

---

**O USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NOS TRATAMENTOS ESTÉTICOS**

**THE USE OF ESSENTIAL OILS IN AESTHETIC TREATMENTS**

Daniella Aparecida Bento Alonso<sup>1</sup>  
Mylena Cristina Dornellas da Costa<sup>2</sup>  
Janice Aparecida Rafael Arakawa<sup>3</sup>

**RESUMO**

A Aromaterapia é uma prática milenar que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas que possuem a capacidade de proporcionar equilíbrio emocional, além de contribuir também para o bem-estar físico e mental. Os óleos essenciais são substâncias naturais complexas e voláteis que apresentam um grande potencial de aplicação na área da estética e cosmética devido as suas propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, cicatrizantes, adstringentes, regeneradoras entre outras. A utilização da Aromaterapia na estética possibilita ao profissional que ele elabore planos terapêuticos individualizados de acordo com a necessidade e o perfil de cada cliente indo muito além dos resultados estéticos promovendo também melhora no estado emocional e psicológico. A beleza vem ganhando um conceito mais natural e aliado a saúde. Este estudo tratou-se de uma revisão da literatura que tem como objetivo falar sobre a aromaterapia, os óleos essenciais e seu uso nos tratamentos estéticos.

379

**Palavras-chaves:** aromaterapia; óleos essenciais; estética; tratamentos estéticos.

**ABSTRACT**

Aromatherapy is an ancient practice that uses essential oils extracted from aromatic plants that have the ability to provide emotional balance, in addition to contributing to physical and mental well-being. Essential oils are complex and volatile natural substances that have great potential for application in the field of aesthetics and cosmetics due to their anti-inflammatory, antimicrobial, healing, astringent and regenerating properties, among others. The use of Aromatherapy in aesthetics allows the professional to elaborate individualized therapeutic plans according to the need

---

<sup>1</sup> Tecnóloga em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário Filadélfia – Unifil Londrina PR

<sup>2</sup> Mestre em Biotecnologia – Professora e coordenadora do Curso de Farmácia e do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina PR Londrina PR

<sup>3</sup> Doutora em Fármacos e Medicamentos – Professora do curso de Farmácia e do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina PR e UNOPAR, Londrina PR

and the profile of each client, going far beyond the aesthetic results, also promoting an improvement in the emotional and psychological state. Beauty has been gaining a more natural concept and combined with health. This study is a review of the literature that aims to talk about aromatherapy, essential oils and their use in aesthetic treatments.

**Keywords:** aromatherapy; essential oils; aesthetics; aesthetic treatments.

## INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde não significa somente a ausência de doenças e enfermidades, saúde é o bem-estar físico, mental e social. Por muito tempo as pessoas buscaram resultados estéticos imediatos ultrapassando os princípios da saúde, mas esta concepção de beleza a qualquer custo está mudando e cada vez mais pessoas compreendem que a saúde é a base fundamental da beleza e que para se alcançar o corpo ideal e o prolongamento da juventude é necessário um corpo saudável, funcional e bons hábitos de vida que proporcionam autoconfiança, amor-próprio, autoestima e bem-estar (AMARAL, 2017, p 3).

380

A Aromaterapia utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas que possuem a capacidade de proporcionar equilíbrio emocional, além de contribuir também para o bem-estar físico e mental (DE LA CRUZ, 1997 apud CORRÊA; SCHOTTEN, 2010). Esta prática milenar vem crescendo gradativamente e tem colaborado para o equilíbrio integral do ser. É considerada uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional, além de reduzir significativamente os sintomas de estresse, (HOARE 2010, apud SACCO; SILVA, 2015) doença que vem sendo considerada o mal do século XXI (BARROS, 2017 apud PEREIRA; SANTANA; SILVA, 2019).

Os óleos essenciais são substâncias orgânicas e voláteis, extraídos de diversas partes das plantas, sendo solúveis em álcool, éter e compostos lipofílicos e insolúveis em água. Se utilizados puros podem causar reações alérgicas, sendo assim para uma aplicação segura, necessitam sempre ser diluídos em meio neutro (carreadores) (LAVABRE, 2005 apud CORRÊA; SCHOTTEN 2010). Podem ser

utilizados na pele, nos cabelos e nas unhas, proporcionando renovação, hidratação e rejuvenescimento. Quando utilizados de maneira correta, possuem um potencial que ultrapassa as expectativas da aplicação, superando outras técnicas mais conhecidas de tratamentos convencionais na área da saúde e beleza (AMARAL, 2017, p 2). Este estudo trata-se de uma revisão da literatura que tem como objetivo abordar sobre a aromaterapia, os óleos essenciais e seu uso nos tratamentos estéticos.

## **AROMATERAPIA**

A Aromaterapia é a ciência e a arte da terapêutica, que utiliza óleos essenciais que são substâncias aromáticas e naturais para restaurar as energias equilibrando corpo, mente e espírito. Trabalha o corpo de maneira holística e natural, complementando outras terapias tanto as alternativas quanto as convencionais (MALUF, 2008, p.16).

É uma prática muito antiga e os chineses foram os primeiros a utilizar esta prática para o bem-estar, equilíbrio e harmonia. Os gregos utilizaram a Aromaterapia para realizar massagens terapêuticas, combater pragas e para fabricar seus perfumes, já Hipócrates conhecido como “pai da medicina” realizava fumigação para conseguir benefícios medicinais e aromáticos.

René Maurice Gattefossé nos anos vinte criou o termo Aromaterapia, cura através da prática dos óleos essenciais, que restabelece a melhora da saúde emocional, física, espiritual e saúde mental (SKEPDIC, 2010 apud CORRÊA; SCHOTTEN, 2010). Após queimar sua mão em um acidente de laboratório, mergulhou seu braço em um tanque com óleo essencial de lavanda e acidentalmente descobriu as propriedades dermatológicas e medicinais dos óleos essenciais (MALUF, 2008, p.16).

Durante a Segunda Guerra Mundial, Jean Valnet serviu como médico, ao ficar sem antibióticos resolveu utilizar os óleos essenciais e como resultado obteve melhoras nos processos infecciosos que afetavam os feridos. Mais tarde ele tratou com óleos essenciais pacientes de um hospital psiquiátrico (KELLER, 2003 apud CORRÊA; SCHOTTEN, 2010). A farmacêutica bioquímica Marguerite Maury introduziu a técnica na Inglaterra, foi pioneira no uso dos óleos essenciais no campo

da beleza. Criou um método de aplicação dos óleos essenciais através de massagens por meio da absorção cutânea, oferecendo atendimentos personalizados aos clientes (KIPLING, 1993 apud CORRÊA; SCHOTTEN, 2010). Somente em 1979 a Aromaterapia é trazida para o Brasil (MALUF, 2008, p.16).

Para Lipp (1998 apud SACCO; FERREIRA, 2015) esta prática possui grandes efeitos sobre as emoções, devido as propriedades antidepressivas, calmantes, sedativas e laxantes dos óleos essenciais. É um recurso muito benéfico que pode ser utilizado como coadjuvante no tratamento da depressão, além de agir na cicatrização, auxiliar no clareamento de manchas, e no tratamento da Lipodistrofia ginoide (CORAZZA, 2002 apud CORRÊA; SCHOTTEN 2010).

Pesquisadores em aromaterapia descobriram que alguns óleos essenciais como a laranja, a rosa e o jasmim, possuem um efeito tranquilizante e atuam alterando as ondas cerebrais para um ritmo que produz calma e um senso de bem-estar. Já o alecrim, manjerição, cardamomo, e a pimenta-preta, possuem efeito estimulante. A aromaterapia pode ser útil para a manutenção de uma pele saudável, podendo ser utilizada no tratamento de rosácea, rugas e acne (THOMPSON; DAVIDOW, 2013 apud FARIA, 2016). Um estudo duplo-cego randomizado, tratou 86 pacientes diagnosticados com *Alopécia areata*, através de um óleo que foi massageado no couro cabeludo. Um grupo recebeu o óleo carreador que somente continha jojoba e sementes de uva. O segundo grupo recebeu o óleo em adição com tomilho, alecrim, lavanda e cedro, e esse segundo grupo deu crédito à ideia de que os óleos essenciais podem ser úteis no tratamento de doenças dermatológicas (SOUZA; ANTUNES JUNIOR, 2011 apud FARIA, 2016).

382

## **ÓLEOS ESSENCIAIS**

Os óleos essenciais Segundo Lavabre, (2005 apud MAKISHI, 2015) são componentes voláteis e altamente concentrados e não devem ser utilizados puros, devem sempre ser diluídos em meio neutro e em proporções segura.

Considerados princípios ativos da aromaterapia, podem permear na pele até 100 vezes mais que a água e alguns óleos podem conter mais de 300 componentes químicos em sua composição (AMARAL, 2016 apud BERTON, 2019). Devido a esses

componentes estão em destaque na indústria cosmética (CORAZZA, 2002 apud BERTON, 2019).

O óleo essencial utilizado na aromaterapia é de baixa viscosidade semelhante ao éter ou álcool, e possui o cheiro característico de sua planta de origem. Por necessitar de uma grande quantidade de plantas para sua extração tem o seu preço elevado (LASZLO, 2013 apud PEREIRA et al., 2019). Para cada 1 litro de óleo essencial extraído, são necessários 100 kg de plantas aromáticas. (AMARAL, 2017, p.4)

Em forma de pequenas gotas entre as células os óleos são encontrados em várias plantas, agindo como hormônios, reguladores e catalisadores, tendo como uma das funções ajudar a planta a se adaptar ao meio ambiente (MALUF, 2008, p.17)

David Crow cientista americano (2007 apud BARBETEIRO, 2010) depois de observar como as plantas se defendem de vírus, bactérias patogênicas e microrganismos em geral, concluiu que o uso dos aromas pode ser utilizado para recuperação do sistema imunológico, e na conscientização da associação biológica do corpo com o meio ambiente.

Quanto as características químicas, podem ser classificados, compostos terpênicos, que contém 5 carbonos podendo ser acíclicos, monocíclicos, bicíclicos, oxigenados, não oxigenados e etc. Se subdividem em monoterpenos ou sesquiterpenos (ALONSO, 2008, p. 51).

Para Miranda et al. (2010 apud SILVA et al., 2017) a ação antioxidante tem sido uma das atividades biológicas importantes dos óleos essenciais, esta ação neutraliza os danos oxidativos protegendo as células dos radicais livres, estes que ocasionam a proliferação de uma reação em cadeia que danifica o sistema biológico provendo doenças como câncer, aterosclerose, artrite, enfisema, cirrose, e envelhecimento da pele no organismo. Sua propriedade medicinal auxilia em todos os sistemas do corpo, sendo compatíveis com a pele, couro cabeludo, musculatura, circulação e vias respiratórias exceto a mucosa visual (LASZLO, 2013 apud PEREIRA et al., 2019).

Destilação, prensagem, maceração e enfloração são os principais métodos de extração dos óleos essenciais.

No processo de destilação as partes secas e frescas da folha são colocadas no destilador; a destilação direta é quando as partes da planta são fervidas juntamente

com a água, e na destilação a vapor as plantas são colocadas em uma grade e a água que está embaixo, então é fervida fazendo com que o vapor passe pelas plantas (DAVIS, 1996; CORAZZA, 2002 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010).

Na prensagem corta-se as frutas e separa-se cascas e polpa. No processo manual as cascas são colocadas imersas na água por várias horas e depois são comprimidas com a mão em cima de esponjas que irão absorver o sumo das frutas cítricas diluído em água. Na prensagem por máquina seu rendimento é de até 80% do óleo essencial (SILVA, 2001 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010).

No processo de maceração flores e folhas serão esmagadas até o ponto inicial de ruptura das glândulas celulares, depois colocadas em óleo vegetal quente ou em gordura depurada, para que a concentração de óleo essencial seja alcançada, em seguida é colocado dentro dessa massa vegetal que já está aromatizada uma nova massa vegetal de flores e folhas que será aquecida novamente a 30°C. Este processo pode durar até 30 dias para ser concluído (SILVA, 2001 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010).

A enfloração é utilizada para extração de flores delicadas que não podem passar pelo processo de vapor (CORAZZA, 2002 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010). As pétalas são colocadas em uma placa de vidro com banha ou gordura depurada, as pétalas murchas são removidas e substituídas por frescas e esse processo perdura até que o máximo de óleo essencial tenha sido absorvido (DAVIS, 1996 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010).

Cada óleo essencial possui a sua particularidade, que se diversifica conforme sua composição química. A sua utilização se dispõe de diferentes formas: aplicação cutânea, banhos, massagem, difusão aérea, via oral, via retal. Entretanto, por serem substâncias muito concentradas, devem ser usados com muito cuidado, conhecimento, critério e moderação (THOMPSON; DAVIDOW, 2013 apud FARIA; JESUS, 2016).

Segundo Lipp (1998 apud SACO; FERREIRA 2015), os óleos essenciais possuem substâncias que atuam de diversas maneiras no organismo, podem ser inalados ou aplicados diretamente sobre a pele. Quando os óleos são inalados, atuando através do olfato, as moléculas são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais tem ligação direta com o sistema nervoso central, levando o estímulo ao sistema

límbico, como mostra na figura 1, que é responsável pelas memórias, sentimentos, impulsos e emoções. Quando aplicados na pele, atuam pela via cutânea, as moléculas são absorvidas caindo na corrente sanguínea, sendo levadas aos tecidos e órgãos do corpo. Se ingeridos, são absorvidos pelo fígado e são transportados aos diversos tecidos do corpo.

**Figura 1 - Sistema Límbico**



**Fonte:** Memória Olfativa. Disponível em: <https://cheirobom.com.br/memoria-olfativa-aromas-e-lembrancas/>. Acesso em: 15 de maio 2021.

385

Diferente dos óleos essenciais que são substâncias complexas extraídas diretamente das plantas aromáticas, as essências não possuem origem vegetal, pois são sintetizações de derivados de petróleo. As essências sintéticas são mais baratas que os óleos essenciais, e seu objetivo é apenas perfumar, não possui nenhuma atividade farmacológica ou terapêutica (AMARAL, 2017, p.19).

Para adquirir óleos essenciais de boa procedência, é importante ficar atento às informações nos rótulos como, nome em latim, tipo de frasco (âmbar), número de registro da Anvisa, lote, prazo de validade (MALUF, 2008, p.18).

## **ÓLEOS VEGETAIS CARREADORES**

Os óleos vegetais carreadores, são óleos graxos, prensados a frio, de sementes, nozes entre outras partes das plantas. Na aromaterapia são usados para conduzir os óleos essenciais, para a epiderme, derme, corrente sanguínea e linfática

por meio de massagens. Como os óleos essenciais são moléculas altamente voláteis que evaporam rapidamente, não penetrando na pele, os óleos vegetais exercem a função de levá-los para dentro do nosso organismo. Os principais óleos vegetais utilizados são: semente de uva, girassol, gergelim, entre outros. Creme e gel neutro, e argilas também podem ser utilizados como veículos para os óleos essenciais (MALUF, 2008, p.18). Os ácidos graxos encontrados nos óleos vegetais, também são encontrados na pele, fazendo parte da manutenção da flexibilidade e do manto hidrolipídico da pele (AMARAL, 2017, p.59).

Ricos em emolientes, os óleos vegetais mantêm a flexibilidade, suavidade e hidratação da pele, formando uma barreira protetora impedindo a perda de água da pele (PRICE, 2002 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010).

Uma das principais diferenças na hora de aplicação entre os óleos vegetais e os óleos essenciais é que para cada 10 ml de óleo vegetal para aplicação corporal, utiliza-se 8 gotas de óleo essencial (AMARAL, 2017, p.67).

Corazza e Silva (2002, 2001 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010), descrevem alguns dos principais óleos vegetais carreadores, destacando sua utilidade e composição:

**Semente de Uva:** rico em vitamina E e ácido linoleico, alta concentração em alfatocoferol, muito utilizado na prevenção de estrias.

**Abacate:** rico em vitaminas A, B1, B2, D e lecitina, é indicado para massagens, tratamento corporal, capilar e hidratação facial.

**Amêndoa Doce:** rico em vitaminas A, B1, B2, B6, e em menor quantidade vitamina E, age como suavizante, emoliente para todos os tipos de pele, é nutritivo e usado em tratamentos de estrias.

**Rosa Mosqueta:** tem alto poder regenerador, promove renovação celular e cicatrização, tendo grande utilidade no pós operatório.

**Jjoba:** regula a oleosidade da pele, limpa o bulbo capilar, e é usado para desobstruir os poros e as glândulas sebáceas.

**Gérmen de Trigo:** concentra elevado teor de proteínas, rico em ácido linolêico, fosfolípídeos, e vitamina E. Evita a ocorrência de varizes, e a perda de vitamina A no organismo, além de retardar o envelhecimento.

**Andiroba:** indicado para peles secas, por sua função hidratante e emoliente, possui propriedades anti-inflamatórias, anti-sépticas e cicatrizantes.

**Girassol:** excelente deslizante para massagens, tem ação revitalizante e emoliente.

Os cremes possuem ação hidratante, levando água ao tecido, deixando a pele mais macia. Cremes à base de óleo mineral devem ser evitados quando o intuito for utilizar o creme como veículo de óleos essenciais (AMARAL, 2017, p.169). Já as argilas e as águas thermais são fontes de sais minerais importantes nos processos metabólicos da pele, que além de promover hidratação tem a capacidade de absorção e adsorção de toxinas (AMARAL, 2017, p.85).

## **ANATOMIA E FISIOLOGIA DA PELE**

Segundo Silva (2004 apud MATOS, 2013), para compreender o processo de absorção dos óleos essenciais é preciso entender da estrutura histológica da pele, que é constituída por várias camadas. A pele é o maior órgão do corpo humano sendo uma barreira entre os seres humanos e seu meio ambiente, protegendo os outros órgãos de lesões mecânicas, alterações de temperatura, irradiação ultravioleta, agressões químicas e de microrganismos.

Conforme Gatner (2007 apud MATOS 2003), a pele é estruturada nas seguintes camadas:

Epiderme sendo a camada mais superficial da pele, tem como função proteger o organismo dos agentes externos, e reter o conteúdo interno como água, eletrólitos e nutrientes. Formada por cinco camadas: camada basal, camada espinhosa, camada granulosa, camada lúcida, e camada córnea. Sua nutrição e eliminação de metabólitos se processa por difusão até a derme e não possui vascularização. É constituída por queratinócitos, células epiteliais e melanócitos (GATNER, 2007 apud MATOS, 2013).

Derme rica em vascularização e formada por tecido conjuntivo é responsável por 90% da espessura, e se encontra localizada abaixo da epiderme. Apresenta duas camadas: a papilar constituída de tecido conjuntivo frouxo, e a reticular que é a camada mais profunda da derme, nela se encontra os folículos pilosos, glândulas sebáceas, músculos eretores de pelos, glândulas sudoríparas, plexos vasculares,

fibras nervosas, etc. Contém fibras elásticas e de colágeno que dão elasticidade e força à pele; vasos sanguíneos e linfáticos que promovem a irrigação, nutrição e ajudam a eliminar toxinas (GATNER, 2007 apud MATOS, 2013).

Hipoderme constituída por tecido conjuntivo frouxo, sua espessura é bastante variável, conforme a constituição física de cada pessoa, contribui para regular a temperatura corporal e armazena energia para o desempenho de funções biológicas (GATNER, 2007 apud MATOS, 2013).

O extrato córneo é a primeira barreira que o óleo essencial encontra, as moléculas que são absorvidas com maior facilidade têm tanto solubilidade lipídica quanto aquosa. Os princípios ativos que compõem os óleos essenciais têm baixo peso molecular, e as principais vias de absorção percutânea é a transepidérmica, onde a penetração é lenta e pode ocorrer de forma transcelular ou a transanexial, onde a penetração ocorre através dos folículos pilosos e orifícios pilosebáceos provenientes das glândulas sudoríparas (SILVA, 2004 apud MATOS, 2013).

## **ÓLEOS ESSENCIAIS E OS TRATAMENTOS ESTÉTICOS**

388

O uso dos óleos essenciais na pele pode ser chamado de Aromaterapia cosmética, que tem por objetivo embelezar rosto e corpo, auxiliar no rejuvenescimento, e melhorar as condições e a saúde da pele de maneira natural (HALLS, 2016, p.52).

Os óleos essenciais também podem ser utilizados na eletroterapia, os aparelhos para tratamento estéticos potencializam ainda mais os resultados. É indicado que os óleos essenciais sejam aplicados por meio de massagem, 10 minutos antes da utilização dos aparelhos para que os princípios ativos já estejam disponíveis nos tecidos quando a técnica for aplicada. Os equipamentos indicados são: ultrassom, endermoterapia, e peeling físico. Uma opção de dosagem para aparelho de ultrassom ou endermoterapia, para um tratamento de celulite são 5 ml de creme neutro ou óleo vegetal de germen de trigo, mais 1 gota de óleo essencial de alecrim e 1 gota de óleo essencial de lemongrass (AMARAL, 2017, p.186).

A massagem é considerada a técnica mais utilizada no meio terapêutico, atuando de forma física e emocional. Para terapias faciais é recomendado 1 gota de

óleo essencial para 2,5 ml de óleo vegetal, e para terapias corporais, de 10 a 20 ml de óleo vegetal para 8 gotas de óleo essencial (AMARAL, 2017, p.166-167).

Para Halls (2016, p.70) o vapor de ozônio limpa profundamente os poros promovendo a eliminação de resíduos e toxinas, e quando associado aos óleos essenciais esse processo de limpeza é potencializado. Para antissepsia e analgesia nos tratamentos de acne, utilizar compressa fria (gaze com água temperatura ambiente), com 4 gotas de óleos essenciais, e aplicar o vapor de ozônio sobre a compressa por 5 minutos (AMARAL, 2017, p.184).

De acordo com Amaral (2017, p.189), na drenagem linfática os óleos essenciais ajudam a reequilibrar e estabilizar o sistema linfático, sendo indicados aqueles com propriedades antissépticas e desintoxicantes. Os estimulantes de circulação e diuréticos também são recomendados, como: canela, alecrim, grapefruit, laranja-doce, junípero e erva doce (HALL, 2016, p.153). Além de ser antisséptico o óleo essencial de hortelã-pimenta é recomendado para dermatites e acne. Pode ser utilizado em caso de lipodistrofia ginóide e varizes, pois é um ótimo estimulante da circulação periférica local (LÁSZLÓ, 2008 apud; NEUWIRTH; CHAVES; BETTEGA, 2015). Para Silva (1998 apud BUCKER; CUNHA, 2010) os óleos essenciais de alecrim, bergamota, erva doce, grapefruit, junípero, laranja, lemongrass e pimenta negra são adequados para o tratamento de celulite.

Indicado para dores, inchaços, micoses, micoses de unha, problemas de circulação e frieiras, o escalda-pés é uma técnica simples de aplicação de óleos essenciais. Para 5 litros de água quente é indicado 10 gotas de óleos essenciais, com um tempo de duração de 15 a 20 minutos (AMARAL, 2017, p.182).

Nas terapias capilares a dosagem indicada é de 4 gotas de óleo essencial para 7,5 ml de óleo vegetal (AMARAL, 2017, p.195). No tratamento de Alopecia óleos como alecrim, lavanda e tomilho são utilizados, pois são identificados como estimulantes do crescimento capilar (INFOPEIDIA, 2010 apud CORRÊA, SCHOTTEN, 2010), já para o tratamento de caspa, alecrim, tea tree e cedro são indicados por possuírem propriedades antissépticas, fungicidas e bactericidas.

Segundo Amaral (2017, p. 96) os óleos apresentados na tabela a seguir (quadro 2) são os mais acessíveis e seguros, para quem deseja começar a atuar com aplicações de óleos essenciais em terapias da beleza.

**Quadro 2 - Óleos essenciais nos tratamentos estéticos, bem estar e saúde**

<b>Óleos Essenciais</b>	<b>Propriedades Terapêuticas</b>	<b>Tratamentos Estéticos</b>	<b>Saúde e Bem Estar</b>
Alecrim	Tônico, fortalecedor do sistema circulatório, vasodilatador, transporta nutrientes, elimina toxinas	Celulite, gordura localizada, vasodilatador couro cabeludo, massagem modeladora	Estudo e concentração
Cedro	Bactericida, fungicida, purificador	Queda capilar, seborreia, caspa, drenagem linfática, pré e pós operatório	Fortalece estrutura psicológica; ajuda tomar decisões, excelente para meditação
Cipestre	Tônico, adstringente, antisséptico	Edemas, drenagem linfática, pré e pós operatório, gordura localizada, massagem modeladora	Purifica e fortalece organismo, diminui ansiedade
Citronela	Antisséptico, purificador	Massagem	Indicado para tratamento de artrite, reumatismo, congestão nasal, cólicas
Cravo Folha	Anestésico, fungicida, antisséptico	Verrugas e calos, pós extração de pele	Cãibras, dores musculares
Eucalipto	Descongestionante, expectorante, antibacteriano	Massagem	Revigorante físico e mental, descongestão nasal
Erva-Doce	Regulador da produção de hormônios, calmante, relaxante	Tratamento de redução de peso, ansiedade	Age como regulador emocional, alivia dores e cólicas
Gerânio	Hidratante, age como anti-aging, emoliente, despigmentante	Drenagem linfática, massagem, melasmas, rejuvenescimento	Menopausa, alivia a tristeza, alegre e fortalece a alma
Grapefruit	Lipolítico, melhora circulação, desintoxicante	Celulite, gordura localizada, flacidez, oleosidade	Equilibra trato digestivo e apetite
Lavanda	Antiinflamatório, cicatrizante, antisséptico, regenerador celular	Psoríase, Rejuvenescimento, Acne, queimaduras	Alivia dores musculares, cólicas, excelente contra insônia e ansiedade
Lemongrass	Lipolítico, diurético, purificador, antioxidante	Oleosidade, celulite, drenagem linfática, gordura localizada	Melhora concentração e criatividade, energizante
Laranja Doce	Desintoxicante, antisséptico, tônico, lipolítico, adstringente	Celulite, gordura localizada, flacidez, drenagem linfática, manchas	Segurança e equilíbrio
Melaleuca (teatree)	Fungicida, Cicatrizante, Bactericida	Acne, seborreia, unicomicose	Limpa e purifica ambientes
Menta	Refrescante, analgésico, anti-inflamatório	Caspa, seborregulador couro cabeludo, retenção de líquidos	Energizante, prepara organismo para novas fases, enxaqueca

Palmarosa	Hidratante, emoliente, interfere na síntese de melanina, tônico	Flacidez, melasma, rejuvenescimento	Promove equilíbrio, aumenta da sensibilidade emocional
Patchuli	Atisséptico, cicatrizante, bactericida	Dermatite, acne, seborréia, uniformiza a pele	Protege contra formação de varizes, tratamento de hemorroidas, afrodisíaco
Rosa	Regula produção sebácea e de melanina, estimula produção dos fibroblastos	Rejuvenescimento, melasma	Reparador da beleza, auto estima
Sândalo Amyris	Hidratante, clareador, desintoxicante	Fortalecimento capilar, flacidez facial, drenagem pré e pós cirúrgica	Confere autoconfiança e autoconhecimento
Tomilho	Antisséptico, cicatrizante	Ptíriase, foliculite, psoríase, acne	Insônia, dores de cabeça,, sinusite e reite
Ylang-Ylang	Hidratante, emoliente, umectante	Massagem, hidratação facial,couro cabeludo	Menopausa,regulador menstrual, TPM,
Zimbro (Junípero)	Tônico adstringente, antisséptico	Regula produção sebácea e queda capilar, celulite, drenagem linfática	Purifica o ar, motivador e energizante

Fonte: Amaral, 2017, p.97-127

391

A escolha da técnica de aplicação é tão importante quanto o óleo essencial escolhido, uma boa estratégia terapêutica deve agir de forma ativa na causa do desconforto (AMARAL, 2017, p.154).

Sinergia é quando misturamos mais de um óleo essencial, fazendo com que os componentes interajam potencializando os princípios ativos de cada um. Para a utilização com finalidade terapêutica é indicado trabalhar com uma diluição de 1 a 3% (MALUF, 2008, p.23).

Amaral (2017, p 199 a 222) sugere algumas sinergias nos tratamentos estéticos:

**Queda capilar:** 5 ml de óleo vegetal de jojoba, 1 ml de óleo vegetal de argan, 1 ml de óleo vegetal de abacate, 2 gotas de óleo essencial de alecrim, 1 gota de óleo essencial de cedro e 1 gota de óleo essencial de zimbro.

**Seborreia:** 3 ml de óleo vegetal de abacate, 2 ml de óleo vegetal de jojoba, 3 gotas de óleo essencial de melaleuca e 1 gota de óleo essencial de lavanda.

**Drenagem linfática manual para pele seca:** 2 ml de óleo vegetal de abacate, 3 gotas de óleo essencial de copaíba, e 1 gota de óleo essencial de sândalo.

**Pele oleosa com manchas:** 15 g de argila amarela e q.s.p de água thermal de alecrim. Para finalizar 2 ml de óleo vegetal de jojoba e 1 gota de óleo essencial de néroli.

**Rugas:** 15 g de argila roxa, e q.s.p de água thermal aromática de gerânio. Óleo finalizador umectante, 2 ml de óleo vegetal de jojoba, 12 gotas de óleo vegetal de rosa mosqueta, e 1 gota de óleo essencial de ylang-ylang.

**Acne:** 15 g de argila verde, q.sp. de água thermal de alecrim ou erva cidreira. Finalizando com 2 ml de óleo vegetal de jojoba e 2 gotas de óleo essencial de melaleuca.

**Massagem corporal para flacidez:** 4 ml de óleo vegetal de girassol, 6 ml de óleo vegetal de semente de uva, 2 gotas de óleo essencial de alecrim, 2 gotas de óleo essencial de grapefruit, 1 gota de óleo essencial de cipreste e 3 gotas de óleo essencial de zimbro.

**Massagem corporal para gordura localizada:** 5 ml de óleo vegetal de amêndoas doce, 3 ml de óleo vegetal de abacate, 2 ml de óleo vegetal de jojoba, 2 gotas de óleo essencial de alecrim, 2 gotas de óleo essencial de lemongrass, 2 gotas de óleo essencial de melaleuca e 2 gotas de óleo essencial de menta piperita.

**Massagem relaxante:** 10 ml de óleo vegetal de semente de uva, 7 gotas de óleo essencial de lavanda e 1 gota de óleo essencial de laranja doce.

**Massagem modeladora anticelulite:** 5 ml de óleo vegetal de gérmen de trigo, 1 ml de óleo vegetal de jojoba, 2 gotas de óleo essencial de alecrim, e 2 gotas de óleo essencial de grapefruit.

É preciso ter conhecimento tanto em estética como em química para realizar uma combinação ideal de óleos, pois é a reação que vai atuar no tratamento (AMARAL, 2017, p.193).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A Aromaterapia é uma prática bem eficiente devido as propriedades dos óleos essenciais. Além de suas atividades anti-inflamatórias, antimicrobianas, cicatrizantes

e regeneradoras proporcionam equilíbrio físico, mental e emocional. Devido a tais características os óleos essenciais vem ganhando espaço nos tratamentos estéticos, cada vez mais clientes buscam por serviços de beleza que ofereçam, não só os efeitos estéticos desejados, mas uma melhor qualidade de vida, bem-estar físico e mental.

## REFERÊNCIAS

AMARAL D. C. do.; SILVA E. M. da. Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão. **Revista Científica do Unisalesiano**, Lins – SP, ano 6, n.13, p. 209-224, jul./dez. 2015. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no13/artigo7.pdf>. Acesso em: 25 jul. 2020.

AMARAL, F. **Técnicas e aplicação de óleos essenciais: terapias de saúde e beleza**. São Paulo: Cengage Learning, 2017.

ARDIA, G. F. E. **Efeito do óleo essencial da Lavanda (Lavandula angustifolia Mill) sobre a resposta inflamatória aguda**. Maringá: Universidade Estadual de Maringá, 2016. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/bitstream/1/2043/1/000223749.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

BARBETEIRO, C. L. P. **Percepção do olfato: folhas que não guardei**. Disponível em: <http://www.revistaohun.ufba.br/pdf/ledna.pdf>. Acesso em: 16 jun. 2020.

BERTON, C. **Tricologia e terapia capilar: os benefícios dos óleos essenciais e vegetais na saúde das fibras capilares**. Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba – PR. Disponível em: <https://tcconline.utp.br/tricologia-e-terapia-capilaros-beneficios-dos-oleos-essenciais-e-vegetais-na-saude-das-fibras-capilares/#:~:text=O%20processo%20que%20utiliza%20%C3%B3leos,de%20brilho%20na%20haste%20capilar>. Acesso em: 05 maio 2001.

BUCKER, J.; CUNHA, J. **Aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia associadas aos tratamentos estéticos**. Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Jamine%20B%C3%BCcker,%20Juliana%20Cunha.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020

CONCEIÇÃO, E. R. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade**. Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto – MG. Disponível em: [https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1851/1/MONOGRAFIA\\_Potenci](https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1851/1/MONOGRAFIA_Potenci)

alTerapeuticoAromaterapia.pdf. Acesso em: 16 jun. 2020

CORRÊA, B. M.; SCHOTTEN, L. A. **Aromaterapia na saúde e na beleza:** desenvolvimento de um manual prático. Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Florianópolis, Santa Catarina. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Bruna%20Martins%20Correa%20e%20Lara%20Alves%20Schotten.pdf>. Acesso em: 08 set. 2020.

FARIA, E.; JESUS, F. N. **Bem-estar através do uso de óleos essenciais.** Universidade Vale do Rio Verde – Unincor, Três Corações – MG. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=4148075401836657916&hl=pt-BR&as\\_sdt=0,5](https://scholar.google.com.br/scholar?cluster=4148075401836657916&hl=pt-BR&as_sdt=0,5). Acesso em: 08 set. 2020.

FERREIRA, A. R. A. **Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos.** Universidade Fernando Pessoa – Porto, 2014. Disponível em: [https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4513/1/PPG\\_21290.pdf](https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4513/1/PPG_21290.pdf). Acesso em: 20 set. 2020.

GNATTA, J. R.; KUREBAYASHI, L. F. M.; TURRINI, R. N. T.; SILVA, M. J. P. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v.50, n.1, fev. 2016. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342016000100127&script=sci\\_arttext&tlng=pt#aff7](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342016000100127&script=sci_arttext&tlng=pt#aff7). Acesso em: 21 set. 2020.

394

HALLS, G. F. **A Bíblia da Aromaterapia: O Guia Definitivo Para o Uso Terapêutico dos Óleos Essenciais.** Editora Pensamento, 2016.

LUCHESE, A. L. **Atividade antibacteriana, antifúngica e antioxidante de óleos essenciais.** Universidade Tecnológica Federal do Paraná – Dois Vizinhos, 2017. Disponível em: [http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/2678/1/DV\\_PPGSIS\\_M\\_Luchesi%2c%20Luana%20Aline\\_2017.pdf](http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/2678/1/DV_PPGSIS_M_Luchesi%2c%20Luana%20Aline_2017.pdf). Acesso em: 10 maio 2021.

MATOS, S. S. **Considerações sobre a inserção do tema “contribuições da biossegurança na graduação em estética e cosmetologia” na disciplina de aromaterapia, com vistas à integridade do usuário.** Instituto Oswaldo Cruz/FIOCRUZ – Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: [https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/34745/2/shirley\\_matos\\_ioc\\_espec\\_2013.pdf](https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/34745/2/shirley_matos_ioc_espec_2013.pdf). Acesso em: 16 maio 2021.

MAKISHI, C. A. S. **Argiloterapia e óleos essenciais no tratamento da dermatite seborreica.** Faculdades Metropolitanas Unidas. São Paulo, 2015. Acesso em: 08 maio 2021.

MALUF, S. **Aromaterapia: uma abordagem terapêutica.** São Paulo: Ed. do Autor, 2008.

NEUWIRTH, A.; CHAVES, A. L. R.; BETTEGA, J. M. R.; **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste lavanda e hortelã-pimenta.** Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, Santa Catarina (UNIVALI). Disponível em <http://laszlo.ind.br/admin/artigos/arquivos/AmandaNeuwirtheAnaChaves.pdf>. Acesso em: 15 set. 2020.

OLIVEIRA, R. K. B.; SARMENTO, A. M. M. F. O uso dos óleos essenciais de gerânio e junípero no rejuvenescimento facial. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 12, n. 1, p. 38-52, 2019. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/240/213>. Acesso em: 17 jun. 2020.

OLIVEIRA, S.; MORAES, C. A. P. Desenvolvimento de uma emulsão o/a associada ao óleo essencial de gerânio (*Pelargonium Graveolens*) e ao óleo essencial de palmarosa (*Cymbopogon Martinii*). **Revista Eletrônica Brazilian Journal of Natural Sciences**, São Paulo, v. 2, n. 3, p. 127-138, 2019. Disponível em: <http://www.bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/64>. Acesso em: 25 jul. 2020.

PAES, R. B.; JORDÃO. I. M. **O uso da aromaterapia para o tratamento da acne vulgar: revisão de literatura.** Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul, Santa Catarina – SC, 2019. Disponível em: <https://riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/7603/O%20uso%20da%20aromaterapia%20para%20o%20tratamento%20da%20acne%20vulgar%20-%20Revis%c3%a3o%20de%20literatura..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 25 abr. 2021

PEREIRA, S. K. E., SANTANA. A. E.; SILVA, C, B, E. **A influência da massagem clássica corporal relaxante associada à aromaterapia na qualidade do sono e estresse em professoras universitárias.** Universidade Anhembi Morumbi – UAM, São Paulo – SP, 2019. Disponível em: [http://www.revistajopref.com.br/revista\\_jopref\\_v27\\_numero01\\_ano2019\\_artigo\\_03.pdf](http://www.revistajopref.com.br/revista_jopref_v27_numero01_ano2019_artigo_03.pdf). Acesso em: 16 jun. 2020.

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B.; SILVA, A. C. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, São Paulo, v. 3, n. 1, p. 54-62, 2015. Disponível em: [http://www.uniararas.br/revistacientifica/\\_documentos/art.6-014-2015.pdf](http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf). Acesso em: 16 jun. 2020.

SILVA, B. C.; SILVA, B. K.; OLIVEIRA. S. L. E.; SOARES, F. V. A importância da ação antioxidante de óleos essenciais em benefício da saúde. **Universidade Estadual de Alagoas, UNEAL, Arapiraca – DIVERSITAS JOURNAL.** Santana do Ipanema/AL. v 2, n.1, p.52-55, jan./abr. 2017.

SILVA, L. L. da. Atividades terapêuticas do óleo essencial de melaleuca (*melaleucaalternifolia*). **Braz. J. Hea. Rev.**, Curitiba, v. 2, n. 6, p. 6011-6021 nov./dez. 2019. Disponível em:

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/5488>. Acesso em: 10 abr. 2021.

SILVA, M. C. **Óleos essenciais**: caracterização, aplicações e métodos de extração. Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG, 2018. Disponível em: [https://repositorioinstitucional.unifor.br:21074/xmlui/bitstream/handle/123456789/742/TCC\\_MarcelaCristinaSilva.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorioinstitucional.unifor.br:21074/xmlui/bitstream/handle/123456789/742/TCC_MarcelaCristinaSilva.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Acesso em: 10 abr. 2021.

SILVA, P. A. A. da. **Atividade antimicrobiana do óleo essencial de Melaleuca alternifolia (teatree) para uso como coadjuvante em antissépticos.**

Faculdade Ávila. Disponível em:

[https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/39/08\\_-\\_Atividade\\_antimicrobiana\\_do\\_Yleo\\_essencial\\_de\\_Melaleuca\\_alternifolia\\_-\\_tea\\_tree.pdf](https://portalbiocursos.com.br/ohs/data/docs/39/08_-_Atividade_antimicrobiana_do_Yleo_essencial_de_Melaleuca_alternifolia_-_tea_tree.pdf). Acesso em: 22 set. 2020.

SILVA, T. M.; PFEFFER, C. **Utilização dos óleos essenciais das ervas cidreiras Melissa officinalis L e Lippia alba L em aromatizador inteligente.** Centro Universitário do Cesumar – Unicesumar, Maringá - Paraná. Disponível em: [http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/4523/1/Mayara\\_Teixeira\\_Silva.p](http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/4523/1/Mayara_Teixeira_Silva.p). Acesso em: 25 abr. 2021.