

Óleos Essenciais, Vegetais e Essências Sintéticas

PLANO DE ESTUDOS

Essências Sintéticas

Conhecendo os Óleos Essenciais



Óleos Essenciais

Óleos Vegetais

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Conhecer a definição de princípio ativo natural e de óleo essencial e apresentar o surgimento e a evolução dos óleos essenciais na história.
- Entender a diferença entre essências sintéticas e óleos essenciais.
- Apresentar a definição do termo óleo vegetal, conhecer sua composição química e biológica e as especificações exigidas no momento da escolha.
- Compreender a natureza funcional dos óleos essenciais e apresentar os mais comuns da atualidade e suas funções.



Óleos Essenciais

Olá, aluno(a)! Sei que muitos alunos já se apropriam dos vários benefícios que os óleos essenciais trazem para a melhora da qualidade de vida dos que estão à sua volta, mas é aqui que iniciaremos o estudo sobre os óleos essenciais e a aromaterapia, em nosso curso.

Nesta unidade, serão abordadas algumas definições que te auxiliarão na compreensão deste tema. Você entenderá o que são princípios ativos naturais para, então, conhecer os óleos essenciais e sua origem histórica, bem como a definição de essências sintéticas, para quem são usadas e qual a importância de se conhecer o nome científico das plantas e a natureza dos óleos essenciais.

Exploraremos, ainda, o universo dos Óleos Vegetais: o que são, qual a diferença em relação aos óleos essenciais, para quem são usados e como realizar a melhor escolha de acordo com a finalidade e, finalmente, você terá acesso aos principais óleos essenciais da atualidade, que são utilizados em diversos tratamentos clínicos.

Para iniciarmos os nossos estudos sobre os óleos essenciais, começaremos com o conhecimento sobre os princípios ativos naturais, pois, segundo Fernando Amaral (2016, p. 1) “Óleo Essencial é um Princípio Ativo Natural”.

Princípio Ativo Natural

Princípio ativo natural é toda substância que pode ser extraída e isolada de plantas medicinais com propriedades terapêuticas, cientificamente comprovadas. É possível detectar vários princípios ativos em uma mesma planta. Por exemplo, na calêndula, encontram-se taninos, flavonoides e saponinas; na malva, os óleos essenciais e os flavonoides (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010).

Existem vários grupos, subgrupos e classes de princípios ativos naturais conhecidos e estudados pela ciência chamada farmacognosia. Entretanto, na Tabela 1, estão apresentados os principais grupos e suas substâncias para um melhor entendimento por você, futuro profissional da saúde e bem-estar.

Tabela 1 - Princípios Ativos Naturais Mais Comuns

GRUPO	GENERALIDADE ILUSTRATIVA	CONHECIMENTO POPULAR
Alcaloides	Atividade ligada ao sistema nervoso	Cafeína, Nicotina
Taninos	Precipitação de Proteínas, tratamentos em mucosas	Barbatimão, Hamamélis
Quinona	Atividade Laxante, desintoxicante, estimulante	Sene, cáscara-sagrada, ruibarbo
Flavonoides	Atividade ligada ao sistema vascular, metabolismo gasoso	Cítricos, Ginko, maracujá
Mucilagens	Capacidade de retenção e transferência de água	Babosa, plantas suculentas
Glucosídeos	Transferência de energia para processos metabólicos	Maioria das plantas medicinais
Saponinas	Atividade detergente resistente a ácidos minerais diluídos	Calêndula, quilaia, alcaçuz
Óleos Vegetais	Atividade protetora e umectante	Amêndoa doce, semente de uva, girassol
Óleos Essenciais	Antissépticos, cicatrizantes, metabólicos, fungicidas, neurosupressores	Lavanda, eucalipto, alecrim, citronela

Fonte: adaptada de Amaral (2016).

Agora que já foi descrito a qual grupo de princípio ativo natural pertencem alguns óleos essenciais, facilitando a nossa prática clínica, por meio do conhecimento das características químicas e da ação farmacológica pelo qual um óleo é conhecido e pelos efeitos terapêuticos, vamos conhecer um pouco mais sobre suas características e especificidades.

O que São Óleos Essenciais?

Óleo Essencial é todo grupo de princípio ativo natural, de poder volátil e fragrância variável, proveniente de folhas, flores, caule, talos, haste, pecíolo, casca, raízes ou outros elementos produzidos por praticamente todas as plantas (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; FERRAZ, 2019).



Figura 1 - Frascos com exemplos de plantas de onde podem ser extraídos óleos essenciais. Da esquerda para a direita: Hortelã, Camomila, Lavanda, Manjeriçao, Alecrim.

Elas são constituídas por centenas de substâncias químicas, como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos e são chamados de voláteis, refringentes, etéreos ou essenciais, por que evaporam quando expostos ao ar, com temperaturas normais (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010).

O óleo essencial participa de várias atividades importantes para a vitalidade da espécie vegetal de onde é extraído, garantindo vantagens adaptativas no meio em que estão inseridos, por exemplo na defesa contra o frio e predadores, no metabolismo, na regeneração, na atração de polinizadores, no controle hídrico, na proteção e na conservação da planta (MIRANDA *et al.*, 2016).

Caracteristicamente, possuem odores próprios, têm densidade, em geral, menor que a da água, alto índice de refração, são sensíveis à luz e ao ar, a maioria é opticamente ativa, são relativamente fluidos (podendo se solidificar a temperaturas mais baixas) e, quanto

à coloração, variam de totalmente incolores a fortemente dourados, passando por nuances esverdeadas, âmbar e amareladas, como os óleos essenciais de patchouli, laranja e zimbro (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; FERRAZ, 2019; PRICE, 1996).

Gostaria de reforçar que óleos essenciais são apenas as substâncias naturais que se formam dentro das plantas. Quando cópias desses óleos são feitas em laboratórios, estas são chamadas de essências e podem ser identificadas com o nome da planta da qual se extraiu o óleo essencial original.

Sendo assim, somente os óleos essenciais naturais, que atendam a determinados critérios de qualidade, têm funcionalidade para a aplicação terapêutica. As essências não possuem tal funcionalidade, podendo ser utilizadas apenas como agente de perfumação de produtos de higiene pessoal, perfumes e saneantes.



Pecíolo é a parte estreita que liga o limbo de uma folha ao caule ou haste, perto do qual se alarga, muitas vezes, em uma bainha.

Âmbares/Cor âmbar é uma cor laranja-amarelo que recebeu seu nome devido ao material conhecido como âmbar. Este, apesar de ser chamado de pedra, é uma resina fossilizada de árvores de 50 milhões de anos, proveniente de uma grande variedade de pinheiros (o *pinus succinites*) que desapareceram há milênios de anos da superfície da terra.

Fontes: Dicio ([2019], on-line)¹ e Âmbar Báltico ([2019], on-line)².

Um pouco de História

Para entender melhor a história dos óleos essenciais, que se desenvolveu em conjunto com a história do perfume e da aromaterapia, vamos dividi-la em três grandes momentos: uso de ervas em defumações e Incenso e Uso dos Unguentos; Óleos Essenciais, Álcool, Perfumes e Elixires; e Óleos Essenciais, Farmacologia e Química.

Uso de ervas em defumações e incenso e uso dos unguentos

O uso de ervas, incenso e unguentos durou até o ano 1000. Essa época era o momento em que as técnicas de destilação começaram a se desenvolver. Por isso, o homem não conhecia o óleo essencial na forma líquida, tampouco puro, como conhecemos hoje. Acredita-se que todas as referências feitas a óleos, unções e óleos essenciais eram, na verdade, menções a extratos oleosos ou alcoólicos de fermentados, como o álcool de vinho, sendo, portanto, mais de extratos aromáticos do que óleos essenciais.

Durante todo esse período, os recursos utilizados por sacerdotes ou líderes religiosos eram 100% naturais. O que nos mostra que a busca pela ação dos princípios ativos dos óleos essenciais, como utilizamos hoje, vem desde o início das civilizações (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Óleos essenciais, álcool, perfumes e elixires

O segundo período do conhecimento dos óleos essenciais começou por volta do ano 1000 d.C., quando a humanidade aprende a destilar (Figura 2). De acordo com os principais relatos, a destilação marcou o início de um novo conhecimento para a humanidade, e o protagonista desse evento tão importante foi Avicena (980-1037), um polímata árabe, que ficou conhecido como o pai da destilação a vapor.

Esse período foi muito importante, pois os óleos essenciais se posicionaram e participaram efetivamente da vida moderna, ajudando, entre outras coisas, a desenvolver produtos de consumo que não existiam, como os perfumes e os cosméticos, assim como os produtos de higiene pessoal.



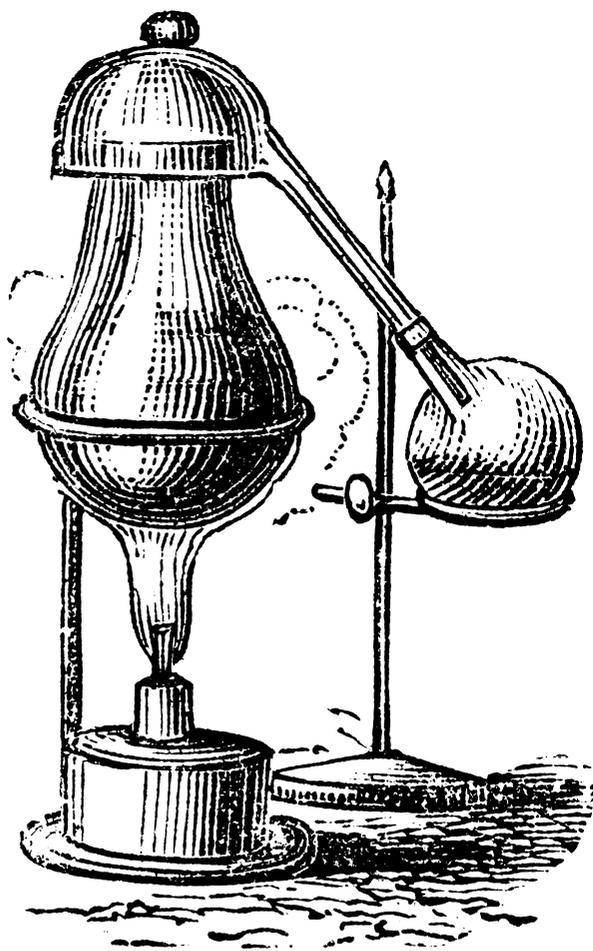


Figura 2 - Alambique antigo, utilizado para a destilação

Óleos essenciais, farmacologia e química

O terceiro e último período teve início em meados de 1900 e se mantém até os dias atuais.

Alguns pesquisadores tiveram um papel muito importante no desenvolvimento e na formação industrial dos óleos essenciais, por exemplo os doutores René Gatefossé (Francês), Paolo Rovesti (Italiano) e Arthur Penfold (Australiano).

Esse desenvolvimento é constante e, mesmo no cenário atual, com modernidades nas indústrias químicas e farmacêuticas, na facilidade de acesso a informações e ao mundo virtual e com a necessidade de viver melhor, o óleo essencial continua sendo uma novidade e grande fonte de inovações (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; FERRAZ, 2019; PRICE, 1996).



Polímata é a pessoa que conhece ou estudou muitas ciências; cujo conhecimento não está restrito a um único âmbito científico. Possui um vasto conhecimento em muitas áreas.

Fonte: Dicio ([2019], on-line)³.



Essências Sintéticas

Como visto anteriormente, os óleos essenciais são princípios ativos naturais, extraídos diretamente das plantas. As essências sintéticas, por outro lado, são uma sintetização de derivados do petróleo e dos componentes encontrados nos óleos essenciais originais, que não possuem o mesmo processo de formação e nem sua complexidade (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

As essências sintéticas são amplamente utilizadas na indústria de perfume, cosméticos e saneantes (substâncias utilizadas para a higienização e desinfecção de ambientes e no tratamento de água), o que torna seu preço um pouco mais acessível que o dos óleos essenciais que, devido à forma de extração, encarece o produto.

O objetivo da utilização de uma essência, na produção de algumas substâncias, é apenas o de perfumar, sem a pretensão de qualquer atividade farmacológica e terapêutica, ficando sua utilização restrita à aromatização de ambientes ou outras perfumações (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Quando comparados quimicamente, os óleos essenciais possuem mais componentes que a essência, e a diferença não está só na estrutura química, mas também na orgânica, sendo os óleos essenciais imbatíveis em sua capacidade de comunicação com organismos vivos (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Para exemplificar, observe a Tabela 2. Nela, estão expostas as diferenças na quantidade de componentes do Óleo Essencial de Lavanda e da Essência do mesmo perfume.

Tabela 2 – Diferença na estrutura química entre óleos essenciais e essências

Componentes do Óleo Essencial de Lavanda	Componentes da Essência de Lavanda
<ul style="list-style-type: none">• Ésteres• Álcoois terpênicos• Monoterpenos• Sesquiterpenos• Cetonas• Cumarinas• Ácidos• Aldeídos• Óxidos• Elementos traços	<ul style="list-style-type: none">• Ésteres• Álcoois terpênicos

Fonte: Amaral (2016, p. 20).



Figura 3 – Aromatizador de ambientes com essência de lavanda

Por fim, deixo uma dica importante para sua vida e futura prática clínica: sabendo que os óleos essenciais têm afinidades com as células dos seres humanos, enquanto as essências não têm, e que substâncias sintéticas em tratamentos podem gerar resultados distorcidos, utilizem os dois com muito cuidado e sempre respeitando a indicação de cada um.



Óleos Vegetais

Alguns tratamentos com óleos essenciais consistem na aplicação destes na pele do paciente. Para essas técnicas, é preciso que o óleo essencial esteja associado a uma substância, chamada de base. Neste sentido, os óleos vegetais são bases importantes, pois possuem uma afinidade natural com o tecido cutâneo.

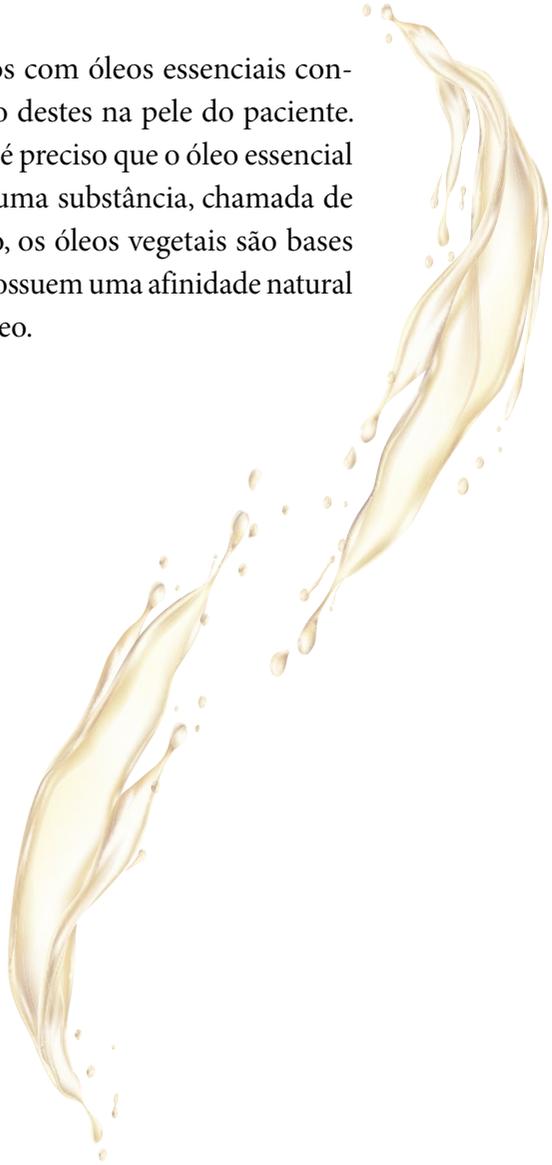




Figura 4 – Frascos com diferentes tipos de óleo vegetal

O que São Óleos Vegetais?

Os óleos vegetais são substâncias ricas em ácidos graxos, vitaminas e nutrientes como, por exemplo, os sais minerais. Eles são provenientes de plantas oleaginosas, podendo ser extraídos por meio da técnica de prensagem a frio de grãos, como o milho e a soja; de castanhas, como a castanha-do-pará, o coco e a amêndoa doce; de sementes, como o gergelim, o girassol e a semente de uva; e de frutos, como a azeitona, o abacate e o argan (AMARAL, 2016).

Eles são capazes de promover maciez e umectação da pele, pois penetram de forma rápida, leve e suave, além de auxiliar na manutenção da hidratação natural e reduzir a velocidade da desidratação, diminuindo a perda de água transdérmica da pele (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010).

Quando aplicados, são absorvidos de forma integral, pois se aderem e se misturam aos lipídeos produzidos pela pele, sem deixá-la oleosa, como ocorre quando se aplica um óleo mineral, que é mais oclusivo e impermeabilizante.

A maioria dos pacientes apresenta uma boa

aceitação com a utilização dos óleos vegetais em tratamentos de Saúde e Bem-estar, por exemplo massagens corporais, massagem nos pés, tratamentos faciais e capilares etc.; no entanto, de um modo geral, acredita-se que a aplicação de óleos na pele e nos cabelos aumenta a oleosidade, o que prejudica sua aceitação por parte de algumas pessoas.

Essa informação não é verdadeira quando se trata da utilização de óleos vegetais puros, pois eles se integram rapidamente ao manto hidrolipídico, contribuindo para o controle da perda de água transdérmica e para o fornecimento de ácidos graxos como fonte de energia para o meio celular, sem causar oclusão dos poros e, consequentemente, sem deixar a pele (ou cabelo) oleosa.

Ao contrário dos óleos vegetais, quando aplicamos óleos minerais, o paciente sente a sensação de excesso de oleosidade, isto porque estes óleos são semioclusivos, fechando os poros e evitando a penetração de água; daí sua utilização em bebês, nas trocas de fraldas.

Na associação dos óleos essenciais com os óleos vegetais, eles se misturam imediatamente, sem a necessidade da utilização de um agente emulgador ou homogeneizador. Se a aplicação for na pele, os óleos essenciais se fixam nos óleos vegetais, sendo liberados lentamente para o sistema cutâneo do indivíduo.

Convém lembrar que, em formulações cosméticas, para massagens e tratamentos diversos,

a concentração de óleos essenciais no óleo vegetal não deve ultrapassar 2%, e nestas combinações, os óleos vegetais recebem o nome de óleos carreadores ou óleos bases (AMARAL, 2016).

Visto isso, vamos conhecer as composições dos óleos vegetais e, em seguida, quais os critérios para que você faça escolha do melhor óleo vegetal para os tratamentos de seus clientes.

Composição dos Óleos Vegetais

Os óleos vegetais são também conhecidos como triacilgliceróis (triglicérides, triacilglicerídeo, triacilglicérido), que é o seu nome químico, e como óleos vegetais ou gorduras animais, que são seus nomes populares (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; PRICE, 1996).

Eles pertencem à classe dos lipídeos e são formados por um glicerol e três ácidos graxos iguais ou diferentes, formando um tipo particular de éster (o triacilglicerol), conforme se observa na Figura 5 (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; PRICE, 1996).

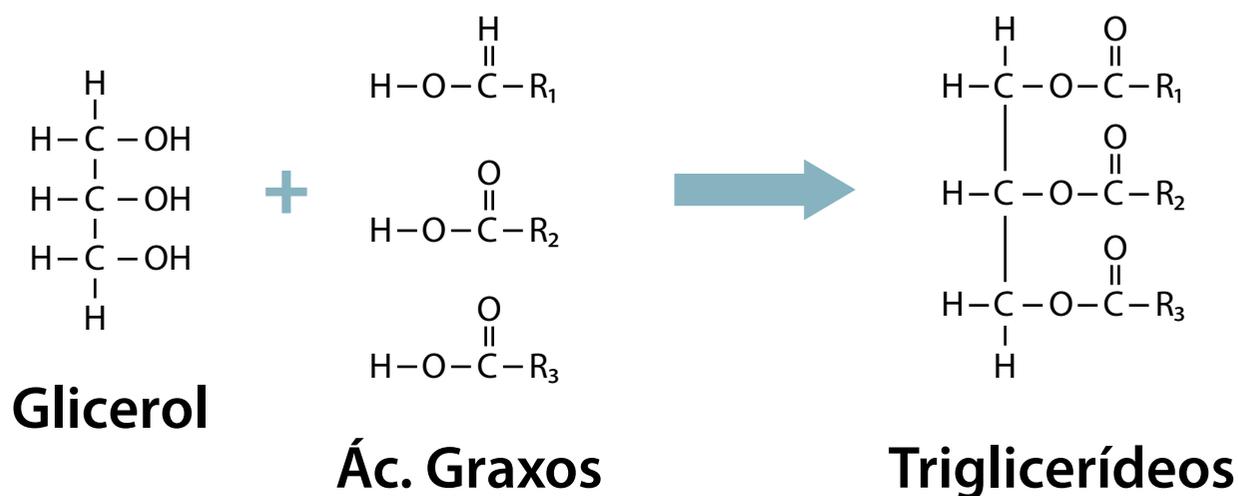


Figura 5 - Uma molécula de glicerol, três moléculas de ácidos graxos e uma molécula de triglicerídeo
Fonte: a autora.

O glicerol é o componente comum em quase todos os óleos fixos, e o que estabelece a diferença entre eles é a natureza dos ácidos graxos que ele contém. Ele é um líquido viscoso incolor e inodoro, e seu nome é derivado da palavra grega *glykos*, que significa “doce”.

Sua importância no contexto dos óleos vegetais vem do fato de ser um dos precursores dos triglicerídeos – que são uma forma lipídica especializada no armazenamento de energia – e dos fosfolipídeos – que são os principais constituintes das membranas biológicas das células e organelas. Ele pode ser, ainda, utilizado na formação da glicose e fornecimento de energia para o metabolismo celular (AMARAL, 2016).

Os ácidos graxos são compostos orgânicos pouco solúveis em água, produzidos quando ocorre a quebra das gorduras, sendo também considerados fonte de energia para as células.

Eles se dividem em saturados, monoinsaturados e poli-insaturados, na qual os poli-insaturados (ácidos graxos essenciais) são os mais indicados como parte da dieta alimentar, pois conferem ao organismo uma série de benefícios, sendo chamados de “gorduras boas”.

Como Escolher os Óleos Vegetais

Para a escolha do melhor óleo vegetal, você, futuro profissional da saúde, precisa conhecer algumas características e especificações destes produtos e, em seguida, basear-se em dois critérios principais:

1. O tipo de pele e sua condição: lesada, saudável, irritada, envelhecida, oleosa, lisa, porosa, ressecada etc.
2. O tipo de tratamento: modelador, deslizando, penetrante, relaxante, hidratante, umectante etc. (AMARAL, 2016).

Seguindo estes passos, você obterá os melhores resultados nos tratamentos propostos, garantindo a excelência de seu trabalho e, principalmente, a satisfação dos seus clientes.

Agora, vamos conhecer um pouco melhor as propriedades estruturais e singulares dos óleos vegetais que facilitarão seu reconhecimento e escolha.

É importante compreender que os óleos vegetais são compostos por substâncias que o corpo humano produz e por outras que ele não é capaz de produzir, e que existe uma grande semelhança na estrutura química dos óleos vegetais, deixando a impressão, ao toque, de que são muito parecidos e podem ser aplicados todos da mesma maneira, mas isto não é verdade (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010).

Cada um apresenta teores de ácidos graxos, vitaminas e características únicas e, graças ao desenvolvimento tecnológico atual, nós conseguimos utilizar óleos vegetais de alta qualidade.

De acordo com Amaral (2016), no Brasil, pode-se adquirir óleos vegetais puros e de qualidade internacional, sendo estes encontrados em revendedores especializados.

Ainda assim, para que o profissional tenha certeza da procedência e qualidade do óleo vegetal, ele deve identificar algumas normas e especificações. Estas estão apresentadas no rótulo do produto e serão detalhadas a seguir.

Nome comercial ou nome popular

Trata-se do nome da planta ou parte da planta que fornece o óleo vegetal, por exemplo, óleo de coco, óleo de abacate, óleo de semente de uva etc. Apenas essa nomenclatura não define se o produto é realmente natural, se contém substâncias químicas ou se a planta realmente é da espécie desejada; para obter essa informação com exatidão, é necessário buscar, no rótulo, o nome científico da planta e também o INCI *name* (International Nomenclature of Cosmetic Ingredient), caso contrário, ele não é puro (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Nome científico

Nome apresentado no rótulo de um produto quando ele é de origem vegetal, por exemplo, *Vitis vinifera*, que é o nome científico do óleo da semente de uva (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; FERRAZ, 2019).

INCI *name* (International Nomenclature of Cosmetic Ingredient)

É a padronização e organização internacional de ingredientes cosméticos de forma segura e simplificada, facilitando a identificação de qualquer componente de uma formulação proveniente de qualquer país (AMARAL, 2016).





Código CAS (Chemical Abstract Service)

São os números de registro designados às substâncias de maneira sequencial, à medida que estas são colocadas na Base de Dados do CAS. Assim, cada número de registro é um identificador numérico único que designa apenas uma substância e não possui nenhum significado químico (AMARAL, 2016).

A tabela, a seguir, apresenta os principais óleos vegetais do mercado e suas especificações e propriedades terapêuticas. O intuito é introduzi-lo ao conhecimento e à escolha correta do óleo vegetal que será usado como base de óleos essenciais ou de forma pura em alguns tratamentos.



				
<p>ÓLEO DE ARGAN <i>Argania spinosa</i></p>	<p>ÓLEO DE ABACATE <i>Persea gratissima</i></p>	<p>ÓLEO DE AMÊNDOAS DOCES <i>Prunus amygdalus dulcis</i></p>	<p>ÓLEO DE COPAÍBA <i>Copaifera officinalis</i></p>	<p>ÓLEO DE GÉRMEN DE TRIGO <i>Triticum vulgare</i></p>
<p> <i>Argania Spinosa Karnaöl Oil</i></p> <p> 299184-75-1</p>	<p> <i>Persea Gratissima Oil</i></p> <p> 8024-32-6</p>	<p> <i>Prunus Amygdalus Dulcis Oil</i></p> <p> 8007-69-0</p>	<p> <i>Copaifera Officinalis Resin</i></p> <p> 8001-61-4</p>	<p> <i>Triticum Vulgare Germ Oil</i></p> <p> 68917-73-7</p>
<p> Ácidos graxos monoinsaturados e poli-insaturados Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico</p>	<p> Ácidos graxos Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico Vitaminas: A, B1, B2 e D. Minerais: K, P, Mg, S, Ca, Na e Cu</p>	<p> Ácidos graxos Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico Vitaminas A, B1, B6 e E</p>	<p> Ácidos graxos Ácido palmítico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido oleico Ácido linoleico</p>	<p> Ácidos graxos Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico Vitaminas A, B1, B2, B3, B6 e F Minerais A, CL, Co, Cu, Fe, K, Mg, Mn, Na, S, Si e Zn</p>
<p> Hidratação Regeneração Umectação Proteção</p>	<p> Maciez Umectação Hidratação</p>	<p> Hidratação Umectação</p>	<p> Anti-inflamatória Analgésica Hidratação</p>	<p> Hidratação Umectação</p>

INDICAÇÕES

<p>Cabelos: caspa, seborreia, queda, dar brilho, melhorar a densidade e flexibilidade dos fios, blindagem de escamas capilares, hidratação, umectação, resistência e força.</p> <p>Face: rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação e proteção.</p> <p>Corpo: aplicação com outros óleos corporais como o de girassol, amêndoas doces e semente de uva.</p> <p>Pés e mãos (unhas e cutículas): hidratação, regeneração, umectação, proteção.</p>	<p>Cabelos: caspa, seborreia, queda, dar brilho, melhorar a densidade e flexibilidade dos fios, blindagem de escamas capilares, fortalecimento, hidratação e nutrição.</p> <p>Face: rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, umectação, drenagem linfática, nutrição e vitalização.</p> <p>Corpo: penetração rápida, drenagem linfática, ultrassom, endermoterapia, alta frequência, massagem hidratante, maciez e umectação.</p> <p>Pés e mãos: Hidratação leve e reflexologia podal.</p>	<p>Cabelos: pontas ressecadas, hidratação.</p> <p>Face: área facial total, rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, umectação, drenagem linfática, nutrição, vitalização, base universal para uso dos óleos essenciais.</p> <p>Corpo: penetração média, drenagem linfática, ultrassom, endermoterapia, alta frequência, massagem hidratante, maciez, hidratação, umectação, hipoalergênico, antiestrias, flexibilidade, tônus e proteção.</p> <p>Pés e mãos (unhas e cutículas): Hidratação, regeneração, umectação, proteção.</p>	<p>Cabelos: inflamação, couro cabeludo, psoríase, seborreia.</p> <p>Face: pequenas áreas faciais, lábios, inflamações, furos de brinco, herpes, ressecamentos, rugas, manchas, asperezas, hidratação, umectação, regeneração, cicatrização, tonificação, proteção.</p> <p>Corpo: áreas pequenas do corpo, cotovelos, joelhos, unhas, inflamação, frieira nos pés, ressecamentos, escamações, eczemas, irritações, tendinites, tensão nervosa, picada de inseto.</p> <p>Pés e mãos (unhas e cutículas): Hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras, micoses, inflamações.</p>	<p>Cabelos: seco, com psoríase, couro cabeludo ressecado, pontas ressecadas, melhora a densidade da haste.</p> <p>Face: hidratação profunda, umectação, fortalecimento, rosácea, vasos sanguíneos, drenagem linfática, rugas, flacidez, tônus, nutrição e reposição dos ácidos graxos.</p> <p>Corpo: pernas, celulite, circulação, sola dos pés, palma das mãos, cotovelos, joelhos, unhas, inflamação, frieira, dores, ressecamentos, escamações, eczemas, irritações, varizes, recuperação, vitamina E.</p> <p>Pés e mãos (unhas e cutículas): Hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras e rachaduras.</p>
--	---	---	--	---

				
<p>ÓLEO DE GIRASSOL <i>Helianthus annuus</i></p>	<p>ÓLEO DE JOJOBA <i>Simmondsia chinensis</i></p>	<p>ÓLEO DE MACADÂMIA <i>Macadamia ternifolia</i></p>	<p>ÓLEO DE ROSA MOSQUETA WNF <i>Rosa rubiginosa</i></p>	<p>ÓLEO DE SEMENTE DE UVA <i>Vitis vinifera</i></p>
<p> <i>Helianthus Annuus Seed Oil</i>  8001-21-6</p>	<p> <i>Simmondsia Chinensis Seed Oil</i>  61789-91-1</p>	<p> <i>Macadamia Ternifolia Seed Oil</i>  128497-20-1</p>	<p> <i>Rosa Rubiginosa Seed Oil</i>  84603-93-0</p>	<p> <i>Vitis Vinifera Seed Oil</i>  8024-22-4</p>
<p> Ácidos graxos Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido lignocérico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido eicosanóico Ácido erúrico Ácido linoleico Ácido linolênico</p>	<p> Ácidos graxos Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico</p>	<p> Ácidos graxos Ácido láurico Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido eicosanóico Ácido linoleico Ácido linolênico Vitaminas B1, B2 e B3 Minerais K, Ca, Mg, P, Fe, Zn</p>	<p> Ácidos graxos Ácido láurico Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido eicosanóico Ácido linoleico Ácido linolênico</p>	<p> Ácidos graxos Ácido mirístico Ácido palmítico Ácido esteárico Ácido araquídico Ácido behênico Ácido palmitoleico Ácido oleico Ácido linoleico Ácido linolênico Vitamina E</p>
<p> Umectação Proteção Regeneração Nutrição e hidratação</p>	<p> Hidratação Umectação Desobstrução Limpeza</p>	<p> Hidratação Umectação Conservação Proteção</p>	<p> Regeneração Hidratação Cicatrização</p>	<p> Regeneração Hidratação e umectação Hipoalergênico Flexibilidade</p>
INDICAÇÕES				
<p>Cabelos: pontas ressecadas, pontas duplas, hidratação. Face: área facial total, rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, umectação, nutrição, vitalização, base universal para uso dos óleos essenciais, manobras intensas, base nas terapias ayurvédicas. Corpo: penetração lenta, ultrassom, endermoterapia, alta frequência, massagem hidratante, maciez, hidratação, umectação, base universal para uso de óleos essenciais, hipoalergênico, antiestrias, flexibilidade, tônus, proteção, modeladora, escaras, pés ou mãos ressecadas. Pés e mãos (unhas e cutículas): hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras e rachaduras.</p>	<p>Cabelos: couro cabeludo, caspa, seborreia, queda de cabelo, dar brilho, melhorar a densidade e flexibilidade dos fios, blindagem de escamas capilares, fortalecimento das pontas e maciez. Face: áreas pequenas da face, rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, proteção, acne, drenagem, lábios, <i>anti-aging</i>, flacidez, umectação, hipoalergênico, alta penetração. Corpo: alta penetração, maciez, flexibilidade, massagem relaxante, massagem <i>detox</i>, drenagem linfática. Pés e mãos: hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras, rachaduras.</p>	<p>Cabelos: dar brilho, melhorar a densidade da haste capilar, flexibilidade dos fios, blindagem de escamas capilares, fortalecimento das pontas, maciez e hidratação. Face: áreas pequenas da face, rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, proteção, acne, drenagem, lábios, <i>anti-aging</i>, flacidez, umectação, hipoalergênico, alta penetração. Corpo: alta penetração, maciez, flexibilidade, massagem relaxante, massagem <i>detox</i>, drenagem linfática. Pés e mãos: hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras, rachaduras.</p>	<p>Cabelos: inflamação, couro cabeludo, psoríase, cicatrização, pontas quebradiças, ressecamento. Face: pequenas áreas faciais, lábios, inflamações, furos de brinco, herpes, ressecamentos, rugas, manchas, asperezas, hidratação, umectação, regeneração, cicatrização, tonificação, proteção, demaquilante, pós-cirúrgico, queimadura, eczema e feridas. Corpo: pequenas áreas, cotovelos, joelhos, unhas, inflamação, dores, ressecamentos, escamações, eczemas, irritações, tendinites, tensão nervosa, picada de inseto, cortes, cicatrizes, pós-cirúrgico, queimadura, feridas. Pés e mãos (unhas e cutículas): hidratação, regeneração, umectação, proteção, frieiras, micoses, inflamação, cicatrização, unhas quebradiças e ressecadas.</p>	<p>Cabelos: pontas ressecadas, hidratação. Face: área facial total, rugas, manchas, asperezas, ressecamentos, hidratação, umectação, drenagem linfática, nutrição, vitalização, base universal para uso dos óleos essenciais, flexibilidade. Corpo: penetração média/rápida, drenagem linfática, ultrassom, endermoterapia, alta frequência, massagem hidratante, maciez, hidratação, umectação, base universal para uso de óleos essenciais, flexibilidade. Pés e mãos (unhas e cutículas): Hidratação, regeneração, umectação, proteção.</p>

Infográfico 1 - Nomes, conceitos, composição natural e principais indicações dos óleos vegetais
Fonte: adaptado de Amaral (2016).



Umectação: ocorre pela utilização de substâncias capazes de absorver água do ambiente, reter água da formulação do cosmético e reter a água que está sendo perdida pela camada córnea. Essas substâncias umectantes não permeiam a camada córnea.

Psoríase: é uma doença crônica que afeta a pele com períodos de exacerbação e remissão. É de causa desconhecida e está relacionada à baixa imunidade e fatores genéticos. Existem vários tipos de psoríase, contudo, a mais comum se apresenta por placas eritematosas, descamativas e o indivíduo pode apresentar prurido.

Seborreia: é o aumento do fluxo sebáceo no folículo piloso de origem genética ou hormonal, principalmente a testosterona, que aumenta o volume das glândulas sebáceas. Na apresentação clínica, os poros se encontram dilatados e podem estar presentes em lesões pustulosas (características da hiperplasia da glândula sebácea). As regiões mais afetadas são a face e o couro cabeludo.

Eczema ou Dermatite: é uma doença inflamatória crônica da pele, intensamente pruriginosa, que acomete todas as faixas etárias, porém é mais comum na infância. Quanto às lesões, na fase aguda predominam pápulas eritematosas, vesiculação com exsudato seroso, erosão e escoriações tipo crosta. Na fase crônica, observam-se placas descamativas espessas e liquenificação.

Fontes: Borges e Scorza (2016); Clínica Médica (2016).

Principais Diferenças entre Óleos Essenciais e Óleos Vegetais



Figura 6 – Óleo essencial e Óleo vegetal de capim-limão (capim-cidreira)

Para finalizar este tópico, serão apresentadas algumas diferenças dos óleos essenciais e vegetais. Qualquer um dos dois, como já visto anteriormente, são produzidos por plantas e não se misturam em água. No entanto, apesar dessa semelhança básica, existem muitas diferenças naturais entre ambos.

A Tabela 3, a seguir, apresenta algumas funções, características e finalidades dos óleos essenciais e vegetais.

Estude-a com muita atenção, pois estas informações são primordiais para sua aplicação prática.

Tabela 3 - Funções, características e finalidades dos óleos essenciais e dos óleos vegetais

CONCEITOS GERAIS	ÓLEO VEGETAL	ÓLEO ESSENCIAL
Ácidos Graxos	Sim	Não
Afinidade com a pele	Fisiológica	Metabólica
Aplicação em cosmético	Até 30% da fórmula	Até 2% da fórmula
Aplicação média no corpo	10 ml / aplicação	8 gotas / aplicação
Armazenagem	Frasco âmbar, pet ou vidro	Franco âmbar vidro
Aroma	Óleo de cozinha	Aroma da planta
Atividade	Base	Princípio ativo
Capilaridade	Boa	Maior
Conservação	Necessita de antioxidante	Autoconservante
Contaminação	Sim	Não
Deslizamento	Alto	Baixo
Durabilidade sem conservante	3 anos	Imperecível
Emoliente	Sim	Não
Espalhabilidade	Boa	Menor
Hidratante	Sim	Não
Misturam em água	Não	Não
Misturam-se entre si	Sim	Sim
Natureza física	Óleo fixo	Etérea
Preço	Menor	Maior
Puro sobre a pele	Sim	Não, com raras exceções
Solúvel em álcool	Não	Sim
Termo resistência	Alta	Baixa
Umectante	Sim	Não
Volatilidade	Não	Sim

Fonte: adaptado de Amaral (2016).



Conhecendo os Óleos Essenciais

Cada óleo essencial possui suas propriedades terapêuticas, sendo assim, como um profissional promotor da saúde, devemos conhecer bem o recurso que está em nossas mãos associado com um anamnese detalhado de nosso paciente/cliente, para não cometermos erros simples, tais como aplicar um óleo indicado para dores de cabeça em um indivíduo com esta queixa, mas que não gosta do aroma da planta.

A Importância da Nomenclatura Botânica das Plantas Aromáticas para a Aplicação Correta dos Óleos Essenciais

Anteriormente, vimos que, para a correta identificação dos óleos vegetais e para atestar sua pureza, devemos atentar-nos com o nome científico da sua planta de origem e também o INCI *name* presentes no rótulo (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Para os óleos essenciais não é diferente, pois é por meio da taxonomia e da nomenclatura botânica das plantas aromáticas (seu nome científico) que conseguimos identificar as propriedades terapêuticas de cada óleo essencial de forma individual.

A nomenclatura popular dos óleos essenciais possui muitos sinônimos, que acabam confundindo os usuários e trazem insegurança na aplicação. Além disso, duas plantas do mesmo gênero podem produzir óleos essenciais diferentes. Por isso, é importante conhecermos o nome científico da espécie de uma planta que nada mais é do que a junção do seu gênero seguido de um único epíteto específico.

Por exemplo:

EUCALYPTUS (gênero) + GLOBULUS (epíteto) = *Eucalyptus globulus*.

EUCALYPTUS (gênero) + RADIATA (epíteto) = *Eucalyptus radiata*.

Note que, apesar de serem do mesmo gênero, são espécies diferentes e, portanto, podem produzir óleos essenciais diferentes com propriedades terapêuticas diferentes (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Outro exemplo muito importante é o da Lavanda. Ela é uma planta encontrada em quintais do Brasil e também cultivada na França; no entanto, a primeira é rica em substâncias estimulantes do Sistema Nervoso Central (SNC), enquanto a segunda é rica em substâncias sedativas do SNC:

- Lavanda cultivada no Brasil: LAVANDULA (gênero) + DENTATA (epíteto) = *Lavandula dentata*. Seu óleo essencial é rico em substâncias estimulantes do SNC.
- Lavanda cultivada na França: LAVANDULA (gênero) + ANGUSTIFOLIA (epíteto) = *Lavandula angustifolia*. Seu óleo essencial é rico em substâncias sedativas do SNC.

Existem inúmeros exemplos, por isso reforço que os interessados que pretendam trabalhar com os óleos essenciais devem buscar mais informações e aprofundar-se no estudo de cada um (AMARAL, 2016; FERRAZ, 2019).

Não é possível garantir que um óleo essencial seja eficaz em um tratamento se ele não estiver enquadrado no padrão da literatura internacional que indica o seu uso.

É necessário evitar, a qualquer custo, a aquisição de óleos essenciais sem o nome científico da planta de origem (informação que deve ser apresentada no rótulo), pois só assim você conseguirá classificar corretamente seu óleo para utilização.



A mistura de dois ou mais óleos essenciais resulta em um *blend* ou sinergia.

Fonte: Amaral (2016, p. 24).

Principais Óleos Essenciais da Atualidade

Agora que você conheceu um pouco sobre a história dos óleos essenciais, suas características, as principais diferenças com essências sintéticas e óleos vegetais, será apresentado os principais óleos essenciais da atualidade e suas indicações terapêuticas. Vamos lá?

Tabela 4 - Óleos essenciais de A a Z

Óleo Essencial	Nome Botânico (Científico)	Propriedades / Ações	Usos / Indicações Terapêuticas	Frase que representa o óleo
ALECRIM	<i>Rosmarinus officinalis</i>	- Tônico; - Estimulante; - Atua no sistema circulatório.	- Pernas; - Celulite; - Pressão baixa; - Fraqueza; - Queda de Cabelo; - Caspa; - Transformação; - Autoconfiança; - Decisão.	Alecrim é ação, movimento e mudança.
CEDRO	<i>Juniperus virginiana</i>	- Protetor; - Fortalecedor; - Atua no sistema circulatório; - Antisséptico.	- Varizes; - Hemorroida; - Celulite; - Queda de Cabelo; - Caspa; - Acne; - Contra traças e insetos; - Meditação.	Cedro é solidez, purificação e integridade.
CIPRESTE	<i>Cupressus sempervirens</i>	- Tônico; - Adstringente; - Atua no sistema circulatório; - Antisséptico aéreo; - Antigripal; - Purificador.	- Pernas; - Celulite; - Hemorroida; - Edema; - Tendinite; - Dores; - Reumatismo; - Gengivite.	Cipreste é limpeza, expansão, rigidez e fortalecimento.

CITRONELA	<i>Cymbopogon nardus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Anti-infeccioso; - Bactericida; - Espasmolítico; - Antisséptico aéreo; - Fungicida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Repelente; - Artrite; - Dores; - Reumatismo; - Sinusite; - Congestão nasal. 	O óleo de citronela simboliza o verão, o pôr do Sol, aquele fim de tarde agradável nos climas tropicais.
CRAVO FOLHA	<i>Eugenia caryophyllus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Anestésico local; - Analgésico; - Antisséptico; - Viricida; - Fungicida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tratamentos dentários; - Gengiva; - Dores; - Artrite; - Reumatismo; - Verrugas; - Fungos. 	Cravo é força e recuperação física, atitude e confiança emocional.
EUCALIPTO	<i>Eucalyptus globulus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Mucolítico; - Expectorante; - Descongestionante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Melhorar e expandir a respiração; - Rinite; - Sinusite; - Gripo; - Resfriado; - Congestão nasal; - Sauna. 	Eucalipto é liberdade, é expansão, ele renova a energia e mantém o olho aberto com foco na vida.
ERVA-DOCE	<i>Foeniculum vulgare</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Espasmolítico; - Galactogênico; - Regulador e facilitador da produção de hormônios (mulheres); - Emenagogo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema digestivo; - Flatulência; - Dispepsia; - Gastralgia; - Parasitose; - Dispneia nervosa; - Asma; - Bronquite; - Dores lombares; - Dores Estomacais; - Cólica. 	Erva-Doce é carinho, paz e equilíbrio. Ela ajuda a encontrar o conforto e o prazer físico e emocional.
GERÂNIO	<i>Pelargonium graveolens</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Clareador; - Rejuvenescedor; - Anti-idade; - Homogeneizador; - Hidratante; - Antidepressivo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Rugas; - Manchas; - Hidratação; - Ressecamento; - Maciez; - Limpeza; - Envolvimento; - Maturidade; - Menopausa; - Agitação; - Ansiedade; - Eczema; - Depressão; - Medo; - Situações de perda e luto. 	Gerânio é a maturidade feminina, alinhada, nobre e sofisticada.

GRAPEFRUIT	<i>Citrus grandis</i> , <i>Citrus máxima</i> , <i>Citrus paradise</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Lipolítico; - Antidepressivo; - Revigorante; - Digestivo; - Diurético; - Desintoxicante; - Enrijecedor. 	<ul style="list-style-type: none"> - Celulite; - Tônus; - Detox; - Gordura localizada; - Flacidez; - Sistema linfático; Inapetência; - Depressão; - Acne; - Oleosidade; - Convalescença; - Circulação. 	Grapefruit é energia pura, tem afinidade com o sol, com o verão, com a vitalidade e saúde.
LARANJA DOCE	<i>Citrus aurantium dulcis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Lipolítico; - Desintoxicante; - Antidepressivo; - Antisséptico; - Hipotensor; - Emoliente; - Adstringente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema digestivo; - Celulite; - Tônus; - Detox; - Gordura localizada; - Flacidez; - Sistema linfático; Inapetência; - Depressão; - Acne; - Oleosidade; - Manchas; - Medo; - Equilíbrio; - Convalescença; - Circulação. 	O óleo de Laranja Doce é leveza, doçura infantil que conquista a alegria e a felicidade brincando.
LAVANDA	<i>Lavandula augustifolia</i> , <i>Lavandula officinalis</i> , <i>Lavandula vera</i> .	<ul style="list-style-type: none"> - Antisséptico; - Cicatrizante; - Regenerador Celular; - Calmante; - Tranquilizante; - Relaxante muscular. 	<ul style="list-style-type: none"> - Estresse; - Insônia; - Tensão nervosa e muscular; - Cólicas; - Dores; - Inflamações; - Queimaduras; - Assaduras; - Cortes; - Feridas; - Pancadas; - Coceiras; - Eczemas; - Úlceras; - Harmonização; - Relaxamento; - Repouso. 	Lavanda é o colo da mãe num abraço harmonioso, incondicional, afetivo e carinhoso. É cuidar, é limpar.

LEMONGRASS	<i>Cymbopogon schoenanthus</i> , <i>Cymbopogon citratus</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Lipolítico; - Diurético; - Desintoxicante; - Tônico Digestivo; - Vasodilatador; - Antiviral; - Lipolítico; - Desinfetante; - Repelente; - Equilibrante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Oleosidade; - Celulite; - Equilíbrio; - Criatividade; - Memória; - Concentração; - Raciocínio; - Purificação; - Renovação. 	Lemongrass é atitude, é trabalho, é transformação pelo conhecimento.
MELALEUCA (TEA TREE)	<i>Melaleuca alternifolia</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Antisséptico; - Antiviral; - Fungicida; - Parasiticida; - Bactericida; - Germicida; - Cicatrizante; - Vermífugo; - Hipotérmico; - Regenerador; - Estimulante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema Imunológico; - Caspa; - Seborreia; - Candidíase; - Onicomicose; - Analgesia; - Acne; - Oleosidade; - Calos; - Frieiras; - Fungos. 	O óleo de Melaleuca é a regeneração, a volta ao estado natural da saúde.
MENTA	<i>Mentha piperita</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Adelgaçante; - Refrescante; - Constrictor; - Analgésico; - Hipotérmico; - Anti-inflamatório; - Cefálico; - Bactericida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Flatulência; - Repelente de mosquito; - Vômito; - Enjôo; - Náusea; - Enxaqueca; - Cansaço; - Inchaço; - Dor de cabeça; - Halitose. 	O óleo de Menta é a compactação, a renovação da energia, o frio refrescante e renovador.
PALMAROSA WNF	<i>Cymbopogon martini</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Emoliente; - Clareador; - Tônico para a pele; - Flexibilizante; - Antirrugas; - Antiflacidez; - Hidratante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Face; - Rugas; - Manchas; - Ressecamento; - Maciez; - Limpeza; - Envolvimento; - Maturidade; - Menopausa; - Agitação; - Ansiedade; - Flacidez. 	Palmarosa é a brisa fortalecedora, impregnada de esperança e altivez.

PATCHULI	<i>Pogostemon cablin</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Antisséptico; - Cicatrizante; - Citofilático; - Febrífugo; - Bactericida; - Fungicida; - Anti-inflamatório; - Tônico; - Calmante; - Relaxante; - Afrodisíaco; - Regenerador; - Hidratante; - Umectante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Varizes; - Hemorroida; - Eczemas; - Dermatoses seborreicas; - Rachaduras nos pés e mãos; - Escaras; - Escamações; - Acne; - Alergias; - Parasitoses; - Alinha o físico e o emocional. 	O Patchuli é como uma película protetora que envolve o nosso corpo e a nossa alma.
ROSA	<i>Rosa damascena, Rosa centifolia, Rosa anatolia</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Antiaging; - Antirrugas; - Homogeneizador; - Emoliente; - Clareador. 	<ul style="list-style-type: none"> - Face; - Rugas; - Manchas; - Hidratação; - Ressecamento; - Maciez; - Limpeza; - Envolvimento; - Maturidade; - Menopausa; - Agitação; - Ansiedade; - Eczema; - Depressão; - Medo; - Perda; - Luto. 	Rosa é nobreza, delicadeza e poder transformador para percepção da verdade.
SÂNDALO AMYRIS	<i>Amyris Balsamifera</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hidratante; - Descongestionante; - Desintoxicante; - Flebotônico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Face; - Rugas; - Manchas; - Hidratação; - Ressecamento; - Maciez; - Limpeza; - Envolvimento; - Maturidade; - Menopausa; - Agitação; - Ansiedade; - Depressão; - Medo; - Perda; - Luto. 	Sândalo amyris é o prazer, a doçura, a autoconfiança, sentidos de forma sólida e profunda.

TOMILHO	<i>Thymus vulgaris</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Antifúngico; - Antisséptico; - Cicatrizante; - Imunoestimulante. 	<ul style="list-style-type: none"> - Onicomicoses; - Fungos; - Verruga plantar; - Calos; - Acne; - Furúnculos; - Estresse; - Fadiga; - Insônia; - Bronquite; - Dor de cabeça; - Amigdalite; - Tosse; - Laringite; - Halitose; - Sinusite. 	Tomilho é desinfecção, força que limpa, purifica e recupera a vitalidade natural.
YLANG-YLANG	<i>Cananga odorata</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Hipotensivo; - Sedativo; - Afrodisíaco; - Emoliente; - Antidepressivo; - Euforizante; - Hipotensivo; - Sedativo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Menopausa; - Pele ressecada; - Frigidez; - Diabetes; - Palpitação; - Raiva; - Hiperpneia; - Depressão; - Regular o ciclo menstrual; - TPM. 	Ylan-Ylang é uma brisa mágica e misteriosa, que seduz, atrai e envolve. Harmoniza quem se entrega a ele.
ZIMBRO (Junípero)	<i>Juniperus communis</i>	<ul style="list-style-type: none"> - Tônico; - Adstringente; - Diurético; - Antisséptico aéreo; - Antigripal; - Purificador. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sistema circulatório; - Sistema linfático; - Edemas; - Hemorroida; - Celulite; - Tendinite; - Dores; - Reumatismo. 	Zimbros é rigidez, força e acerto. Foco na objetividade e na presença de espírito.

Fonte: elaborada pela autora.

Existem inúmeros outros óleos essenciais tão importantes e conhecidos quanto os apresentados. Agora, convido você a buscar esses óleos (nas referências indicadas neste livro) e estudar muito para aprofundar-se e especializar-se cada vez mais neste mundo maravilhoso da aromaterapia.

Com isso, chegamos ao fim da nossa primeira unidade. Aqui, você aprendeu um pouco sobre os óleos essenciais, óleos vegetais e essências sintéticas. Você obteve uma base teórica para avançarmos no conteúdo e aplicarmos as propriedades dos óleos essenciais nos tratamentos clínicos, ou seja, para, de fato, utilizarmos a Aromaterapia.



Você pode utilizar seu diário de bordo para a resolução.

1. O Óleo Essencial é todo grupo de princípio ativo natural, de poder volátil e fragrância variável, proveniente de partes das plantas. Na espécie vegetal em que se encontra, ele participa de várias atividades importantes, por exemplo, o metabolismo, a proteção e a conservação.

Diante do exposto e a respeito das características dos óleos essenciais, analise as afirmações a seguir:

- I) São relativamente fluidos e a maioria é opticamente ativa.
- II) Todos têm densidade menor que a da água e coloração preta.
- III) Sua coloração é variável e seu índice de refração é alto.

Está correto o que se afirma em:

- a) I, apenas.
 - b) II, apenas.
 - c) III, apenas.
 - d) I e III, apenas.
 - e) I, II e III.
2. Alguns tratamentos com óleos essenciais consistem na aplicação destes na pele do paciente. Para essas técnicas, é preciso que o óleo essencial esteja associado a uma substância, chamada de base, como os óleos vegetais.
Diante do exposto e do conteúdo estudado nesta unidade, aponte três características dos óleos vegetais.
 3. No mercado atual, existem inúmeros óleos essenciais disponíveis para tratamentos. Cada um com suas propriedades e indicações terapêuticas específicas. Um bom profissional sabe avaliar bem o seu paciente e escolher o óleo essencial que melhor se enquadra em suas necessidades.
Diante do exposto e dos conteúdos apresentados nesta unidade, escolha dois óleos essenciais e, para cada um, aponte duas propriedades e duas indicações terapêuticas.

Novas Descobertas



LIVRO

O Guia Completo dos óleos Essenciais. Como usar os óleos essenciais para a saúde, a beleza e o bem-estar

Autor: Gill Farrer-Halls

Editora: Pergaminho

Sinopse: nesse livro, a especialista Gill Farrer-Halls ensina você a usufruir de todos os benefícios dos óleos extraídos de plantas aromáticas para tranquilizar o corpo e a mente, aliviar os males mais comuns e preparar seus próprios cosméticos e tratamentos de pele em casa. São 40 receitas passo a passo, como creme antienvelhecimento para o rosto, repelente de insetos, tônico capilar e receitas culinárias. Um livro indispensável para todos que querem integrar o mundo fascinante dos aromas ao dia a dia e ter uma vida mais saudável, natural e equilibrada.



Referências



AMARAL, F. **Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais** – Terapias de Saúde e Beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2016.

BORGES, F. dos S.; SCORZA, F. A. **Terapêutica em Estética**: Conceitos e Técnicas. 1. ed. São Paulo: Phorte, 2016.

CLÍNICA MÉDICA. **Alergia e imunologia clínica, doenças da pele, doenças infecciosas e parasitárias**. 2. ed. Barueri: Manole, 2016. Volume 7.

CORAZZA, S. **Aromacologia**: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo: Editora Senac, 2010.

FERRAZ, A. **Guia Completo da Aromaterapia para Iniciantes**. Como usar a Aromaterapia para Transformar sua Saúde e Equilibrar suas Emoções. Viver de Aromas, on-line. Disponível em: https://viverdearomas.com.br/wp-content/uploads/2019/10/Guia_completo_da_aromaterapia_para_iniciantes_2019-2_compresso.pdf. Acesso em: 05 dez. 2019.

MIRANDA, C. A. S. F.; CARDOSO, M. das G.; BATISTA, L. R.; RODRIGUES, L. M. A.; FIGUEIREDO, A. C. da S. Óleos essenciais de folhas de diversas espécies: propriedades antioxidantes e antibacterianas no crescimento espécies patogênicas. **Revista Ciência Agronômica**, v. 47, n. 1, p. 213-220, 2016.

PRICE, S. **Guia Prático da Aromaterapia**: Como usar os óleos essenciais para ter saúde e vitalidade. 6. ed. São Paulo: Siciliano, 1996.

REFERÊNCIAS ON-LINE

¹Em: <https://www.dicio.com.br/peciolo/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

²Em: <https://www.ambarbaltico.com.br/o-que-e-ambar-baltico>. Acesso em: 05 dez. 2019.

³Em: <https://www.dicio.com.br/polimata/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

Gabarito



1. D.

2.

- Ricos em ácidos graxos;
- Ricos em vitaminas;
- Ricos em nutrientes, como os sais minerais;
- Promovem maciez e umectação na pele;
- Penetram de forma rápida leve e suave na pele;
- Auxiliam na manutenção da hidratação natural da pele;
- Auxiliam na redução da velocidade de desidratação, diminuindo a perda de água transdérmica da pele;
- Não deixam a pele oleosa.

3. Exemplos:

1)

- Óleo essencial: Alecrim.
- Propriedades: tônico e estimulante.
- Indicações terapêuticas: para celulite e para melhorar a autoconfiança do paciente.

2)

- Óleo essencial: Gerânio
- Propriedades: clareador e antidepressivo.
- Indicações terapêuticas: para manchas na pele e para pacientes com depressão.

3)

- Óleo essencial: Melaleuca
- Propriedades: antisséptico e fungicida.
- Indicações terapêuticas: para caspa e fungos.