

# AROMA TERAPIA

UM GUIA PRÁTICO PARA SEU DIA A DIA



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Goiano

Campus  
Ceres

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)**  
**(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Aromaterapia [livro eletrônico] : um guia prático  
para seu dia a dia. -- Ceres, GO :  
Ed. dos Autores, 2024.

PDF

Vários organizadores.  
Bibliografia  
ISBN 978-65-01-00155-5

1. Aromaterapia 2. Óleos essenciais - Uso  
terapêutico 3. Saúde pública.

24-203485

CDD-615.3219

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Aromaterapia : Terapia alternativa 615.3219

Eliane de Freitas Leite - Bibliotecária - CRB 8/8415

# **EQUIPE ORGANIZADORA**

**Fabiana Aparecida Marques**

**Caio Oliveira Santos**

**Carlos Ferreira da Silva**

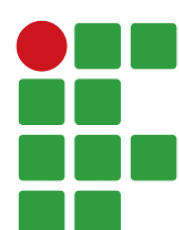
**Fausto de Melo Faria Filho**

**Josiane Soares Oliveira**

**Ramayane Bonacin Braga**

**Vitor Carvalho de Oliveira**

**Denise Francisca de Sousa**



**INSTITUTO FEDERAL**  
Goiano

Campus  
Ceres

# APRESENTAÇÃO

Este guia de aromaterapia representa um mergulho nas práticas ancestrais que envolvem os óleos, uma presença constante ao longo da história humana e que, atualmente, se integra de forma crescente em nossa vida cotidiana. Fruto do projeto de extensão "O Poder da Aromaterapia no Bem-Estar Cotidiano: Um Guia para a Sociedade", realizado no Instituto Federal Goiano Campus Ceres, este compêndio oferece um roteiro conciso sobre 12 óleos essenciais, facilmente acessíveis economicamente e incorporáveis às rotinas diárias.

O guia se estrutura em seções individuais para cada óleo essencial, onde são exploradas suas principais funcionalidades, aspectos químicos, métodos de obtenção, indicações de uso e curiosidades. Este formato facilita o acesso do leitor à informação desejada, proporcionando uma compreensão mais profunda do tema.

Este material, portanto, não apenas simplifica a prática com os óleos essenciais e seus princípios ativos, mas também incorpora informações relevantes para o bem-estar cotidiano, tornando-se um guia essencial para aqueles que buscam explorar os benefícios da aromaterapia.

Consultá-lo poderá ser bastante útil para sua saúde, no entanto este material não substitui de forma alguma a consulta com um profissional da área de saúde. Aproveite as informações aqui apresentadas com bom senso!

Agradecemos a sua leitura.



# SUMÁRIO

Formas de uso .....	07
Alecrim .....	09
Lavanda francesa .....	10
Limão siciliano .....	11
Melaleuca .....	12
Eucalipto .....	13
Gengibre .....	14
Lima .....	15
Tangerina .....	16
Orégano .....	17
Sálvia .....	18
Erva-doce .....	19
Toranja .....	20
Referências .....	21



## Formas de uso

As formas de utilização dos óleos essenciais são as mais diversas, variando de acordo com o objetivo terapêutico e as características de quem está recebendo o tratamento (Ferraz, 2020). As principais maneiras de aplicação dos óleos essenciais são: o uso tópico e a inalação.

- **Uso tópico** - o óleo é aplicado sobre alguma superfície da região corporal (Ferraz, 2020).
- **Inalação** - ocorre a absorção do óleo a partir a difusão atmosférica, seja através de inalação direta pela aplicação do óleo na mão ou pelo uso de difusores apropriados (Ferraz, 2020).

### Formas de uso tópico

**Aplicação direta** - quando o óleo essencial é empregado diretamente na região afetada. Na aplicação direta, **1 a 5 gotas** já são suficientes para atingir o resultado terapêutico esperado (Ferraz, 2020).



**Massagens** - trata-se de estímulos na pele e tecidos conjuntivos através de técnicas de relaxamento. A obtenção de bons resultados depende da diluição do óleo essencial em um óleo carreador, tais como: óleo de abacate, óleo de coco, óleo de linhaça e óleo de uva. **A diluição mais recomendada é de 1 a 5%** (Ferraz, 2020).



**Compressas** - para utilização dos óleos essenciais na forma de compressas deve-se adicionar a um recipiente de sua preferência **1 litro de água quente ou fria e adicionar de 3 a 6 gotas do essencial a ser empregado**. Em seguida, deve-se aplicar no local desejado por cerca de 30 minutos (Ferraz, 2020).

**Banho** - No caso de banheiras, adicione de **3 a 6 gotas** enquanto a mesma é preenchida. Os óleos podem ainda serem diluídos em **sabonetes** líquidos desde que não contenham óleos minerais (Ferraz, 2020). Para tal, misture de **3 a 10 gotas** em um sabonete líquido de sua preferência (Ferraz, 2020).

**Observação:** *alguns óleos essenciais não podem ser usados diretamente na pele, pois podem causar irritações ou lesões, como é o caso do orégano, tomilho e canela* (Ferraz, 2020).



**INSTITUTO  
FEDERAL**

Goiano

Campus  
Ceres

## Formas de inalação

**Difusão** - é o processo de espalhamento dos componentes voláteis de óleos essenciais dentro de um ambiente. Para difusão, geralmente, são utilizados aparelhos difusores apropriados (Ferraz, 2020). Para aplicar os óleos essenciais em difusores, normalmente, se utiliza até **12 gotas** do óleo essencial de sua escolha em água adicionado ao difusor.



**Inalação direta** - essa é a forma mais fácil de se utilizar um óleo por difusão. Para isso, adicione de **1 a 3 gotas nas palmas** das mãos aproximando-as cerca de 15 cm do nariz, posicionando as mãos formato de concha (Ferraz, 2020).

**Tecido ou algodão** - para tal tipo de utilização deve-se pingar de **1 a 3 gotas** de óleo essencial em um papel toalha, bola de algodão ou lenço de pescoço e depois inalar (Ferraz, 2020).

**Vapor quente** - adicionar de **3 a 5 gotas em água quente** e posicionar o rosto em cima, você pode ainda cobrir a cabeça com uma toalha criando uma espécie de sauna (Ferraz, 2020).



**Ventilador** - adicione de **3 a 10 gotas** do óleo essencial de sua escolha em algodão e fixe-o próximo ao ventilador (Ferraz, 2020).

**Perfume ou colônia** - Para que um óleo essencial seja utilizado como perfume ou colônia existem duas maneiras: a aplicação direta e a criação de uma colônia. A primeira consiste em aplicar de **1 a 3 gotas** do óleo essencial no pulso ou pescoço. Já na segunda, adicione de **10 a 15 gotas** do óleo essencial em 5 mL de álcool de cereais, 10 mL de água destilada e depois aplique no pescoço ou pulso (Ferraz, 2020).



**Uso interno** - óleos essenciais podem também ser utilizados internamente. Esse processo é conhecido como ingestão ou internalização. Para isso é preciso certificar-se de que óleo a ser empregado é 100% puro. A dose indicada é de **uma gota para cada 20 quilos, 3 vezes ao dia** (Ferraz, 2020).

**Sublingual** - trata-se de outro método bastante eficaz de ingestão de óleos essenciais, este método consiste em colocar de **1 a 3 gotas** debaixo da língua (Ferraz, 2020).

**Método da colher** - esse talvez seja a forma mais simples de ingestão de óleos essenciais. Deve-se inserir de **1 a 3 gotas** em uma colher contendo água ou mel (Ferraz, 2020).

**Observação:** *deve-se tomar muito cuidado ao se ingerir algum óleo essencial, principalmente com os óleos que podem causar algum tipo de irritação como no caso do orégano, tomilho e canela* (Ferraz, 2020).

# Alecrim

## (*Salvia Rosmarinus*)

O *Salvia Rosmarinus*, popularmente chamado como alecrim, é uma espécie vegetal nativa da região do Mediterrâneo, pertencente à família das *Lamiáceas* e possui, atualmente, cerca de 236 a 258 gêneros e de 6970 a 7193 espécies, das quais se subdividem em 7 famílias (Antunes; Veiga, 2019).



### Aspectos químicos

Existem várias espécies de alecrim, sendo que a mais comum possui os seguintes princípios ativos: 1,8-cineol (40%-58%), cânfora (até 15%),  $\alpha$ -pipeno e beta-pipeno (cerca de 20% combinados), além de alfa e beta cariofileno, borneol, canfeno,  $\alpha$ -terpinol, *para*-cimeno, *D*-limoneno, *L*-linalol entre outros (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

Através das flores ou folhas, sejam elas frescas ou secas, utilizando principalmente a destilação por arraste a vapor (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

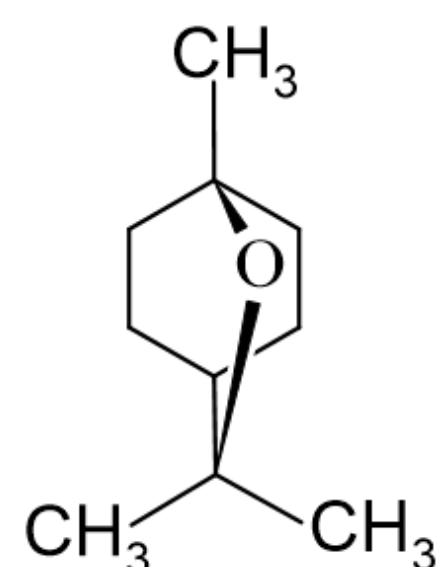
Possui ação analgésica, antinociceptiva, anti-inflamatória e antiespasmódica, aliviando dores reumáticas e artrite, auxiliando na circulação, podendo ser utilizado em massagens. É anti-hipertensiva e expectorante, ajudando no alívio dos sintomas gripais, principalmente congestão. É antioxidante, retardando a perda de elasticidade e o envelhecimento da pele. Além de ser antibacteriano tonificante e antidepressivo, sendo utilizado em casos de perda de motivação, humor rebaixado e depressão (Rhind, 2019).

### Indicações de uso

- **Sistema respiratório** - especialmente congestão nasal. Faça uma combinação entre os óleos de alecrim e eucaliptos ou ainda sálvia-triloba.
- **Pele** - para danos provocados pelo sol, inflamações, acne e envelhecimento. Combine alecrim com cedro-japão, cedro-da-virgínia ou ainda eucalipto-glóbulos.
- **Mente** - em casos de perda de motivação, baixa concentração, depressão ou falta de foco. Combine alecrim com aberto-da-correia, limão siciliano, hortelã-bergamota, ou pimenta-preta (Rhind, 2019).

### Curiosidades

O 1,8-cineol, composto majoritário do alecrim verdadeiro, é um óxido monoterpeneo cíclico, anteriormente conhecido como eucaliptol devido à alta concentração em óleos dos gêneros eucaliptos. Este facilita a penetração de outros compostos na pele, além de ser descongestionante, antitussígeno e bastante utilizado no tratamento de bronquite, sinusite, infecções respiratórias e problemas reumáticos. Contudo, altas doses do 1,8-cineol (400mg/kg acima) pode causar efeitos adversos na locomoção (Rhind, 2019).



Estrutura química do 1,8-cineol



# Lavanda Francesa

## (*Lavandula angustifolia*)

A *Lavandula angustifolia* é conhecida popularmente como lavanda. É nativa do mar mediterrâneo, sendo fortemente cultivada no sul da França. Essa planta é encontrada na forma de arbusto medindo, aproximadamente, 60 centímetros, apresentando pequenas flores azuis (Alves, 2019).



### Aspectos químicos

O óleo essencial de lavanda-verdadeira possui, majoritariamente, em sua composição os seguintes componentes: *L*-linalol (20-45%, dependendo da origem do óleo, sendo que óleos franceses tem de 30 a 45%), acetato de linalila (40-42% sendo que alguns óleos franceses têm de 50 a 52%) acetato de lavandulila,  $\beta$ -cariofileno, terpinen-4-ol,  $\beta$ -ocimeno (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

A obtenção do óleo essencial de lavanda se dá através de suas folhas e flores, empregando o método de destilação a vapor (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

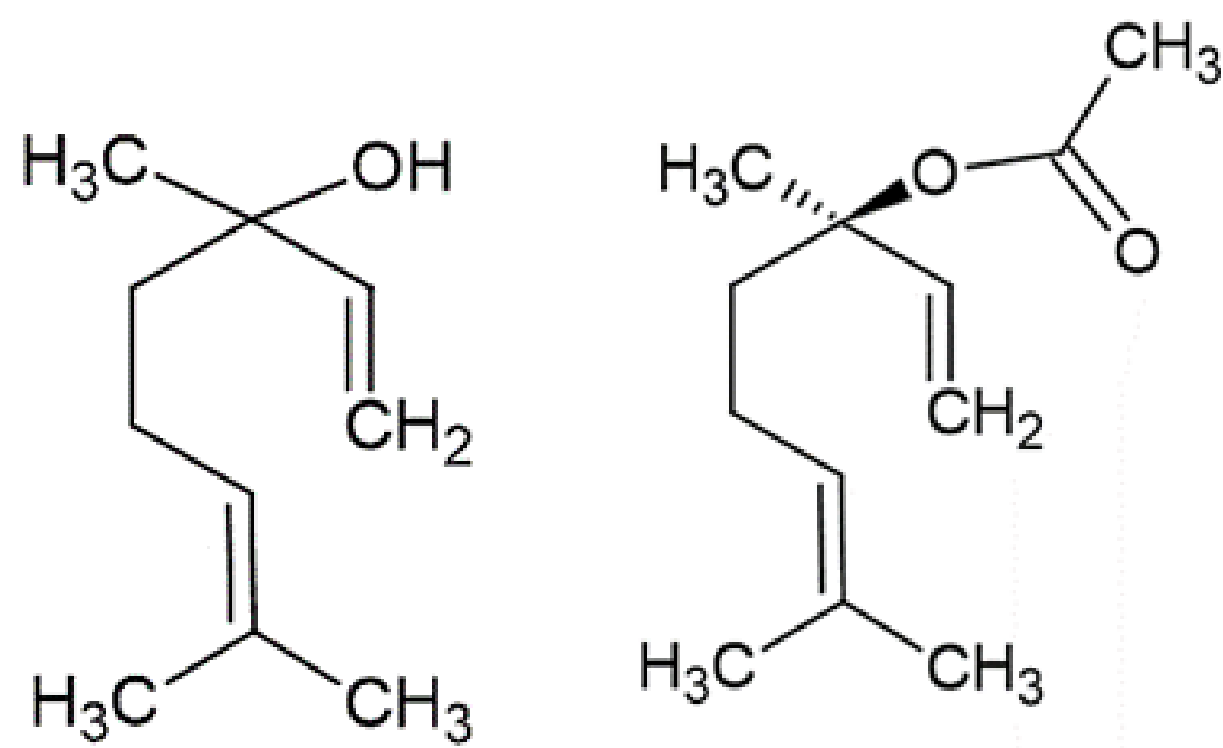
Possui ação analgésica, antinociceptiva, anti-inflamatória, antioxidante, antimicrobiana, e ansiolítica (calmante). O mesmo é indicado no tratamento de dores e inflamações musculares, dores menstruais (dismenorreia), sistema circulatório (aterosclerose), pele (inflamação, alergia, infecção). Além de ser indicado em tratamentos psicológicos contra ansiedade e algumas de suas manifestações somáticas e insônia (Rhind, 2019).

### Indicações de uso

- **Dores menstruais** - para dismenorreia, combinado com sálvia-esclareia e manjerona ou a 3% em massagem abdominal.
- **Sistema circulatório** - para aterosclerose, combinado com bergamota e limão-siciliano.
- **Mente** - no caso de sintomas de ansiedade e insônia, combine lavanda com bergamota, sálvia-esclareia, olíbano, e ylang-ylang; ou ainda com rosa e gerânio (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

O *L*-linalol e o acetato de linalila são monoterpoides acíclicos que possuem a capacidade de produzir uma ação antinociceptiva (diminuição dos estímulos que causam dor). São os principais responsáveis pela propriedade analgésica do óleo essencial de lavanda (Rhind, 2019).



Estrutura química do *L*-linalol e acetato de linalila.

# Limão siciliano

## (*Citrus limon*)

*Citrus limon*, conhecido popularmente como limão siciliano, é uma planta nativa da região sudeste da Ásia (Santos e Casteluber, 2020). A altura desta árvore pode variar de 3 a 6 metros e possui uma grande quantidade de ramos e espinhos (Rozza, 2009). Em fase de maturação seu fruto apresenta uma coloração amarelada com uma casca espessa e moderadamente rugosa (Santos; Casteluber, 2020).



### Aspectos químicos

O óleo de limão siciliano possui em sua composição vários constituintes, com destaque para: *D*-limoneno (até 76%),  $\beta$ -pineno (15%),  $\gamma$ -terpineno (12-13%),  $\alpha$ -terpinol (8%). Além de geranial,  $\alpha$ -pineno, *para*-cimeno, sabineno,  $\beta$ -mirceno, podem, ainda, ser encontrados traços de oxipeucedanina, bergamotina e bergapteno (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

Extraído das cascas de seu fruto por extração/prensagem a frio (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

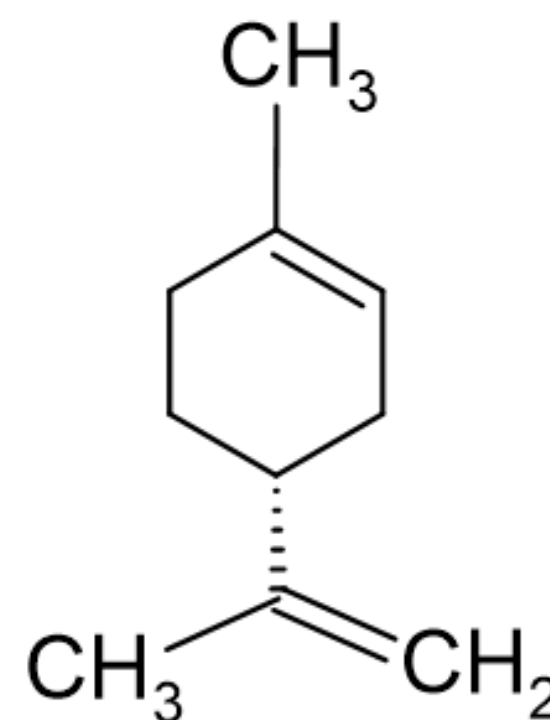
Principais ações: anti-inflamatória, antioxidante anticolinesterase (evita a quebra de neurotransmissores, responsáveis pelas contrações musculares), tonificante e antidepressiva. Tal óleo é indicado no tratamento de inflamações musculares e problemas psíquicos, como depressão. Além de ser empregado no tratamento de infecções, febres e acidez estomacal, apresenta potencial antibacteriano (Santos; Casteluber, 2020).

### Indicações de uso

- **Inflamações musculares** - combinado com lavanda, gerânio, gengibre, olíbano, pimenta-preta ou patchouli.
- **Mente** - para perda/enfraquecimento de processos cognitivos, combine com óleos ricos em terpinen-4-ol como majerona-verdadeira, alecrim, sálvia espanhola. Para o humor combine com cidra, bergamota, grapefruit, gengibre, jasmim, olíbano, coentro, pimenta-preta, pimenta-rosa ou patchouli (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

O *D*-limoneno é o isômero mais comum do limoneno. Possui aroma de limão e é bastante encontrado em óleos cítricos, sendo um potente anti-inflamatório, diminuindo a migração celular e a liberação de citocinas, incitando um grande poder antioxidante (Rhind, 2019).

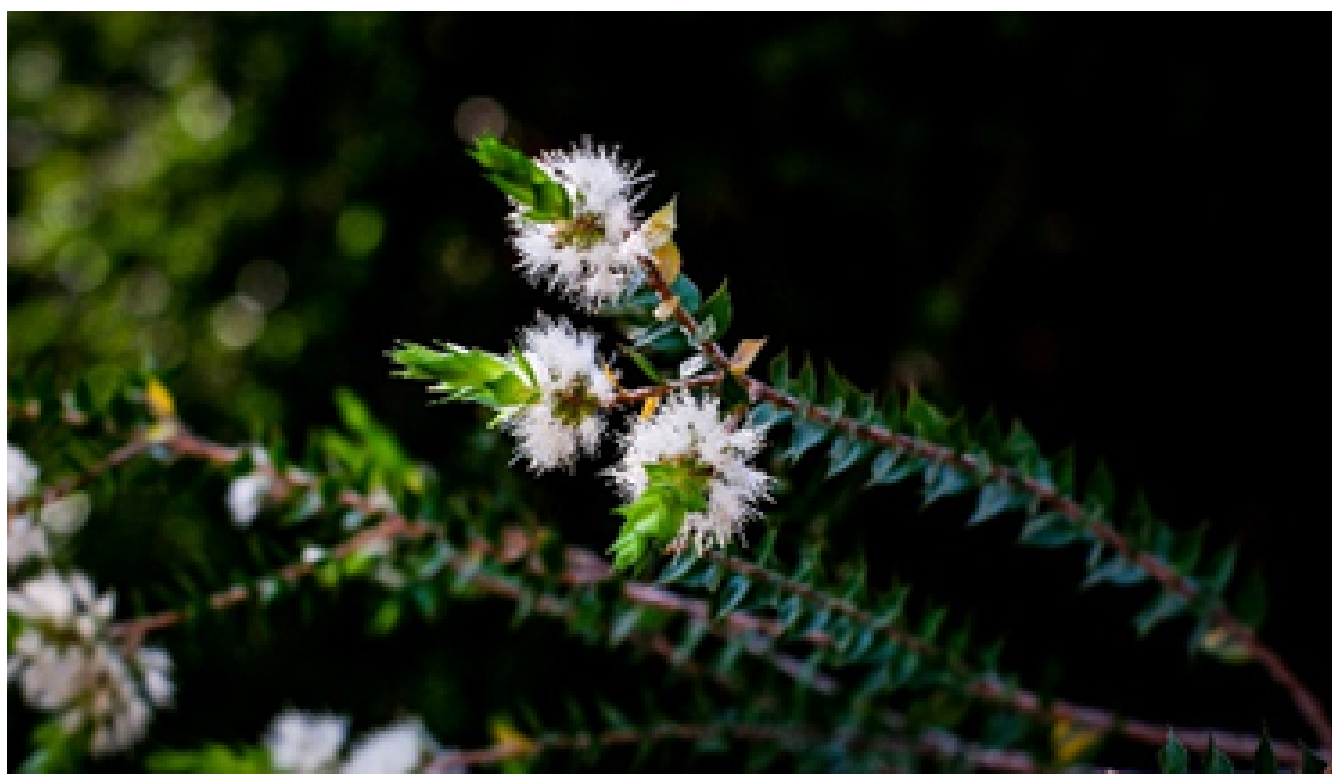


Estrutura química do *D*-limoneno

# Melaleuca

## (*Melaleuca alternifolia*)

A *Melaleuca alternifolia*, conhecida popularmente como melaleuca ou árvore do chá (Ribeiro Nepomoceno; Pietrobon, 2020), é uma árvore nativa da Austrália, podendo ser encontrada em regiões pantanosas. Possui, aproximadamente, 230 espécies, podendo chegar a até 6 metros de altura. Essa *Myrtaceae* possui um óleo essencial bastante volátil, chamado de “óleo de árvore do chá” (Silva *et al.*, 2019).



### Aspectos químicos

O óleo essencial da melaleuca possui, aproximadamente, 100 componentes (Ribeiro Nepomoceno, 2020), sendo o monoterpene Terpinen-4-ol o principal responsável por sua atividade medicinal, principalmente antifúngicas e antibacterianas (Silva *et al.*, 2019).

### Formas de obtenção

Extraído das folhas e ramos terminais, por meio da destilação por arraste a vapor (Silva *et al.*, 2019).

### Atuação do óleo essencial

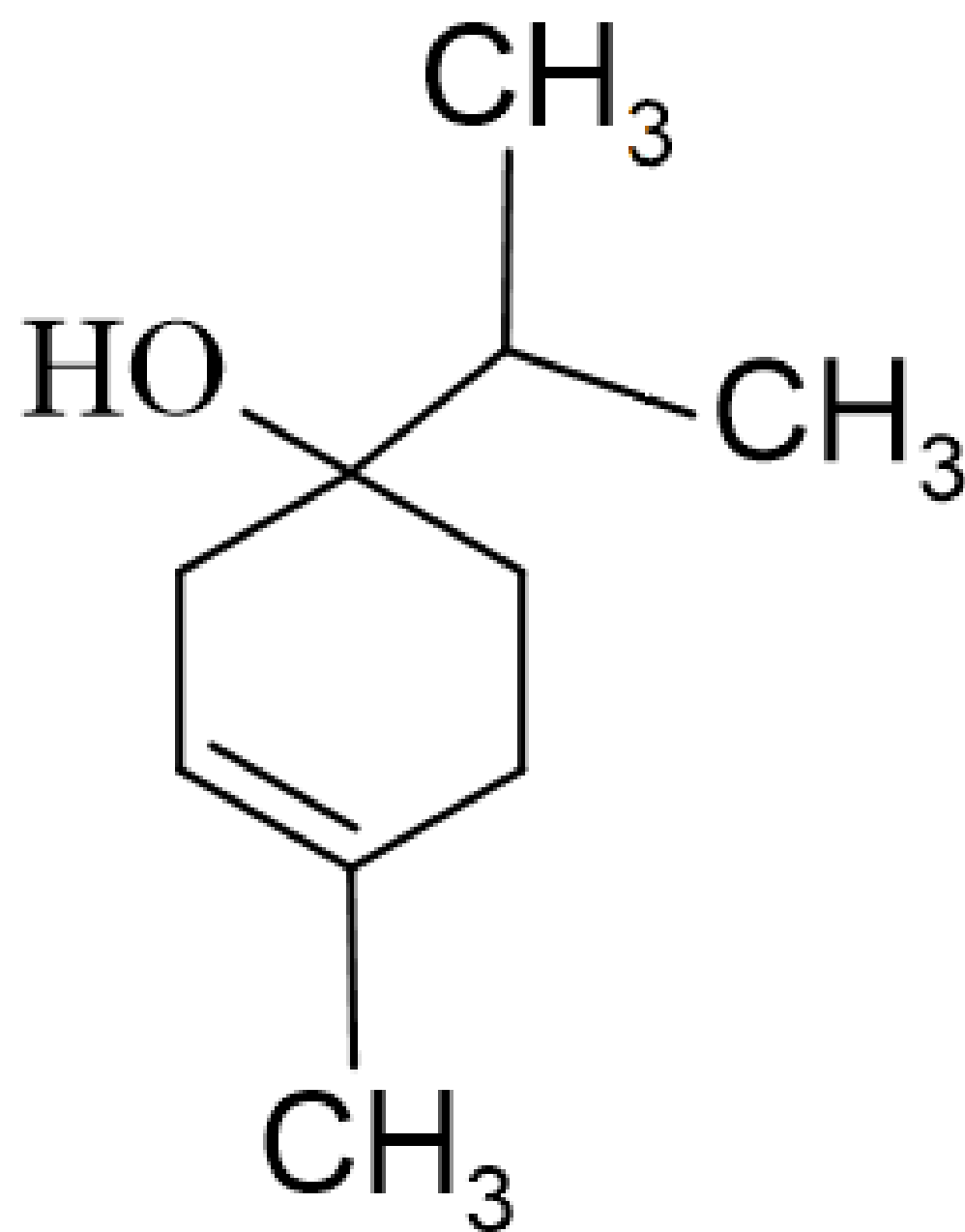
Possui ação bactericida, expectorante, fungicida, anti-infeccioso, balsâmico, anti-inflamatório, antisséptico, antiviral, inseticida, imune-estimulante e diaforético. Ele atua em infecções de pele como herpes simplex, verrugas, feridas, queimaduras e como parasiticida (Silva *et al.*, 2019). Além de ser empregado na odontologia, no tratamento de gengivite, periodontite e cárie dentária (Silva *et al.*, 2019). É comumente utilizado para dores e inflamações.

### Indicações de uso

- **Infecções dermatológicas** - pode ser combinado com óleo essencial de lavanda ou ainda com óleo essencial de cravo-da-índia (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

O óleo essencial de melaleuca é conhecido por seu aroma característico, por tal motivo e mais adequado para aplicações locais do que massagens. Seu composto majoritário, o terpinen-4-ol, possui potencial antialérgico, suprimindo a liberação de histamina (Rhind, 2019).



Estrutura química do Terpinen-4-ol

# Eucalipto

## (*Eucalyptus globulus*)

O Eucalipto é nativo da Austrália e possui mais de 700 espécies reconhecidas botanicamente, as quais possuem diferentes propriedades físicas e químicas, o que contribui para que sejam utilizados para diversas finalidades, como medicinal, industrial e perfumaria (Da Silveira; Lazzarotto, 2021). Com isso, o *Eucalyptus globulus* é uma das espécies mais utilizadas para a produção de óleos essenciais.



### Aspectos químicos

O óleo essencial de eucalipto é constituído, principalmente, de 1,8-cineol,  $\alpha$ -pineno, *D*-limoneno (Da Silveira; Lazzarotto, 2021).

### Formas de obtenção

Através de folhas e ramos terminais, utilizando a destilação por arraste a vapor (Silva, 2019).

### Atuação do óleo essencial

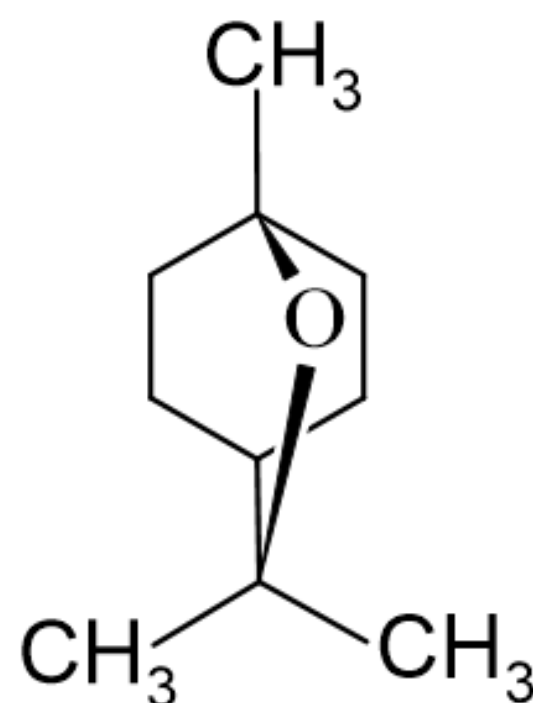
Esse óleo possui propriedade anti-inflamatória, antifúngica, antioxidante, acaricida e antimicrobiana (Da Silveira e Lazzarotto, 2021), atuando também, no tratamento de sinusite, infecções do trato respiratório, condições reumáticas e bronquite. Além disso, melhora a permeabilidade da pele e age diminuindo a produção de sebo – devido a ação adstringente e antisseborreico (Rhind, 2019).

### Indicações de uso

- **Tecido musculoesquelético** - para dor e inflamação, combinado com lavanda-francesa, alecrim, cravo-da-índia, pimenta-rosa, gengibre, limão-siciliano.
- **Sistema respiratório** - para congestão, infecções, combinado com louro, funcho-doce, tomilho, hortelã-pimenta, sálvia-triloba, gengibre ou limão-siciliano.
- **Pele** - para pele oleosa, com predisposição a acne, combinado com manjerição, alecrim, limão-siciliano ou sândalo.
- **Psique** - para melhorar o estado de alerta, combinado com hortelã-pimenta, *grapefruit*, limão-siciliano ou pimenta-preta (Rhind, 2019).

### Precauções

O óleo de eucalipto é rico em 1,8-cineol, assim, apresentando riscos a crianças e bebês, pois pode causar dificuldades respiratórias e afetar o sistema nervoso central. Com isso, esse óleo não deve ser aplicado próximo ao rosto das crianças (Rhind, 2019).



Estrutura química do 1,8-cineol

# Gengibre

## (*Zingiber officinale*)

Por meio da planta *Zingiber officinale* obtém-se o tubérculo conhecido popularmente como gengibre, originário do sul da Ásia, mas hoje pode ser encontrado em todo o mundo, principalmente devido suas propriedades medicinais, farmacológicas e o seu uso na culinária como especiaria (Nicácio et al., 2018).



### Aspectos químicos

Constituído principalmente por zingibereno, *ar-curcumeno*,  $\beta$ -sesquifelandreno, canfeno,  $\beta$ -felandreno, borneol, 1,8-cineol,  $\alpha$ -pineno e  $\beta$ -elemeno (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

Através de suas folhas e galhos e extraído através do processo de destilação a vapor (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

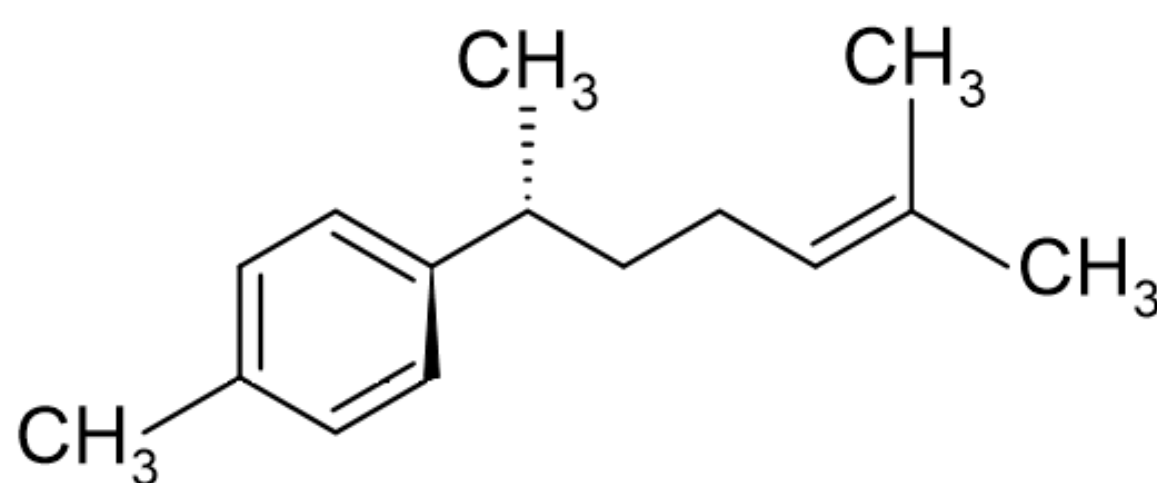
Possui anti-inflamatória, analgésica, antiemética, antioxidante, antiespasmódica, antitumoral, motivadora, imunoestimulante, descongestionante, broncodilatadora e tonificante (Rhind, 2019). Além disso, auxilia no alívio de enjoos, náuseas, dores musculares, artrite, reumatismo e tendões inflamados, amenizando também, o sentimento de medo (Nascimento; Prade, 2020).

### Indicações de uso

- **Tecido musculoesquelético** - para inflamação e dor, combinado com lavanda, alecrim, bergamota, gerânio, capim-limão, pimenta-rosa ou cedro-do-atlas.
- **Sistema digestivo** - para náuseas, use em inalação e em caso de cólicas digestivas, combinado com funcho-doce, lima, hortelã-verde, hortelã-pimenta ou coentro.
- **Sistema respiratório** - para congestão, inflamação e broncoconstrição, combinado com funcho-doce, cardamomo, cominho-preto ou alecrim.
- **Sistema imunológico** - para suporte imunológico, combinado com olíbano, capim-limão, *patchouli* ou cravo-da-índia.
- **Bem-estar** - combinado com olíbano, bergamota, *grapefruit*, *patchouli* e *ylang-ylang*.
- **Psique** - para fadiga, letargia, sensação de fraqueza, falta de clareza e direção, combinado com olíbano, laranja-doce, coentro, lima, *grapefruit* e jasmim (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

O aroma do óleo essencial de gengibre pode trazer clareza, podendo ser útil na perda de motivação, apatia, indecisão e sentimentos de falta de comprometimento (Rhind, 2019).



Estrutura química do Zingibereno

A *Citrus aurantiifolia* é originária da Índia, sendo uma espécie de lima-ácida que é popularmente como lima, limão tahiti, limão galego ou limão (Ledo *et al.*, 2008).



### Aspectos químicos

Constituído, principalmente, por *D*-limoneno, juntamente com 1,8-cineol,  $\alpha$ -terpineol e  $\gamma$ -terpineno.

### Formas de obtenção

Por meio da casca da lima, sendo extraído através do processo de prensagem a frio ou por destilação a vapor (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

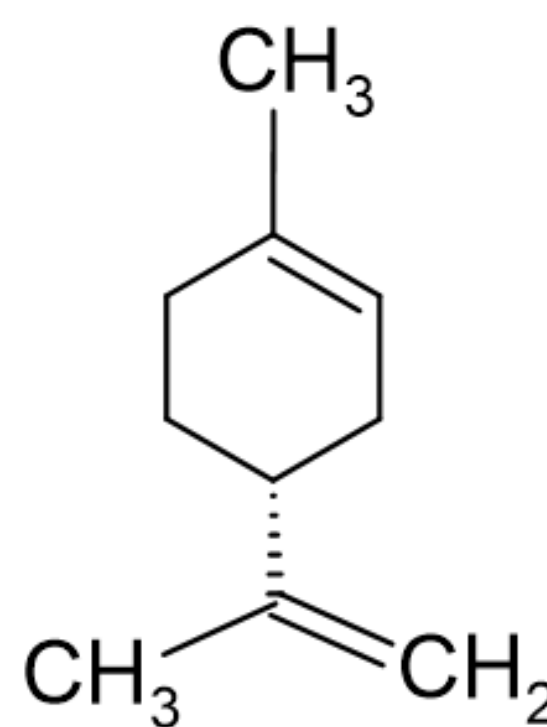
Possui propriedades antiespasmódica, ansiolítica, vasorrelaxante e antiproliferativa, sendo indicado para cólicas no sistema digestivo, hipertensão, tensão do tecido musculoesquelético, ansiedade e estresse (Rhind, 2019). Sendo, também, um bom aliado no alívio de febre e dor de garganta (Nascimento; Prade, 2020).

### Indicações de uso

- **Tecido musculoesquelético** - para tensão, combinado com manjerição, gengibre, coentro, jasmim, pimenta-rosa.
- **Sistema digestivo** - para cólicas, combinado com hortelã-verde, coentro, gengibre, funcho-doce, melissa, pimenta-rosa.
- **Sistema circulatório** - para a hipertensão, combinado com cravo-da-índia, gerânio, bergamota.
- **Psique** - para tensão, ansiedade e estresse, combinado com coentro, gengibre, laranja-doce, olíbano, patchouli, sândalo.
- **Bem-estar** - combinado com capim-limão, melissa, patchouli, gengibre (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

A medicina Ayurveda (medicina alternativa na Índia) considera a lima como panaceia, pois acredita-se que esta possui potencial para tratar qualquer doença (Rhind, 2019).



Estrutura química do *D*-limoneno

# Tangerina

## (*Citrus reticulata*)

Existem muitas espécies classificadas de tangerina e uma das mais cultivadas no Brasil é a *Citrus reticulata*, conhecida popularmente como tangerina Ponkan (Da Silva; Landau, 2020). De maneira geral, os frutos são reconhecidos por serem facilmente descascados e bem adaptados em regiões de clima subtropical e tropical (Souza, 2019).



### Aspectos químicos

Constituído, principalmente, por *D*-limoneno,  $\gamma$ -terpineno, com  $\alpha$ -pineno,  $\beta$ -pineno,  $\beta$ -mirceno, *para*-cimeno e *N*-metil antranilato de metila (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

A forma de obtenção deste óleo é por meio da casca, sendo extraído através do processo de extração a frio (Rhind, 2019).

### Atuação do óleo essencial

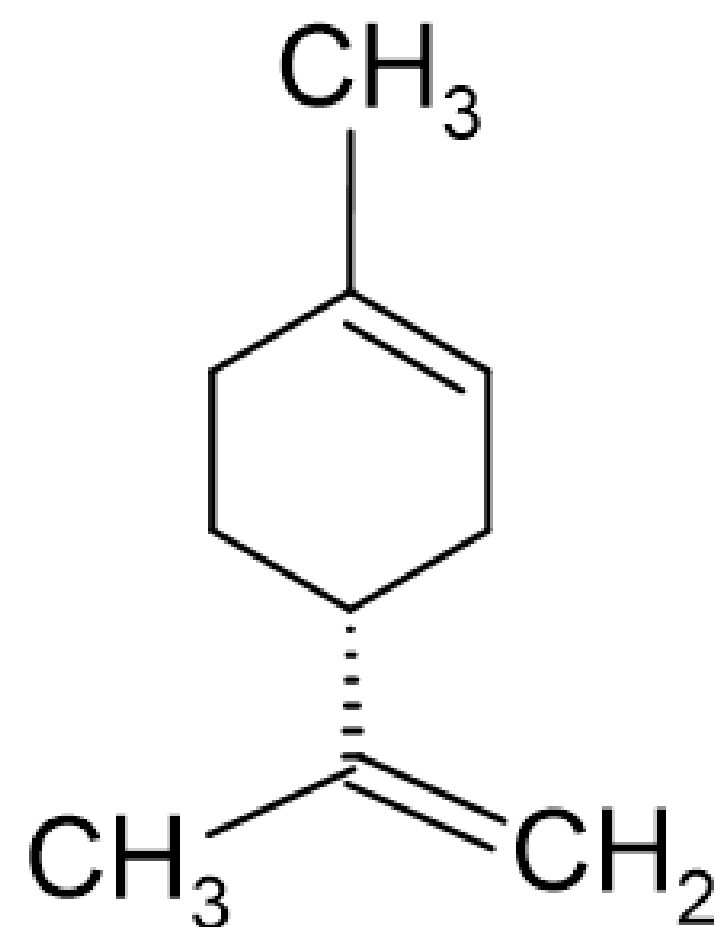
Possui propriedades calmantes, atua também nos sentimentos de inquietação, ameniza o estresse, promove o sentimento de alegria e eleva o humor, por meio do aroma intenso, doce, fresco e revigorante. Além disso, possui a ação anti-inflamatória, antioxidante de LDL (colesterol “ruim”), calmante e antidepressiva (Rhind, 2019).

### Indicações de uso

- **Tecido musculoesquelético** - para estresse, tensão e inflamação, combinado com coentro, lavanda, pimenta-preta, noz-moscada, cravo-da-índia ou pimenta-rosa.
- **Sistema circulatório** - combinado com outros óleos ricos em  $\gamma$ -terpineno, como o limão e coentro.
- **Psique** - para humor rebaixado, combinado com sálvia-esclareia e camomila-romana (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

A tangerina ainda verde não produz o óleo predileto da perfumaria, mas em perfumes terapêuticos pode-se utilizá-la, assim, obtendo acordes cítricos de nota superior, quando comparado com o óleo do fruto maduro (Rhind, 2019).



Estrutura química do *D*-limoneno

O *Origanum vulgare*, conhecido popularmente como orégano, é uma erva mediterrânea nativa das regiões montanhosas do sul da Europa, com aroma característico, sendo encontrada até o oeste asiático. Usada por centenas de anos na preparação de alimentos devido ao seu sabor característico, possui também aplicação ornamental e medicinal. É uma planta perene, ou seja, que perde suas folhas e flores no inverno e rebrota no verão, atingindo até 1 m de altura. Possui folhas ovaladas levemente serrilhada e de superfície pilosa com aroma forte (Soltani *et al.*, 2020).



### Aspectos químicos

Possui em sua composição química cerca de 16 compostos sendo que, os principais responsáveis por suas atividades são o timol e o carvacrol (Silva *et al.*, 2010).

### Formas de obtenção

Através das folhas secas, sendo extraído na maior parte das vezes por hidrodestilação ou destilação por arraste a vapor (Drawanz *et al.*, 2020).

### Atuação do óleo essencial

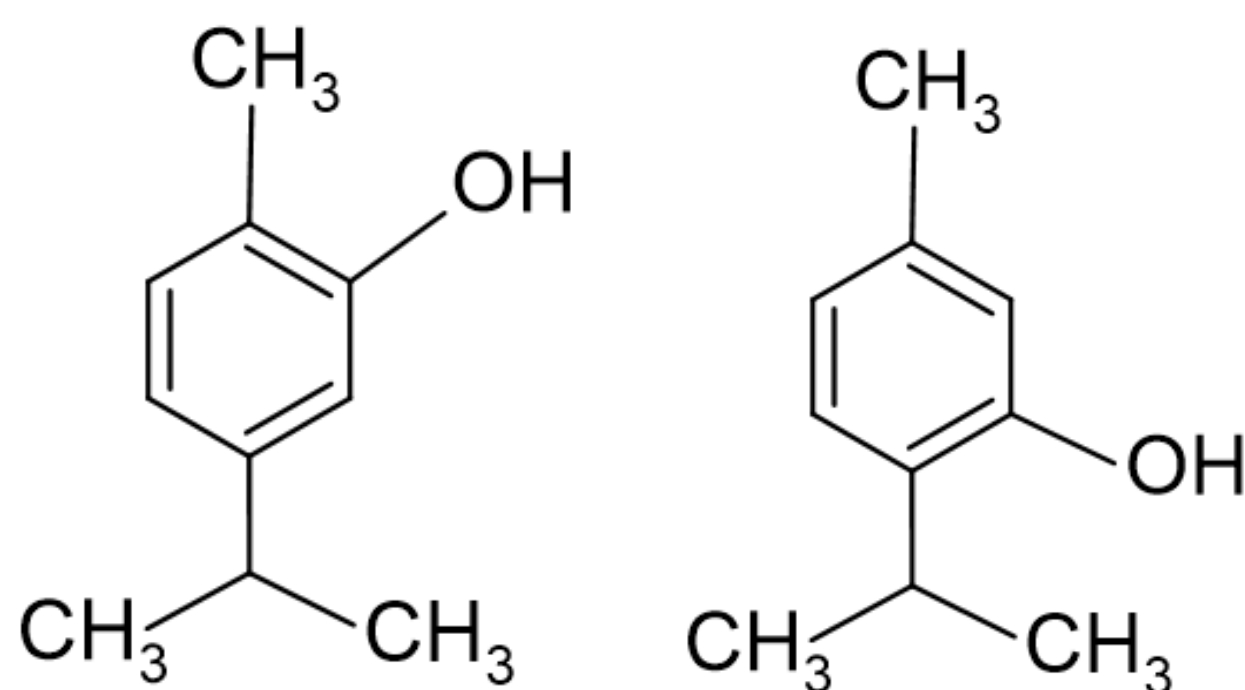
Possui capacidade de estimular o sistema nervoso, atua também como antioxidante, antimicrobiano, analgésico, espasmo lítica, sudorífica. Auxilia na digestão e na atividade uterina. Possui, ainda, ação expectorante. Pode ser usado para tratar gripes e resfriados, indigestão, flatulência, distúrbios estomacais e cólicas menstruais, dores articulares e musculares, dor de dente, cefaleias e queixas nervosas (Soltani *et al.*, 2020).

### Indicações de uso

- **Sistema respiratório** - para sinusite, infecções, sendo inalado a partir do método de vapor quente, combinado com manjeriço, bergamota, citronela, erva-doce, toranja.
- **Pele** - para infecções, tendo frieiras ou até mesmo verrugas, aplicando na pele, combinado com manjeriço, alecrim, erva-doce, lemongrass e tomilho.

### • Curiosidades

O carvacrol apresenta-se como composto majoritário do óleo essencial de orégano (cerca de 70 a 85%), sendo um fenol conhecido por suas notáveis ações antioxidantes. Já o timol é um isômero do carvacrol e apresenta ações antinociceptivas (Rhind, 2019).



Estruturas químicas do carvacrol e do timol, respectivamente.



# Sálvia

## (*Salvia officinalis*)

A *Salvia officinalis*, conhecida popularmente como sálvia, é pertencente à família *Lamiaceae*. Planta originária do mediterrâneo e aclimatada na região Sul do Brasil (Povh; Ono, 2006). Herbácea que possui, aproximadamente, 1.800 espécies, podendo atingir 1 m de altura, possui folhas peludas e flores hasteadas que são semelhantes às da lavanda (Phytoterapica, 2023).



### Aspectos químicos

Possui como principais componentes a  $\alpha$ -tuiona,  $\beta$ -tuiona, cariofileno, 1,8-cineol,  $\alpha$ -humuleno e cânfora (Rhind, 2019). Tais compostos possuem alto poder toxicológico e farmacológico, além de serem biologicamente ativos. Tem como componentes majoritários a tuiona, cânfora, borneol (Rhind, 2019).

### Formas de obtenção

Obtido através de hidrodestilação tanto do caule quanto de folhas e flores (ambos secos), sendo volátil à temperaturas superiores a 35° C (Povh e Ono, 2006).

### Atuação do óleo essencial

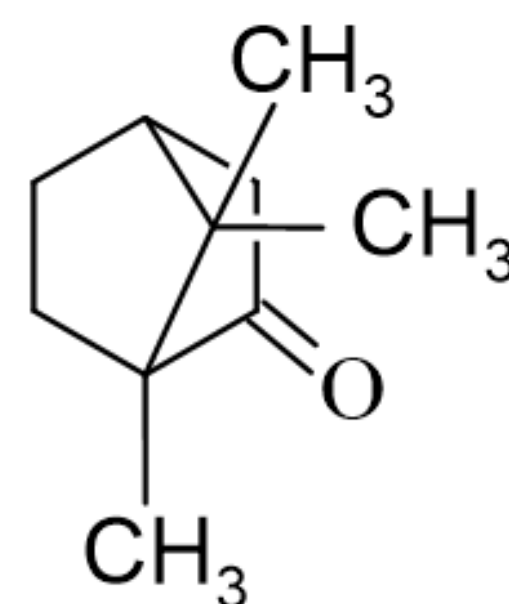
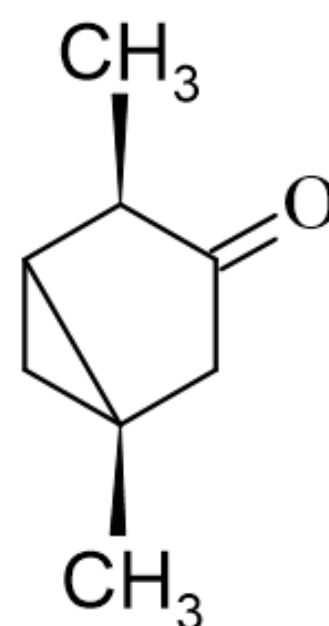
Possui diversas aplicações, da farmacologia à cosmética. Apresenta ação descongestionante, anti-inflamatória, cicatrizante e analgésica. É utilizado também para problemas cognitivos de memória e cognição prejudicadas (Rhind, 2019).

### Indicações de uso

- **Mente** - combinado com limão e alecrim (Rhind, 2019).
- **Pele** - para cicatrização de feridas, combinado com manjerona e óleo macerado de hipérico (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

Existem três tipos principais de sálvias, sendo as mesmas divididas por seus constituintes em grupos I, II, III. As sálvias do grupo I, como a *salvia officinalis*, e as do grupo III, possuem alguns constituintes neurotóxicos, como a cânfora e  $\alpha$ -tuiona, e devem ser usados com moderação. Uso contraindicado durante a gestação.



Estrutura química da  $\alpha$ -tuiona e cânfora, respectivamente

# Erva-doce

## (*Pimpinella anisum*)

A erva-doce ou funcho (*Pimpinella anisum*) é também conhecida como anis. Tem sua origem em países como Ásia, Egito e Grécia, sendo amplamente cultivada em países como Turquia, Rússia e Brasil. É uma herbácea, ereta (0,30-0,70 m), aromática, que apresenta flores dispostas em formato de guarda-chuva (Takahashi *et al.*, 2009).



### Aspectos químicos

Possui como componente majoritário o anetol, principal princípio ativo. Todavia, possui outros compostos como metil-chavicol, *p*-metoxifenilacetona,  $\gamma$ -himachaleno, neafitadieno; cumarinas (umbeliferona, bergapteno, escopoletina, umbeliprenina); lipídeos (ácidos graxos, beta-amirina, estigmasterol). Contém alguns flavonóides, como rutina, isorientina e isovitexina, além de aminoácidos, carboidratos e terpenos (Silva Filho; Vargas, 2015).

### Formas de obtenção

Extraído a partir de seus frutos, através de destilação a vapor.

### Atuação do óleo essencial

Possui ação digestiva, diurética e expectorante (Silva Filho; Vargas, 2015). Além de ações carminativa, antiespasmódica, estomáquica, estimulante geral, galactagoga e diurética é utilizada em casos de afecções digestivas como acidez estomacal, estimulante gastrointestinal, dispepsia nervosa, espasmos, cólicas intestinais, dismenorreia gases, vômitos e halitose.

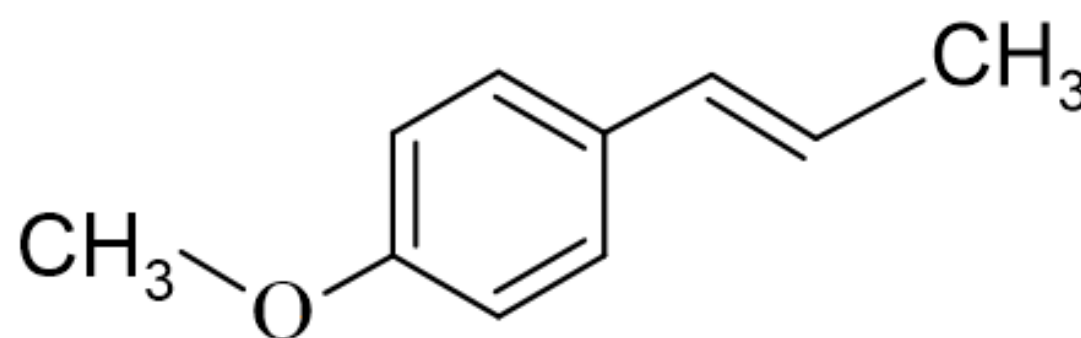
Sendo bastante utilizado em dores de cabeça, espasmos musculares, palpitações, tosse crônica, asma, bronquite, pediculose, escabiose, psoríase.

### Indicações de uso

- **Sistema digestivo** - para cólicas espasmos e câimbras combine com tomilho, hortelã-verde, hortelã-pimenta, hortelã-da-horta, gengibre coentro ou lima (Rhind, 2019).
- **Aparelho reprodutor feminino** - para dismenorreia combine com plai, angélica, pimenta-rosa (Rhind, 2019).

### • Curiosidades

O Óleo essencial de erva-doce pode interferir nas ações de medicamentos como antidiabéticos, diuréticos e anticoagulantes. Deve ser evitado em caso de gravidez, câncer, endometriose, distúrbios hemorrágicos e em bebês e crianças. Na antiguidade, a erva-doce era associada à coragem, força e longevidade, sendo usada para proteger de mau-olhado e ampliar a visão (Rhind, 2019).



**Estrutura química Anetol**

# Toranja

## (*Citrus paradisi*)

*Citrus paradisi*, popularmente conhecido como toranja ou *grapefruit*, é um fruto cítrico originário das ilhas caribenhas de Barbados. Sua árvore possui tamanho mediano e estudos sugerem que a mesma seria derivada de outros dois frutos, o pomelo (*Citrus maxima*) e a laranja doce (*Citrus sinensis*). Na atualidade, a toranja é cultivada em regiões tropicais e semitropicais (Cirino, 2014).



### Aspectos químicos

Apresenta uma grande diversidade de princípios ativos, destacando-se os flavonoides. Os compostos presentes no sumo de toranja são naringina, a hesperidina, a narirutina, a didimina, quercetina, kaempferol e a poncirina (Pereira, 2017).

### Formas de obtenção

Pode ser extraído a partir de destilação a vapor, além de hidrodestilação. Todavia, a forma mais utilizada é a prensagem, também conhecida como raspagem (Pauletti; Silvestre, 2018).

### Atuação do óleo essencial

Apresenta variados benefícios ao organismo devido a sua ação antioxidante, antilipêmico e antiaterogênica. A naringenina, flavonoide presente na toranja, demonstrou em estudos uma grande atividade gastroprotetora devido ao aumento da expressão da biossíntese de prostaglandinas. Os flavonoides presentes na toranja possuem também propriedades circulatórias, diminuindo os riscos de trombose coronária e infarto do miocárdio e inibindo a agregação de plaquetas, sendo capaz ainda de diminuir tanto a pressão diastólica quanto a sistólica em indivíduos normotensos como hipertensos.

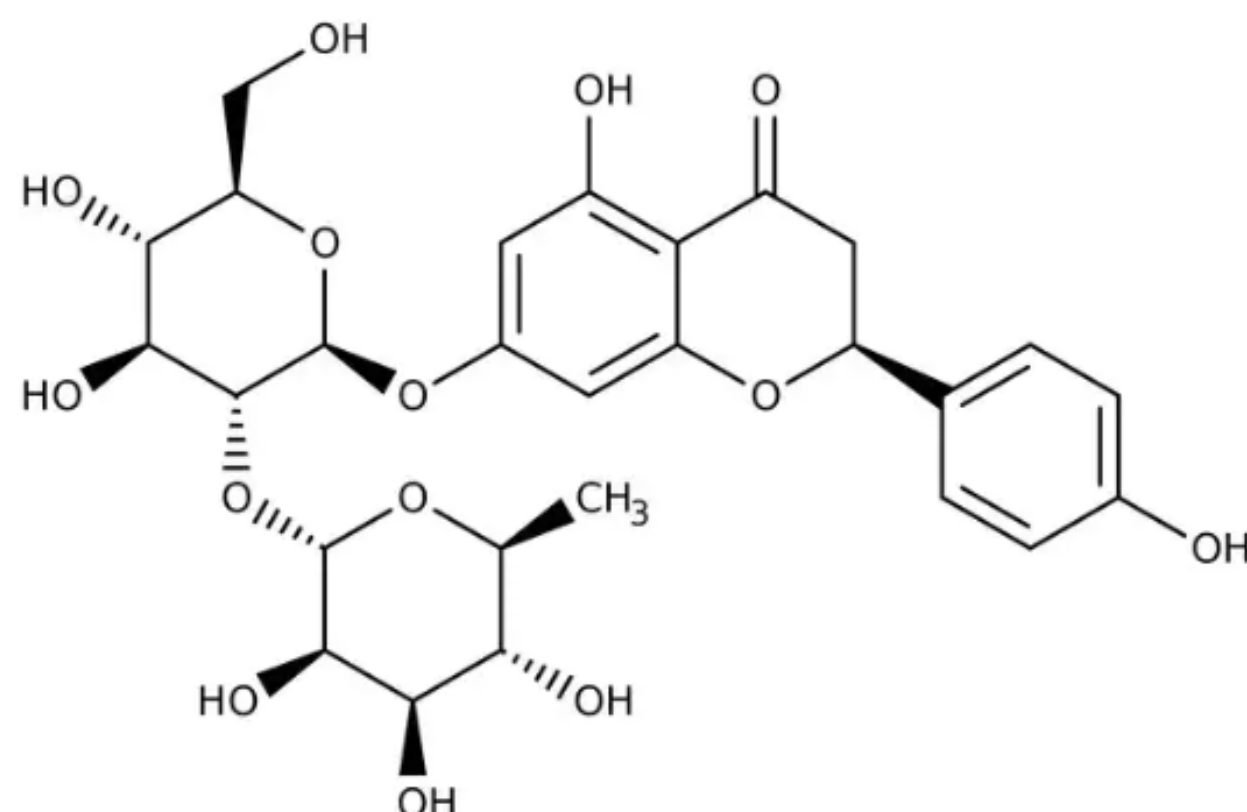
Quando empregados com fármacos com efeitos anti-inflamatório, possui efeito potencializador, podendo ser útil no combate à úlcera gástrica (Sicari et al., 2016b).

### Indicações de uso

- **Bem-estar** - combinado com pomelo, palmarosa, pimenta-preta, gengibre, turmerico ou patcholli.
- **Tecido musculoesquelético** - para tensão, dor, inflamações, combinado com bergamota, alecrim, erva-doce, gengibre ou manjeriço.

### • Curiosidades

O Óleo essencial de toranja possui como composto majoritário a naringina, se destacando na indústria farmacêutica pelo elevado teor de tal composto, já que outras frutas cítricas não possuem teor tão elevado (Pereira, 2017).



**Estrutura química da naringina**

# Referências

- ALVES, B. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade.** TCC (Graduação em Química) - Universidade Federal São João del-Rei, 2019. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf> Acesso em: 23 ago. 2021.
- OLIVEIRA, J. C. A.; VEIGA, R. S. Impacto do uso do alecrim (*Rosmarinus officinalis* L.) para a saúde humana. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, v. 2, n. 1, fev.2019. DOI: <https://doi.org/10.31415/bjns.v2i1.40>
- CIRINO, I. C. S. **Modulação da resistência a drogas por óleos essenciais em linhagens de *Staphylococcus aureus*.** Dissertação (Mestrado em Biologia Celular e Molecular) - UFPB/CCEN, 2014. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/3665/1/arquivototal.pdf> Acesso em: 23 ago. 2021. 5555
- DA SILVA, G. A.; LANDAU, E. C. Evolução da produção de tangerina (*Citrus reticulata*, Rutaceae). In: LANDAU, E. C.; SILVA, G. A. da; MOURA, L.; HIRSCH, A.; GUIMARAES, D. P. (ed.). **Dinâmica da produção agropecuária e da paisagem natural no Brasil nas últimas décadas: produtos de origem vegetal.** Brasília, DF: Embrapa, v. 2, Cap. 39, 2020.
- DA SILVEIRA, A. C.; LAZZAROTTO, M. Óleos Essenciais de Espécies de Eucaliptos. In: OLIVEIRA, E. B. de; PINTO JUNIOR, J. E. (Ed.). **O eucalipto e a Embrapa: quatro décadas de pesquisa e desenvolvimento.** Brasília, DF: Embrapa, cap. 18, 2021.
- DRAWANZ, B. B.; BUENO, T. R.; BOCCHESI, C. A. C.; BEZ, F. S.; ANTUNES, L. E. G. Óleos essenciais e hidrolatos de orégano e cravo-da-índia sobre o desenvolvimento micelial de *Botrytis cinerea* isolado de morangos. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**, v. 15, n. 4, 2020.
- FERRAZ, A. Guia completo da aromaterapia para iniciantes: como usar a Aromaterapia para Transformar sua Saúde e Equilibrar suas Emoções. **Viver de aromas**, 2020. Disponível em: [https://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/GUIA-COMPLETO-DA-AROMATERAPIA\\_v1.pdf](https://espacoviverzen.com.br/wp-content/uploads/2017/06/GUIA-COMPLETO-DA-AROMATERAPIA_v1.pdf) Acesso em: 10 ago. 2023.
- LEDO, A. S.; OLIVEIRA, T. K.; RITZINGER, R.; AZEVEDO, F. F. Produção de limas ácidas, tangerineira e híbridos sobre diferentes porta-enxertos no Estado do Acre. **Revista Ciência Agronômica**, v. 39, n. 2, 2008.
- NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais.** Recife: Fiocruz-PE, 2020.
- NICÁCIO, G. L. S.; MOURA, S.; COSTA, J. V. J.; SENA, C. R.; CRUZ, T. B. F.; LOPES, G. N. M.; CECÍLIO, A. B. Breve revisão sobre as propriedades fitoterápicas do *Zingiber officinale* Roscoe – o principal. **Sinapse Múltipla**. v.7, n. 2, 2018. Disponível em: <http://periodicos.pucminas.br/index.php/sinapsemultipla/article/view/15612/13986>. Acesso em: 06 nov. 2023.
- PAULETTI, G. Fernandes; SILVESTRE, Wendel Paulo. Óleo essencial cítrico: produção, composição e fracionamento. In: EFROM, C. F. S.; SOUZA, P. V. D. (Orgs.) **Citricultura do Rio Grande do Sul: Indicações Técnicas.** 1.ed. Porto Alegre: Secretaria da Agricultura, Pecuária e Irrigação, SEAPI; DDPA, Cap. 15, 2018.
- PEREIRA, R. S. P. **Toranja: benefícios e riscos para a saúde.** TCC (Graduação em Ciências da Nutrição) - Universidade Fernando Pessoa, Faculdade Ciências da Saúde, Porto, 2017.
- PHYTOTERAPICA. **Aromaterapia: Óleos essenciais, óleos vegetais e resinas.** Disponível em: <https://portalidea.com.br/cursos/a57fe1893c3a8edc5f7e9bd6eed36fd0.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2023.
- POVH, J. A.; ONO, E. O. Rendimento de óleo essencial de *Salvia officinalis* L. Sob ação de reguladores vegetais. **Acta Scientiarum. Biological Sciences**, v. 28, n. 3, 2006.
- RHIND, J. **Sinergias aromáticas: aprendendo a combinar corretamente os óleos essenciais.** Belo Horizonte: Editora Lazlo, 2019.
- RIBEIRO NEPOMOCENO, T. A.; PIETROBON, A. J. Melaleuca alternifolia: Uma Revisão Sistemática da Literatura Brasileira. **Revisão Uningá**, v. 35, v. 20. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/3409> Acesso em: 06 out. 2023.

# Referências

ROZZA, A. L. **Atividade gastroprotetora do óleo essencial de *Citrus lemon* (Rutaceae), de seus componentes principais Limoneno e  $\beta$ -pineno e do óleo essencial de *Croton cajucara* (Euphorbiaceae).** Dissertação (Mestrado) – Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências, Botucatu, 2009. Disponível em: [https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/91670/rozza\\_al\\_me\\_botib.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/91670/rozza_al_me_botib.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Acesso em: 10 out. 2023.

SANTOS, J. R. E.; CASTELUBER, M. C. F. *Citrus limon*, *Melaleuca alternifolia* e *Psidium guajava* como inibidores naturais de *Sporothrix schenckii*. **Revista Uningá Review**, Maringá, v. 35, 2020. DOI: [org/10.46311/2178-2571.35.eRUR3520](https://doi.org/10.46311/2178-2571.35.eRUR3520).

SICARI, V., PELLICANÒ, T.M., GIUFFRÈ, A.M., ZAPPIA, C., CAPOCASALE, M. Bioactive compounds and antioxidant activity of citrus juices produced from varieties cultivated in Calabria. **Journal of Food Measurement and Characterization**, v. 10, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11694-016-9362-8>.

SILVA, L. L.; ALMEIDA, R.; VERÍCIMO, M. A.; MACEDO, H. W. Atividades terapêuticas do óleo essencial de melaleuca (*melaleuca alternifolia*) uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of health Review**, Curitiba, v.2, n. 6, 2019. DOI:10.34119/bjhrv2n6-094.

SILVA, J. P. L.; DUARTE-ALMEIDA, J. M.; PEREZ, D. V.; FRANCO, B. D. G. M. Óleo essencial de orégano: interferência da composição química na atividade frente a *Salmonella Enteritidis*. **Food Science and Technology**, v. 30, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0101-20612010000500021>

SILVA FILHO, J. J. B.; VARGAS, R. M. F. Extração de óleo essencial de erva-doce utilizando CO2 supercrítico com pré-tratamento de micro-ondas. **Blucher Chemical Engineering Proceedings**, v. 1, n. 3, 2015.

SOLTANI, S., SHAKERI, A., IRANSHAHI, M., BOOZARI, M. A Review of the Phytochemistry and Antimicrobial Properties of *Origanum vulgare* L. and Subspecies. **Iranian Journal of Pharmaceutical Sciences**, v. 20, 2020. DOI: <https://doi.org/10.22037/ijpr.2020.113874.14539>.

SOUZA, C. **Crescimento vegetativo e características físico químicas de frutos cítricos do pomar da Universidade Federal da Fronteira Sul–Campus Cerro Largo.** TCC (Graduação em Agronomia) - Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Cerro Largo, Rio Grande do Sul, 2019.

TAKAHASHI, L. S. A. T.; SOUZA, J. R. P.; YOSHIDA, A. E.; ROCHA, J. N. Condições de armazenamento e tempo de embebição na germinação de sementes de erva-doce (*Pimpinella anisum* L.). **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 11, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722009000100001>

