade de outros óleos essenciais na área aplicada, podendo ser combinado em protocolos de celulite e gordura localizada (grapefruit, lemongrass). Dentro das sinergias, trabalha potencializando o efeito de outros óleos.

É contraindicado em pacientes com pressão alta e crianças. Aplicar de preferência no período diurno.



Óleos Essenciais

Hortelã Pimenta

- Nome botânico: *Mentha piperita*
- Família: Labiadas
- Origem: China, Brasil
- Parte extraída: erva inteira
- Extração: destilação a vapor d'água



Indicados em caso de inchaço e dor. É vasoconstritor, analgésico, anti-inflamatório, carminativo (antiflatulento), bactericida, ideal para aplicações em lesões e inchaços. Indicado em aplicações de compressas frias para reduzir inchaços de traumas. Atua em dores de cabeça, enjoos e mal-estares relacionados ao estômago.

Pode ser aplicado em difusores, banhos ou massagens, tendo característica refrescante, energizante e revigorante, age positivamente em casos de esgotamento físico e mental. Contraindicado em crianças menores de 5 anos, possui capacidade de queimar e irritar a mucosa.



Óleos Essenciais

Tea Tree

- Nome botânico: *Melaleuca alternifolia*
- Família: Mirtáceas
- Origem: Austrália
- Parte extraída: folhagem
- Extração: destilação a vapor d'água



Também chamado de melaleuca, tem função regeneradora, devolve ao tecido sua estrutura original e mantém o ambiente imune a fungos, infecções e parasitas. Atua na recuperação da força imunológica, da saúde da pele e dos sistemas linfático e vascular. Alivia dores originadas por infecções, purifica feridas inflamadas, cicatriza rapidamente cortes e mantém o ambiente protegido de contaminações, por esse motivo é indicado em casos de micose de unha, podendo ser aplicado diretamente. Não são relatadas contraindicações.



E
B
R
A
M
E
C



EBRAMEC



EBRAMEC



Massagem com Óleos Aromáticos

Drenagem Linfática / Modeladora

巴西中医学院

Óleos Essenciais

Lemongrass

- Nome botânico: *Cymbopogon citratus*
- Família: Gramíneas
- Origem: Índia, Guatemala e Brasil
- Parte extraída: erva inteira
- Extração: destilação a vapor d'água



Chamado popularmente de capim-limão ou capim-santo, é o óleo essencial da memória, da mente, da criatividade e da concentração, também aplicado para desintoxicação, eliminação de líquidos (diurético). Considerado o ginkgo-biloba da aromaterapia, ótimo para momentos de estudo, por facilitar a absorção e fixação do conteúdo. Não existem relatos de contraindicação.



Óleos Essenciais

Grapefruit

- Nome botânico: *Citrus paradisi*
- Família: Rutáceas
- Origem: Estados Unidos, África do Sul e Israel
- Parte extraída: casca do fruto
- Extração: prensagem a frio



Também conhecida como toranja, seu óleo essencial vem ganhando espaço no Brasil, trata-se talvez do principal óleo essencial para combater a celulite. É lipolítico, revigorante, digestivo, diurético, desintoxicante, enrijecedor, indicado para tratamentos de gordura localizada. Seu aroma leve, fresco e amargo evoca as sensações de descontração e motivação. Ajuda a modificar quadros depressivos e de desânimo. Deve-se evitar expor a área de aplicação à luz solar e não utilizá-lo em composição com formulações oxidantes fortes.



Óleos Essenciais

Alecrim

- Nome botânico: *Rosmarinus officinalis*
- Família: Labiadas
- Origem: Tunísia, Marrocos e Brasil
- Parte extraída: erva inteira
- Extração: destilação a vapor d'água



Conhecido mundialmente dentro da culinária, o óleo essencial de alecrim atua como tônico, fortalecedor do sistema circulatório, transportando nutrientes e eliminando toxinas da pele, ajuda a aumentar a permeabilidade de outros óleos essenciais na área aplicada, podendo ser combinado em protocolos de celulite e gordura localizada (grapefruit, lemongrass). Dentro das sinergias, trabalha potencializando o efeito de outros óleos.

É contraindicado em pacientes com pressão alta e crianças. Aplicar de preferência no período diurno.



EBRAMEC



EBRAMEC



Massagem com Óleos Aromáticos

Massagem anti-ageing

巴西中医学院

Óleos Essenciais

Gerânio

Esse é o óleo essencial que traz resultados e sofisticação para todos os tratamentos faciais de beleza, é um óleo para a mulher madura, que age como anti-aging, atirrugas, homogenizador, emoliente e clareador da pele.

No emocional, evoca um espírito sofisticado, clássico, e confortante, para momentos de integração familiar e conjugal. Seu aroma representa carinho, envolvimento e afetividade. É um óleo antidepressivo, alegre e consistente, que ajuda a superar momentos de perda e luto. Alivia a tristeza no coração demonstrando o lado nobre das coisas.



Óleos Essenciais

Ylang-ylang

- Nome botânico: *Cananga odorata*
- Família: Anonáceas
- Origem: Madagascar, Índia
- Parte extraída: flores
- Extração: destilação a vapor d'água



Seu nome significa “flor das flores”, é famoso por ser afrodisíaco, em razão de seu aroma sedutor. É hidratante e promove o relaxamento. Tem ligação com os hormônios sexuais femininos, agindo também como um regulador do ciclo menstrual e alivia os sintomas da TPM. Ele devolve a vitalidade e a feminilidade consumida pelo estresse do cotidiano. Devolve a libido, estimula os aspectos emocionais, dá um brilho especial à personalidade e integra o prazer como necessidade natural. Não existem contraindicações descritas.



Óleos Essenciais

Vetiver



- Nome botânico: *Vetiveria zizanioides*
- Família: Gramíneas
- Origem: Índia, Sri Lanka
- Parte extraída: raiz
- Extração: destilação a vapor d'água

O vetiver possui um aroma lenhoso, denso e profundo, atua de forma aterradora, sedativa. É um poderoso equilibrante emocional, trazendo integridade, força e definição para a superação de momentos de dúvida e incerteza. Como óleo de raiz, afeta principalmente a parte inferior do corpo, a função digestiva dos intestinos e a função dos órgãos reprodutores. Na pele, o vetiver promove o aumento da elasticidade e do tônus, evitando o aparecimento de rugas (aumento na absorção das células). Indicado em tratamentos faciais para peles seca, com sinais, manchas de sol ou clima frio. Não relatado contra-indicações.



Obrigada!!!



Máyra Emy Lessa Ueda
may.lessa@hotmail.com

巴西中医学学院



**E
B
R
A
M
E
C**

