

**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO ESPECIALIZAÇÃO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES**

Sirlene König

ÓLEOS ESSENCIAIS: EVENTOS ADVERSOS E SEGURANÇA NA INDICAÇÃO

Santa Cruz do Sul
2020

Sirlene König

ÓLEOS ESSENCIAIS: EVENTOS ADVERSOS E SEGURANÇA NA INDICAÇÃO

Trabalho de conclusão apresentado ao Curso de Pós-graduação em Práticas Integrativas e Complementares – Especialização da Universidade de Santa Cruz do Sul para a obtenção do título de Especialista em Práticas Integrativas e Complementares.

Orientadora: Prof^a Alexandra Maitê Perotti

Santa Cruz do Sul

2020

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha orientadora Alexandra pelo ensejo de contribuir com o meu desenvolvimento pessoal e profissional e também pela confiança e atenção investida na efetivação deste projeto.

Agradeço a todas as colegas que estiveram comigo durante todo curso, pela parceria na realização deste projeto, mesmo quando acreditava que não iria conseguir atingir o objetivo almejado.

À subsecretária da saúde do município de Teutônia por me possibilitar folgas no trabalho para que pudesse realizar o mesmo e pelas colegas de trabalho que sempre me estimularam para que eu persistisse até o término deste.

Aos meus familiares, mesmo que de longe, devido a pandemia, me ajudaram, me apoiaram e me incentivaram para a realização deste curso.

RESUMO

Este estudo trata de uma revisão bibliográfica que busca descrever quais são as precauções e cuidados quanto a utilização dos óleos essenciais. O que motivou a realização deste trabalho foi o fato de existirem muitas dúvidas, mitos e verdades sobre o tema. Trata-se de uma pesquisa, a qual possibilitou relacionar diversas informações sobre o assunto. Para tal, foram utilizados textos, periódicos e artigos publicados na Biblioteca Virtual da Saúde, e em diferentes sites da internet, entre os anos de 2010 a 2020, que atendiam ao critério de inclusão escolhido e aos objetivos propostos. Foram selecionadas as referências bibliográficas, nas quais encontravam-se os descritores escolhidos. Conclui-se que o tema é muito relevante, pois os terapeutas necessitam estar instrumentalizados para que possam de maneira segura indicar os óleos essenciais a fim de evitar danos.

Palavras-chave: Aromaterapia. Óleos Essenciais. Óleos Voláteis. Eventos Adversos.

ABSTRACT

This study deals with a bibliography review that describes with the precautions and care regarding of the use of essential oils. What motivated the accomplishment of this work is the fact that there are many doubts about the subject. This is a bibliographic review, which allowed to relate many information according to the subject, for this purpose we used texts, journals and published articles, where were selected journals and texts, used and published in the Virtual Health Library and also different websites between the years 2010 and 2020, which met the chosen inclusion criterion and the proposed objectives. The bibliographic references were selected, in which the chosen descriptors were found. It is concluded that the theme is very relevant, because therapists need to be instrumentalized, so they can safely indicate essential oils in order to avoid damage.

Keywords: Aromatherapy. Essential Oils. Volatile Oils. Adverse Events.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	OBJETIVOS.....	7
2.1	Objetivo geral.....	7
2.2	Objetivos específicos.....	7
3	FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA.....	8
3.1	Aromaterapia.....	8
3.2	Óleos essenciais.....	10
3.2.1	Efeitos tóxicos dos óleos essenciais.....	14
4	METODOLOGIA.....	23
5	RESULTADOS.....	24
6	DISCUSSÃO.....	28
7	CONCLUSÃO.....	30
8	REFERÊNCIAS.....	31
	APÊNDICE A – Resumo dos grupos de risco e suas respectivas contraindicações.....	35
	ANEXO A – Glossário dos óleos essenciais.....	36

1 INTRODUÇÃO

A aromaterapia é um ramo da Fitoterapia que utiliza os óleos essenciais no tratamento terapêutico, podendo seu uso ser considerado como um tratamento alternativo ou complementar, dependendo da sua forma de uso (MORETTO, 2015; COFEN, 2020).

É um método que pode tratar o Ser Humano nos mais diversos aspectos, sendo eles: o físico, o energético, o mental, o emocional e o espiritual. A Organização Mundial da Saúde em 1948 definiu o Ser Humano como um ser biopsicossocial, portanto não devemos deixar de lado o aspecto social e ambiental das patologias e do paciente tratado. A aromaterpia aborda o Ser Humano como um ser integral, considerando uma visão holística e terapêutica, incluindo a parte física e mental do indivíduo. Logo, partindo deste princípio, todo o profissional deve sempre buscar abordar a pessoa de modo integral (MORETTO et al., 2015; LYRA, 2010).

O trabalho auxiliará no entendimento sobre quais cuidados que são necessários para que possamos indicar o uso dos óleos essenciais com mais segurança. Bem como, servir para que os profissionais possam conhecer quais os riscos, e assim reduzir e/ou evitar que possíveis efeitos indesejados ocorram, reduzindo assim, efeitos colaterais indesejados, visto que seus usos precisam ser feitos de modo responsável.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

- Esclarecer os possíveis eventos adversos com o uso dos óleos essenciais.

2.2 Objetivos específicos

- Auxiliar os terapeutas na indicação segura nas mais diversas desarmonias da saúde do paciente.
- Identificar as principais contraindicações e efeitos tóxicos dos óleos essenciais.
- Identificar quais os grupos de risco quanto ao uso da aromaterapia.

3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

3.1 Aromaterapia

Em meados de 1920, o químico René Maurice Gatefosé, considerado o pai da aromaterapia, (FERREIRA, 2017; COFEN, 2020) após sofrer um acidente em seu laboratório, no qual queimou seu braço e o introduziu em um barril de óleo de lavanda, constatou que os sinais e sintomas característicos desta queimadura bem como sua cicatrização ocorreram de modo muito rápido (MORETTO et al., 2015; FERRONATTO & ROSSIA, 2018), descobrindo a partir do ocorrido que os óleos aromáticos poderiam ser utilizados não apenas em fragrâncias aromáticas, portando sendo a partir deste evento introduzido pela primeira vez o termo da aromaterapia (PAGANINI & SILVA, 2014; TRANCOSO, 2013).

Sendo que a partir do ocorrido, o francês passou estudar as propriedades terapêuticas dos óleos aromáticos, aplicou seu conhecimento relacionado às propriedades de diferentes óleos essenciais em soldados hospitalizados (FERREIRA, 2014) e em 1937 publicou um livro no qual ele relatou suas pesquisas, trazendo assim, novamente a luz o interesse por essa tradição que há milhares de anos já vinha sendo utilizada (BRITO et al., 2013; BRASIL, 2013). É possível encontrar registros sobre o uso das substâncias aromáticas na China há 4.500 anos, porém existem relatos de que os Egípcios e Mesopotâmios, já em torno de 6.000 A.C, usavam os óleos essenciais em remédios, cosméticos e cerimônias religiosas (ANDRADE, 2011; FLÉGNER, 2007). Contudo, existem descritos de que há milhares de anos as ervas aromáticas, os bálsamos e as resinas já eram empregadas para embalsamar cadáveres em cerimônias religiosas ou de sacrifícios e que sua utilização é tão antiga quanto à história da humanidade (BRITO et al., 2013; FERNANDES, 2012).

Na atualidade, a aromaterapia é utilizada por seus efeitos antimicrobianos, antivirais e anti-inflamatórios e inclusive por seus efeitos sobre os estados emocionais e mentais (ANDRADE, 2011).

A aromaterapia é um ramo da Fitoterapia conforme Moretto et al. (2015) e Cofen (2020) que usa óleos essenciais no tratamento. Sendo seu uso considerado, assim como descreve Moretto et al. (2015), alternativo ou complementar dependendo da sua forma de uso.

Aromaterapia pode tratar o ser humano nos mais diversos aspectos, sendo eles: o físico, o energético, o mental, o emocional e o espiritual. A Organização Mundial de Saúde em 1948 definiu o Ser Humano como um ser biopsicossocial, sendo assim, não devemos desconsiderar os aspectos social e o ambiental das patologias e dos pacientes tratados (LYRA, 2010).

Existem várias definições genéricas, para definir a aromaterapia, sendo a mais comum, a que a define como sendo a “*terapia dos aromas*” (BRITO, 2013). É a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, que tem por objetivo trazer o equilíbrio psicossomático, o fisiológico o mental, o energético e o espiritual (CONCEIÇÃO, 2019; PUTON, 2020; PHYTOTERÁPICA, s.d).

A terapia dos aromas busca tratar o Ser Humano de maneira natural, que objetiva restaurar o equilíbrio do corpo (PHYTOTERÁPICA, s.d), de modo a entender que todo problema tem uma causa que precisa ser tratada para que os sintomas se amenizem ou se eliminem (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d), com o passar do tempo, a aromaterapia está se solidificando como prática muito relevante no tratamento de infecções e outras doenças que acometem o ser humano (BRITO, 2013). Contudo, o corpo, as emoções e a mente são tratadas ao mesmo tempo e por isso esta terapia apresenta-se tão eficaz e com benefícios duradouros (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d). Deve ser entendida como um suporte, dado por meio do equilíbrio e da harmonia que favorecem a cura dos problemas que acometem o ser humano (PHYTOTERÁPICA, s.d).

Representa, conforme destaca Domingo (2013), uma ferramenta terapêutica potencialmente importante que está disponível para os profissionais de saúde, sendo assim, os mesmos podem diversificar as suas práticas, qualificando o cuidado, proporcionando assim o empoderamento e a autonomia do Ser Humano em relação à sua saúde, e para Flégner (2007) é uma prática natural e suave de trabalhar com as energias da natureza. É reconhecida como uma prática muito eficaz de tratamento e tem como finalidade ajudar cada vez mais as pessoas a melhorarem sua saúde e sua qualidade de vida através do que a natureza nos coloca à disposição (BRITO, 2013; FERRAZ, s.d).

Brito et al. (2013) e Trancoso (2013) definem a aromaterapia como o uso terapêutico do aroma das plantas, sendo que as principais atividades terapêuticas estudadas são as atividades antimicrobiana/antibacteriana, a antifúngica, a antiviral,

a ansiolítica, a antidepressiva, a anti-inflamatória, a antioxidante, a anticarcinogênica e a antinociceptiva (MORETTO et al, 2015).

3.2 Óleos essenciais

A via de administração mais comum utilizada no tratamento aromaterapêutico, é a via inalatória. Essa abordagem tem como base a complexa relação entre o sistema nervoso, o olfato e o restante do organismo. É através do sistema respiratório que as moléculas dos óleos aromáticos se distribuem para a circulação sistêmica, contudo somente uma pequena porção ativa o sistema olfativo pelo bulbo e nervos olfativos (CONCEIÇÃO, 2019; FERREIRA, 2019).

Conceição (2019) descreve que a inalação dos óleos aromáticos pode ser direta ou indireta, sendo que a inalação direta é utilizada para tratar problemas específicos do aparelho respiratório como asma, bronquite e sinusite. Contudo a inalação indireta é frequentemente empregada para tratar problemas emocionais por meio do cheiro.

Quando inalados, os óleos essenciais entram diretamente em contato e acionam sistema límbico, onde estão guardadas as nossas lembranças, as nossas sensações, as nossas emoções e as nossas crenças, e quando aplicados na pele, ingressam na circulação do sangue e, por conseguinte em todo o corpo (CONCEIÇÃO, 2019; FERREIRA, 2019).

Ferreira (2014) sugere que os óleos essenciais acionam a produção dos neurotransmissores (serotonina, acetilcolina, noradrenalina, endorfinas). Sua aplicação, segundo Lyra (2010) proporciona resultados terapêuticos fisiológicos e psicológicos de forma farmacológicos. Neste sentido, é importante que o profissional conheça bem os mecanismos de ação dos óleos essenciais para que possa decidir de modo mais seguro quais e como os mesmos serão aplicados para cada caso, pois, quando aplicados os óleos essenciais desenvolvem efeitos terapêuticos fisiológicos e psicológicos de forma farmacológica, sendo que, são adicionados aos efeitos farmacológicos os efeitos olfativos dos óleos essenciais quando utilizadas as vias que passam pelo sistema olfativo.

O mecanismo de ação farmacológica dos óleos essenciais baseia-se na absorção dos seus componentes químicos, ou seja, os componentes químicos após absorvidos entram na circulação e a partir disso, migram por afinidade e atração

química para determinados tecidos. Para entender melhor a ação farmacológica dos óleos essenciais é necessário compreender um pouco de farmacologia:

- As principais vias de administração dos óleos essenciais são a respiratória ou a inalatória e a via dérmica ou a tópica.

- Absorção se dá no momento em o óleo essencial entra na circulação. Quando utilizado pela via dérmica o óleo essencial passa por diversos tecidos: pele, tecido subcutâneo, tecido conjuntivo, fâscias, músculos, ossos e articulações. Quando administrado pela via inalatória, o óleo essencial passa diretamente ao sangue nos alvéolos pulmonares. A rapidez da absorção é o que indica curva de concentração do produto no sangue, que indica a janela terapêutica.

- Distribuição é a maneira pela qual o composto químico é encaminhado ao tecido alvo por quimiotaxia.

- Ação dos óleos essenciais está diretamente relacionada com os efeitos terapêuticos quanto aos efeitos colaterais no corpo humano. Sendo que as ações dos óleos aromáticos podem ocorrer de maneira direta e indireta. Sendo que a forma direta irá atuar nos receptores e reagindo com outros compostos químicos e a forma indireta ocorre por via de modulação do sistema nervoso central ou sistemas reflexos.

- Metabolismo é o modo como o organismo lida com o produto preparando-o para ser excretado. Dependendo da composição química do óleo aromático, ele terá mais afinidade por um local ou outro de metabolização, sendo que as moléculas hidrofílicas são comumente metabolizadas nos rins, na musculatura esquelética e nas glândulas adrenais, ésteres são comumente hidrolisados no fígado, citral é metabolizado no trato gastrointestinal, fenóis são comumente metabolizados nos rins, moléculas lipofílicas são metabolizadas no SNC. Na maioria dos casos, os óleos essenciais são metabolizados no fígado, tornando-se hidrofílicas por ação enzimática e inativa metabolicamente.

- Excreção pode ocorrer de diferentes maneiras, podendo ser pela via dérmica, pela excretora (filtrado pelos rins e eliminado na urina), pela fecal, e pela respiratória. Mas, a maneira como ele é excretado depende da relação do óleo essencial por uma ou outra via, mas a maioria é excretada na urina.

- A curva de concentração plasmática é a concentração de um produto no plasma sanguíneo por um determinado período. Para ser eficaz e segura, qualquer terapia farmacológica deve estar dentro da janela terapêutica.

- A janela terapêutica (ou índice terapêutico) é a tempo/período que existe entre o mínimo eficaz (concentração mínima que produz efeito terapêutico) e o máximo não tóxico (concentração máxima sem produzir efeitos tóxicos).

Moretto et al. (2015), Domingo & Braga (2013) e Phytoterápica (s.d) afirmam que os óleos aromáticos são considerados a essência e a alma das plantas, são compostos complexos, podendo um óleo conter mais de 300 componentes químicos, são líquidos de cor e aroma variados de uma alta concentração e capacidade volátil.

Os princípios ativos dos óleos essenciais são considerados com grande poder de ação. São compostos por hidrocarbonetos terpênicos, alcoóis simples e terpênicos, aldeídos, cetonas, fenóis, ésteres, éteres, óxidos, peróxidos, ácidos orgânicos, lactonas, cumarinas, além de compostos sulfurados, porém os mais comumente encontrados são os derivados de fenilpropanóides e os terpenóides. Possuem ação analgésica, anti-inflamatória, antiviral, hipoglicemiante, antiespasmódica e antialérgica das plantas (FERREIRA, 2017; STEFFENS, 2010; PHYTOTERÁPICA, s.d).

Os óleos essenciais possuem em sua composição diversos elementos orgânicos como carbono, oxigênio e hidrogênio, os quais formam moléculas de álcoois, aldeídos, ésteres, óxidos, cetonas, fenóis, hidrocarbonetos, ácidos orgânicos, compostos orgânicos nitrogenados e sulfurados e, principalmente, de terpenos (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d).

Os atributos dos óleos aromáticos dependem dos grupos funcionais presentes no mesmo. O óleo essencial tem em sua composição basicamente compostos da classe dos terpenos, predominando os monoterpenos e sesquiterpenos (BISPO, 2015).

Os sesquiterpenos e os monoterpenos são compostos que possuem ação contra os vírus, são antissépticos, bactericidas e anti-inflamatórios. Os sesquiterpenos são os que atuam no cérebro, aumentam a quantidade de oxigênio das glândulas pituitária e pineal e os monoterpenos agem no fígado (processo de desintoxicação) e estimulam as funções glandulares.

Os ésteres possuem ação fungicida, de sedação e antiespasmódica. Conferem aos óleos essenciais um perfume característico de frutas.

Os aldeídos possuem ação de sedação, antisséptico e anti-infeccioso.

As cetonas possuem ação descongestionante em quadros de asma, bronquite e resfriado, contudo precisam ser utilizados com precaução, pois podem ser tóxicos.

Os álcoois possuem ação antisséptica, antiviral e, além disso, estimulam o sistema imunológico.

Os fenóis possuem ação bactericida, desinfetante, anti-inflamatória e podem ser irritar a pele.

Os óxidos possuem ação bactericida e expectorante.

Os ácidos possuem ação antisséptica, diurética e antipirética. Na sua composição eles possuem antibióticos e vitaminas (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d).

Os óleos essenciais são divididos em três categorias:

- a) Os que tonificam o organismo e favorecem o bom humor;
- b) Os que estimulam e regulam as principais funções do corpo;
- c) E os que têm um efeito calmante sobre o corpo e o espírito (MORETTO et al., 2015).

O aroma e a característica do óleo essencial dependem do órgão da planta de onde foram extraídos. Os óleos essenciais extraídos da raiz e da madeira auxiliam principalmente nos órgãos-funções relacionadas as regiões inferiores do corpo humano. As folhas e os brotos auxiliam principalmente nos órgãos-funções das regiões superiores do corpo humano e os extraídos das flores, frutos e sementes auxiliam principalmente nos órgãos-funções da cabeça e todos os tecidos nervosos do corpo humano. A ação dos óleos essenciais ocorre sobre o corpo humano por diversas vias (LASZLO, 2016; BRITO et al., 2013).

A via fisiológica ocorre devido às propriedades químicas dos óleos aromáticos. Sendo elas as propriedades antibióticas, as anti-inflamatórias, as antifúngicas, as analgésicas, as sedativas, dentre outras (STEFFENS, 2010; FERRAZ s.d).

A via psicológica ocorre quando os óleos essenciais, ao serem inalados os penetram a barreira hematoencefálica e assim atingem o sistema límbico (FERRAZ (s.d) e, por conseguinte atuam sobre a mente e as emoções das pessoas a partir de percepções que são estimuladas através das características das fragrâncias de cada óleo essencial (BRITO et al., 2013). Atuam sobre o emocional e o mental do ser humano conferindo equilíbrio através da sedação ou pelo estímulo (CRUZ, s.d).

A energética é a ação sobre a energia do corpo humano e dependendo da sua quantidade de uso gera alterações através da memória energética trazida pelo óleo da planta. Isso acaba afetando mentalmente, fisicamente e o nosso emocional

(BRITO et al., 2013). Assim, os óleos aromáticos conseguem interagir com o nosso sistema energético, melhorando a frequência da nossa energia e atenuando a incidência de patologias (FERRAZ, s.d).

A ação farmacológica de um determinado óleo essencial irá depender de sua formação química. Comumente, os óleos essenciais evidenciam ação sobre mucosas, secreções, músculos lisos e sistema nervoso central (CRUZ, s.d).

Ferraz (s.d) descreve as diversas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Os mesmos possuem ação desclerosante, analgésica, anestésica local, antialérgica, antidepressiva, antifúngica antiespasmódica, anti parasita, hepatoestimulante, anti-infecciosa de largo espectro, anti-inflamatória, anti-oxidante, antisséptica, antiviral, ativa o sistema nervoso central (neurotônica, sedativa e calmante), ativadora metabólica, balsâmica, citofilática, descongestionante e regeneradora dos sistema venoso e linfático (anticoagulante, tônica, levemente hipotensora, hipertensora, vasodilatadora e linfotônica) descongestionante do aparelho respiratório (expectorante, mucolítica, fluidificante e monolítica), estimulante das funções em geral, febrífuga, fungicida, imune estimulante, lipolítica, neurotônica, protetora das células, regeneradora do tecido cutâneo (cicatrizante).

Conforme Lyra (2010) os óleos aromáticos ampliam suas funções terapêuticas de acordo com sua característica yin/yang, mas não são estas características que vão determinar as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Outra forma de descobrir as propriedades terapêuticas gerais de óleos essenciais é pelas escalas terapêuticas. Os óleos aromáticos são qualificados como sedativos e/ou estimulantes ou calmantes e/ou animadores de acordo com as suas características genéricas. As escalas nunca são exatas, um óleo essencial pode ter propriedades mais ou menos excitantes, dependendo de sua variação de composição química. Do mesmo modo, os óleos aromáticos têm grupos de afinidade psicológica. Porém, os grupos de afinidade psicológica não são propriamente por sistemas, mas contudo, pelas características terapêuticas psicológicas comuns aos óleos aromáticos do mesmo grupo.

3.2.1 Efeitos tóxicos dos óleos essenciais

Os óleos aromáticos são considerados um presente que as plantas aromáticas oferecem ao Ser Humano, não só por causa dos perfumes agradáveis assim como

pelas suas características terapêuticas. Os óleos aromáticos ocultam em sua essência uma variada riqueza em compostos que fazem acertar amplas transformações na área da saúde futuramente (FERREIRA, 2014).

Estudos demonstram que a grande parte das plantas que tem algum efeito tóxico não apresenta aroma, contudo não quer dizer que os óleos aromáticos, mesmo sendo substâncias naturais, não possam apresentar algum efeito tóxico. Mesmo que a planta não seja tóxica o óleo aromático desta mesma planta pode apresentar alguma toxicidade, visto que o óleo aromático extraído desta planta é setenta vezes mais concentrado se comparados com a planta original (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d), portanto os óleos apesar de serem extraídos de uma planta, são, portanto, muito mais concentrados e por isto apresentam efeitos tóxicos maiores do que a própria planta do qual o óleo foi extraído (CRUZ, s.d). Neste sentido, é necessário que o profissional atente para a sensibilidade das pessoas aos diversos compostos químicos que compõe um óleo essencial (CARDOSO, s.d).

A seguir estão descritos alguns dos óleos aromáticos os quais podem apresentar diferentes graus de toxicidade, estando os mesmos descritos do maior para o que apresenta menor grau de toxicidade:

A mostarda (*Sinapsis Alba*, *Brassica hirta* e *Brassica nigra*), a arruda (*Ruta graveolens*), a Artemísia (*Artemisia vulgaris*), hissopo (*Hyssopus officinalis*), o absinto (*Artemisia absinthium*), e a erva doce (*Foeniculum vulgare*). Os óleos aromáticos a seguir são os que podem ocasionar sensibilidade se aplicados na pele, estando os mesmos descritos ordem decrescente:

A bergamota (*Citrus bergamia*, *Citrus aurantium*), o cravo (*Eugenia caryophyllus*), a canela (*Cynammomum cassia*), o pinho (*Abies sibirica*) e o junípero (*Juniperus communis*) (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d).

A ação tóxica poderá ocorrer tanto a nível local como a nível sistêmico e de vários modos. Esta ação tóxica poderá ocasionar tanto uma disfunção que pode ser reversível ou não, a qual poderá ocasionar um dano à vida celular e à sua capacidade de se regenerar (FERRAZ, s.d).

Os óleos essenciais podem apresentar efeito tóxico agudo ou crônico. O efeito tóxico agudo é apresentado num curto espaço de tempo após o uso do mesmo, já o efeito tóxico crônico é apresentado num longo prazo de uso do mesmo, sendo este efeito chamado de efeito cumulativo. A pessoa pode apresentar estas categorias de efeitos tóxicos nos mais diferentes meios de aplicação dos óleos aromáticos. Os

efeitos tóxicos agudos são muito mais conhecidos, como: reações de irritação, de sensibilização e de foto toxicidade na pele e pelos seus efeitos convulsivantes e efeitos psicotrópicos (ANDRADE, 2011; BRASIL, 2013).

Os eventos adversos crônicos ocorrem devido à efeitos acumulativos das substâncias no nosso organismo, após repetidos usos, ainda que aplicados em baixas doses (ANDRADE, 2011), comumente a toxicidade dos óleos essenciais é dose-dependente, ou seja, quão maior a quantidade proporcionalmente maior será o evento adverso (CRUZ, s.d; CARDOSO, s.d). Os efeitos tóxicos crônicos dos óleos aromáticos são mesmos conhecidos, contudo é necessário avaliar suas qualidades aleatórias relacionadas às mutações tetra e teragenéticas, bem como carcinogênicas (BRASIL, 2013). Porém existem óleos que podem ocasionar alergia na primeira vez de uso, como por exemplo, a canela (*Cynammomum cassia*), funcho (*Foeniculum vulgare*) e o alho (*Allium sativum*). Contudo, o paciente sendo novamente exposto ao mesmo tipo de óleo poderá apresentar uma reação inflamatória grave (CARDOSO, s.d).

Ambas as toxicidades, ocorrem em função do volume usado, mas dependem muito da quantidade de vezes e do tempo em que os mesmos são aplicados. Em ambas as complicações geralmente as causas de óbitos devido a ocasionadas pelo uso dos óleos essenciais no fígado e/ou nos rins (ANDRADE, 2011).

Contudo, os eventos adversos, como a fototoxicidade e as alergias, podem ocorrer devido ao uso óleos essenciais através do uso tópico (BRASIL, 2013).

Todos os óleos são altamente tóxicos e seu efeito tóxico está diretamente relacionado a dose a ser administrada. A toxicidade cinética e dinâmica dos óleos essenciais está diretamente relacionado aos fatores como a quantidade e quão concentrados é o produto aplicado, a via de administração do produto, a maneira pela qual o produto é administrado e a bioavaliabilidade.

Já o número de eventos adversos que decorrem devido a sua administração dos óleos aromáticos nas pessoas depende da toxicidade do próprio óleo aromático, da quantidade de pessoas expostas a ele e do grau de exposição, está diretamente relacionada quão concentrado é o óleo aromático e também quanto tempo a pessoa fica exposta a um ou mais determinados óleos essenciais (FERRAZ, s.d).

Existem várias contraindicações e diretrizes relacionadas ao uso dos óleos essências, conforme seguem e que devem ser observadas pelos profissionais da aromaterapia.

Diretrizes de segurança para óleos essenciais em diferentes contextos, conforme seguem:

A grande parte dos acidentes causados pelo uso dos óleos essenciais em crianças, por envenenamento ocorrem em crianças entre 1 e 3 anos de idade. Quase 75% dos envenenamentos descritos nos Estados Unidos ocorrem em crianças menores de 6 anos, considerando esta situação, cabe aos pais e responsáveis armazenar adequadamente os frascos. O profissional deve ter um cuidado especial quando da aplicação dos óleos aromáticos em lactentes, pois para este período estão contraindicados os óleos essenciais de artemísia (*Artemisia vulgaris*), de cravo (*Eugenia caryophyllus*), de gengibre (*Zingiber officinalis*), de hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), de sálvia esclareia (*Sálvia sclarea*) e de tomilho (*Thymus vulgaris*) PHYTOTERÁPICA (s.d). Além disso, deve ter um olhar especial para crianças menores de 2 anos de idade. Óleos aromáticos ricos em substâncias com 1,8-cineol ou mentol podem gerar problemas respiratórios nas crianças, e não podem ser aplicadas diretamente próximo ao seu rosto. Os óleos aromáticos de bétula doce (*Betula lenta*) e wintergreen (*Gaultheria procumbens*) nunca devem ser administrados em crianças desta faixa etária pela chance de desenvolver a doença de Reye devido a presença de salicilato de metila nestes óleos (FERRAZ, s.d). Além destes, estão contraindicados para esta faixa etária os óleos essenciais de Artemísia (*Artemisia vulgaris*), de cravo (*Eugenia caryophyllus*), de erva doce (*Foeniculum vulgare*), de hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), de lemongrass (*Cymbopogon citratus*), de sálvia esclareia (*Sálvia sclarea*) e de tomilho (*Thymus vulgaris*) (PHYTOTERÁPICA, s.d).

Na gravidez faz-se necessário seguir rigorosamente as diretrizes de segurança para uso de óleos essenciais. Todo o profissional deve zelar pela qualidade do óleo aromático que será utilizado, primar em selecionar os óleos essencialmente naturais puros e completos. Importante solicitar para a empresa fornecedora laudo de análises de pureza, ou seja, de cromatografias. Em relação aos componentes químicos é importante observar as contraindicações de alguns óleos essenciais, pois vários possuem em sua composição moléculas do grupo fenol. Devido a sua composição química os componentes químicos presentes nos aromáticos cruzam a barreira placentária e podem atingir o bebê. Cabe salientar, que se o óleo essencial for diluído, a quantidade de componentes que irá atravessara pele da gestante e atingir na placenta é mínima. Quando estes componentes se encontram em baixas

concentrações trazer benefícios para a gestante, pois até o momento não se tem nenhuma relação descrita entre a aplicação do óleo aromático na gravidez e agravos ao feto. Recomenda-se diluir ao máximo os óleos essenciais para as aplicações feitas na pele (1% ou menos), já no banho é permitido o uso de no máximo 5 gotas. As gestantes possuem uma ativação maior da melanina, o que pode ocasionar queimaduras quando expostas ao sol forte, estão contraindicados a aplicação de óleos aromáticos que foram extraídos por prensagem, porque estes contêm uma quantidade maior de furanocumarinas. Sempre é importante observar que durante a gravidez a mulher pode ter reações alérgicas que até o momento não havia apresentado, sendo, portanto, necessário fazer um teste, aplicando-se o óleo aromático na parte interna do antebraço, pois ali a pele é mais fina. Após a aplicação observar por no mínimo 10 minutos, se após este período não apresentar nenhuma reação o óleo poderá ser utilizado na gestante. A quantidade de óleo aromático que passa para o leite materno, corresponde a menos de 1% da quantidade usada na mãe, o que Óleos essenciais contraindicados durante a gestação: orégano (*Origanum vulgare*), e o tomilho quimiotipo timol (*Thymus vulgaris*), tuia maçã (*Thuja occidentalis*), a cânfora (*Cinnamomum camphora*), a canela (*Cynammomum cassia*), o alecrim quimiotipo 1 (*Rosmarinus officinalis*), tuia folhas (*Thuja occidentalis*), arruda (*Ruta graveolens*), sálvia dalmaciana (*Salvia officinalis*) por possuir na sua composição substâncias neurotóxicas e por serem potencialmente abortivas. Sendo somente indicado o uso moderado, por via externa a sálvia esclareia (*Salvia sclarea*), erva doce (*Foeniculum vulgare*), funcho (*Foeniculum vulgare*), anis estrelado (*Illicium verum*), endro indiano (*Anethum graveolens*), bétula doce (*Betula lenta*) e wintergreen (*Gaultheria procumbens*), utilizando com moderação (ANDRADE, 2011; FERRAZ, s.d; PHYTOTERÁPICA, s.d).

Além dos já descritos temos ainda o de artimisia (*Artemisia vulgaris*), de canela (*Cynammomum cassia*), cipreste (*Cupressus sempervirens*), citronela (*Cymbopogon nardus*), cravo (*Eugenia caryophyllus*), gengibre (*Zingiber officinalis*), hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), manjeriço (*Ocimum basilicum*), manjerona (*Origanum majorana*), palmarosa (*Cymbopogon marni*), sálvia esclareia (*Salvia sclarea*), e o tomilho (*Thymus vulgaris*) são contraindicados para uso na gravidez. Também foi possível encontrar na bibliografia os óleos essenciais contraindicados por período de gestação. Neste sentido os contraindicados para uso no primeiro trimestre de gravidez, são os óleos de alecrim (*Rosmarinus officinalis*), de cedro (*Juniperus*

virginiana), de eucalipto (*Eucalyptus globulus*), de gerânio (*Plargonium graveolens*), de laranja (*Citrus sinensis Citrus grandis*, e *Citrus bigaradia*), de limão (*Citrus limon*, *Cirus Limonun*, *Citrus aurantifolia*), de olíbano (*Boswellia carteri*), de patchouli (*Pogostemon cablin*) e de tangerina (*Citrus nobilis* e *Citrus modurensis*) (PHYTOTERÁPICA, s.d).

Em relação a ação estrogênica, óleos aromáticos, que possuem grande quantidade de trans-anetol em sua composição, precisam ser evitados em pessoas portadoras de endometriose, câncer de mama e útero. Os principais óleos essenciais a serem evitados nestes casos são anis-estrelado (*Illicium verum*), funcho-doce (*Foeniculum vulgare*) e erva doce (*Foeniculum vulgare*).

Para pessoas que apresentam hipotensão arterial devemos evitar o uso dos seguintes óleos aromáticos: lavanda francesa (*Lavandula stoechas L.*), ylang ylang (*Cananga odorata*), sálvia esclaréia (*Salvia sclarea*), rosas (*Rosa centifolia*, *Rosa damascena* e *Rosa gallica*) e jasmim (*Jasminum officinale*) e os óleos de alho (*Allium sativum*), cebola (*Allium cepa*), lavanda (*Lavandula angustifolia*), pau rosa (*Aniba rosaeodora*), palmarosa (*Cymbopogon martini*, *Gramineae*), eucalipto globulus (*Eucalyptus globulus*) e óleos com citral como capim limão (*Citrus limon*, *Cirus Limonun*, *Citrus aurantifolia*) e para pessoas hipertensas precisamos evitar a indicação dos óleos de alecrim da horta quimiotipo 1 (*Rosmarinus officinalis L.*) de cânfora (*Cinnamomum camphora*) e de lavanda dentata (*Lavandula dentata*), e de canela (*Cynammomum cassia*) e nos portadores de diabetes mellitus são contra indicados óleos aromáticos de alecrim (*Rosmarinus officinalis*), de hissopo (*Hyssopus officinalis*), e de salvia (*Salvia officinalis*) (FERREIRA, 2014; ANDRADE, 2011; FERRAZ, s.d).

Para pessoas que apresentam problemas de pele ou que comumente apresentam episódios alérgicos devemos utilizar óleos essenciais em baixas concentrações, sugerindo-se utilizar no máximo 2% da concentração dos óleos aromáticos. Em pessoas albinas, devido aos componentes fotossensibilizadores que contém furanocumarinas, devemos evitar o uso dos óleos aromáticos, de laranja (*Citrus sinensis Citrus grandis*, e *Citrus bigaradia*), Limão (*Citrus limon*, *Cirus Limonun*, *Citrus aurantifolia*) e para, bergamota (*Citrus bergamia*), angélica raiz (*Angelica archangelica*) e a arruda (*Ruta graveolens*).

Em pessoas que apresentam epilepsia alguns óleos essenciais usados podem ocasionar convulsões, neste caso, é necessário salientar que, mesmo que o

paciente esteja utilizando medicação para suprimir a epilepsia ele poderá apresentar convulsões, contudo os que não fazem nenhum uso de medicação encontram-se no grupo de maior risco, assim como as que desconhecem a doença, as crianças e os adolescentes. Sendo contraindicados neste caso, os óleos essenciais de cânfora (*Cinnamomum camphora*), de alecrim da horta (*Rosmarinus officinalis*), de funcho (*Foeniculum vulgare*) e de eucalipto (*Eucalyptus globulus*), (FERREIRA, 2014; ANDRADE, 2011).

Para os portadores de problemas hepáticos evitar os óleos essenciais ricos em tuiona, timol, carvacrol, s.d, eugenol e terebintina, pois podem gerar problemas hepáticos se ingeridos em doses elevadas. São eles o tomilho vermelho (*Thymus zygis*), o orégano (*Origanum vulgare*), o tuia folhas (*Thuja occidentalis*), o de sálvia dalmaciana (*Salvia officinalis*), o cedro maçã (*Thuja occidentalis*), o cravo da Índia (*Eugenia caryophyllus*), o ajowan (*Trachyspermum copticum*) e o cravo do campo (*Pimenta pseudocaryophyllus*). Devem ser evitados os de menta (*Mentha spp.*) e de hortelã (*Mentha piperita*) quando a pessoa apresentar deficiência da enzima de estados adiantados de degeneração hepática. Por precaução e medida de segurança, também devem ser evitados os óleos essenciais da casca de canela (*Cynammomum cassia; Cinnamomun zeylanicum*), da cássia (*Cinnamomum cassia*), do funcho (*Foeniculum vulgare*), da erva doce (*Foeniculum vulgare*), do anis estrelado (*Illicium verum*), do cravo (*Eugenia caryophyllus*), do poejo (*Mentha pulegium*), do buchu (*Agathosma betulina*), do sassafrás (*Ocotea pretiosa Mez*) e óleos essenciais com grandes quantidades de furanocumarinas, já descritos acima. Para pessoas asmáticas ou que relatam dispneia, está contraindicado o uso inalatório direto dos óleos essenciais, sendo recomendado no máximo o uso de 1% da concentração do óleo essencial.

Para pessoas com problemas renais, evitar o uso dos óleos essenciais de limão (*Citrus limon, Citrus Limonun, Citrus aurantifolia*) e especificamente para os que apresentam degeneração e/ou nefrite evitar os óleos de os óleos de bergamota (*Citrus bergamia*), de salsa (*Petroselinum sativum*), bétula doce (*Betula lenta*) e wintergreen (*Gaultheria procumbens*), de sassafrás (*Ocotea pretiosa Mez*). É preciso ter cuidado com o uso do óleo essencial de anis-estrelado (*Illicium verum*) em pacientes que fazem uso de medicação diurética.

Jamais devemos utilizar óleos aromáticos puros nos ouvidos, sempre devem

ser utilizados num algodão, observando para que ocorra somente uma introdução parcial do mesmo.

Nos casos de hemofilia ou problemas na coagulação do sangue devemos evitar os óleos de bétula doce (*Betula lenta*) e wintergreen (*Gaultheria procumbens*), com salicilato metílico, principalmente internamente.

Em pessoas com problemas com glaucoma e de hiperplasia prostática devemos evitar óleos essenciais de verbena (*Lippia alba*), de melissa (*Melissa officinalis*), de capim de cidreira (*Melissa officinalis*), de capim limão (*Cymbopogon citratus*), de citronela (*Cymbopogon nardus*), de eucalipto staigeriana (*Eucalyptus staigeriana*), dentre outros que possuem citral em sua composição.

Devemos evitar o uso prolongado dos óleos essenciais da cânfora amarela (*Cinnamomum camphora*) e do marrom (*Cinnamomum camphora*), sassafrás (*Ocotea pretiosa Mez*), canela de sassafrás (*Ocotea pretiosa Mez*), de Cálamo QT asarone (*Acorus calamus*), de manjerição QT estragol (*Ocimum basilicum*), devido a suspeita de causarem câncer. Já o uso excessivo, em dosagem elevadas e por anos seguidos dos óleos de salsa (*Petroselinum sativum*), de boldo (*Peumus boldus*), de tuia folhas (*Thuja occidentalis*), de hissopo comum (*Hyssopus officinalis*), de salvia (*Salvia officinalis*), da Dalmácia (*Salvia officinalis*), de losna (*Artemisia vulgaris*), de absinto (*Artemisia absinthium*), de cálamo (*Acorus calamus*) podem provocar neurotoxicidade.

No sentido de reduzir de evitar possíveis riscos de intoxicação devido ao uso dos óleos essenciais, devemos evitar recomendar o uso de óleos que não se conheça suas indicações, toxicologia e dosagens recomendadas; óleos essenciais que possuam em sua composição química substâncias como as furanocumarinas quando da necessidade da pessoa se expor por longos períodos ao sol, ou caso seja necessário indicar o uso que eles sejam muito bem diluídos, com uma concentração inferior a 3% (ANDRADE 2011; FERRAZ, s.d).

Além do exposto, cabe destacar alguns óleos essenciais não podem ser usados diretamente sobre a pele, devido a sua alta concentração e devido a isso podem estar causando lesões na pele. Nestes casos, devemos utilizar carreadores que possuem origem neutra, portanto não interferem nas propriedades dos óleos essenciais e podem ser utilizados para diluir ou misturar os óleos aromáticos, como por exemplo, os óleos vegetais, as emulsões, os sabonetes, os xampus, o álcool de cereais e cremes (MORETTO et al., 2015; CAVAGLIERI et al., 2017), a seguir estão

descritos os óleos essenciais que precisam ser diluídos ou misturados a algum carreador são os de: alecrim (*Rosmarinus officinalis*), artemísia (*Artemisia vulgaris*), bergamota (*Citrus bergamia*), canela (*Cyammomum cassia*), cedro (*Juniperus virginiana*), cipreste (*Cupressus sempervirens*), citronela (*Cymbopogon nardus*), cravo (*Eugenia caryophyllus*), erva doce (*Foeniculum vulgare*), gengibre (*Zingiber officinalis*), hortelã-pimenta (*Mentha piperita*), laranja (*Citrus sinensis Citrus grandis*, e *Citrus bigaradia*) lemongrass (*Cymbopogon citratus*), limão (*Citrus limon*; *Citrus aurantifolia*; *Cymbopogon citratus*), manjerição (*Ocimum basilicum*), manjerona (*Origanum majorana*), olíbano (*Boswellia carterii*), palmarosa (*Cymbopogon marni*), patchouli (*Pogostemon cablin*), petitgrain (*Citrus aurantium*), sálvia esclareia (*Salvia sclarea*), tangerina (*Citrus reticulata*), tomilho (*Thymus vulgaris*) e ylang ylang (*Cananga odorata*) (PHYTOTERÁPICA, s.d). Segundo Paganini & Silva (2014) os únicos óleos essenciais que podem ser usados sem diluição são os de lavanda (*Lavandula officinalis*) e do tea-tree (*Melaleuca alternifolia*).

O aromaterapeuta, antes de iniciar uma terapêutica precisa avaliar a pessoa, fazendo uma anamnese e um diagnóstico o mais preciso possível, para identificar se a pessoa tem algum tipo de sensibilidade ou outras patologias (PAGANINI & SILVA, 2014). Ainda devem esclarecer dúvidas quanto ao modo adequado de uso dos óleos essenciais, esclarecendo que os óleos essenciais devem estar aliados a terapia medicamentosa convencional, e que jamais irá substituir o tratamento dos demais fármacos (MORETO et al. (2015). A prática deste profissional deve estar baseada na responsabilidade e este deve ter ciência da probabilidade de acontecer implicações indesejadas associados ao uso de óleos aromáticos, contudo, o uso consciente e responsável, os possíveis riscos se tornam minimizados.

Portanto o profissional precisa saber a qualidade, a procedência e funcionalidade, maneira e dosagem adequada do uso dos óleos essenciais para que possa esquematizar a terapêutica adequada que ajude no processo saúde doença da pessoa (PAGANINI & SILVA, 2014).

É importante que o terapeuta saiba identificar suas limitações e suas capacidades e competências, e caso necessário, não sendo vergonhoso solicitar ajuda ou encaminhar a pessoa para um profissional mais experiente na área na aromaterapia (LYRA, 2010).

4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão bibliográfica do tipo pesquisa documental, onde através dela, segundo Pndanov (2013) são considerados as obras científicas mais atuais, disponíveis que abordem e deem embasamento ao tema escolhido que está relacionado às precauções referente ao uso dos óleos essenciais. As buscas foram realizadas na Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) na base Scientific Electronic Library Online (SciELO) e em diferentes sites da internet no período de outubro a novembro e 2020, a busca foi realizada em boletins, periódicos, revistas, artigos, nos diversos sites e Home Pages disponíveis, como critérios de inclusão optamos por publicações feitas em português, publicados entre os anos de 2010 e 2020, utilizou-se os Descritores: Aromaterapia. Óleos Essenciais. Óleos Voláteis. Eventos Adversos. Os critérios de inclusão das referências, além do período de 2010 a 2020, optaram-se para que as mesmas estivessem na língua portuguesa.

Os critérios de exclusão foram os que não correspondiam aos descritores elencados, que fossem superiores a 10 anos de publicação e não contemplavam objetivo proposto.

O estudo não foi submetido ao Comitê de ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade, visto que o projeto não envolveu Seres Humanos na pesquisa.

5 RESULTADOS

Serão apresentados e analisados os dados achados no estudo, no qual buscou-se responder quais são as precauções e cuidados quanto ao uso dos óleos essenciais. Serão discutidas considerações relevantes encontradas durante a análise das produções encontradas referentes ao assunto. As referências elegidas para compor o trabalho discorrem sobre aromaterapia, óleos essenciais e efeitos tóxicos dos óleos essenciais, bem como os cuidados necessários em relação ao seu uso seguro.

Os óleos essenciais após seu uso vão estar acionando os neurotransmissores, por isto sua forma de atuação é bastante ampla, possuindo assim uma vasta atividade terapêutica que proporcionam diferentes efeitos terapêuticos.

Moretto et al (2015) descrevem que as principais atividades terapêuticas dos óleos essenciais estudadas são as atividades antimicrobiana/antibacteriana, a antifúngica, a antiviral, a ansiolítica, a antidepressiva, a anti-inflamatória, a antioxidante, a anti-carcinogénica e a antinociceptiva.

Os neurotransmissores que são produzidos a partir do uso dos óleos essenciais, segundo Ferreira (2014) são a serotonina, a acetilcolina, a noradrenalina e as endorfinas.

Segundo o estudo de Lyra (2010), um óleo essencial ao ser aplicado irá proporcionar resultados terapêuticos fisiológicos e psicológicos de forma farmacológica. Conhecer bem os mecanismos de ação dos óleos essenciais é importante para se decidir quais e como serão aplicados para cada caso. Os óleos aromáticos são qualificados como sedativos e/ou estimulantes ou calmantes e/ou animadores de acordo com as suas características genéricas. Sendo que um óleo essencial pode ter propriedades mais ou menos excitantes, dependendo de sua variação e da composição química.

Considerando todo o exposto, e conhecendo várias plantas que podem apresentar eventos adversos, cabe ressaltar quão importante deve ser o cuidado em relação a indicação e o uso dos mesmos. Como uma gama de componentes químicos, ações variadas, pode sim um único óleo causar eventos indesejáveis se o terapeuta não conhecer todos os quesitos necessários quando ao adequada dos mesmos.

Segundo o Instituto Raya Costa (s.d) existem estudos que demonstram que a grande parte das plantas que tem algum efeito tóxico não apresenta aroma, contudo não quer dizer que os óleos aromáticos, mesmo sendo substâncias naturais, não possam apresentar algum efeito tóxico. Mesmo que a planta não seja tóxica o óleo aromático desta mesma planta pode apresentar alguma toxicidade, visto que o óleo aromático extraído desta planta é setenta vezes mais concentrado se comparados com a planta original.

Cruz (s.d) destaca que os óleos apesar de serem extraídos de uma planta, são, portanto, muito mais concentrados e por isto apresentam efeitos tóxicos maiores do que a própria planta do qual o óleo foi extraído.

Cardoso (s.d) salienta que o profissional precisa estar atento para a sensibilidade das pessoas aos diversos compostos químicos que compõe um óleo essencial.

Ao se inalar um óleo aromático por um prolongado tempo, este poderá originar diversos sinais e sintomas como cefaleia, ânsia de vômito, reações alérgicas, dentre outros. Ao cheirar uma combinação harmoniosa de óleos aromáticos, também chamada de sinergia, o risco de ocorrer um evento adverso não irá ser como se estivéssemos usando vários óleos em separados, pois neste caso, um óleo essencial complementa as propriedades faltantes do outro óleo aromático (INSTITUTO RAYA COSTA, s.d).

Para Ferraz (s.d) a ação tóxica poderá ocorrer tanto a nível local como sistêmica e poderá ser de vários modos, sendo que esta ação tóxica poderá ocasionar disfunções que pode ser reversível ou não, o que poderá ocasionar um dano à vida celular e à sua capacidade de regeneração.

Após o uso do óleo essencial podem ocorrer efeitos tóxicos agudos, bem como efeitos tóxicos crônicos. O efeito tóxico agudo é apresentado num curto espaço de tempo após o uso do mesmo, já o efeito tóxico crônico é apresentado após o uso prolongado do mesmo, sendo este efeito chamado de efeito cumulativo (ANDRADE, 2011; BRASIL, 2013).

Nas referências utilizadas, foi possível identificar os grupos de risco quanto ao uso da aromaterapia, para o tratamento de enfermidades, destacam-se: os lactentes, as crianças, as gestantes, os idosos e portadores de patologias, como: hipotensão, hipertensão, diabetes, glaucoma câncer, pessoas com problemas de pele, epilepsia, problemas hepáticos, asmáticos, hemofílicos.

A grande parte dos acidentes pelo uso dos óleos essenciais em crianças, por envenenamento ocorrem em crianças entre 1 e 3 anos de idade. Quase 75% dos envenenamentos descritos nos Estados Unidos ocorrem em crianças menores de 6 anos, considerando esta situação, cabe aos pais e responsáveis armazenar adequadamente os frascos. O profissional deve ter um cuidado especial quando da aplicação dos óleos aromáticos em lactentes (PHYTOTERÁPICA, s.d).

Na gravidez é necessário seguir rigorosamente as diretrizes de segurança indicadas para uso de óleos essenciais. Em relação aos componentes químicos é importante observar as contraindicações de alguns óleos essenciais, pois vários possuem em sua composição moléculas do grupo fenol. Os óleos essenciais possuem em sua composição diversos componentes químicos, os quais tem a capacidade de cruzar a barreira placentária e por isto podem atingir o bebê. Recomenda-se diluir ao máximo os óleos essenciais para as aplicações feitas na pele (1% ou menos), visto que as gestantes possuem uma ativação maior da melanina, o que pode ocasionar queimaduras quando expostas ao sol forte, estão contraindicados a aplicação de óleos aromáticos que foram extraídos por prensagem, porque estes contêm uma quantidade maior de furanocumarinas. Sempre é importante observar que durante a gravidez a mulher pode ter reações alérgicas que até o momento não havia apresentado. Salienta que a quantidade de óleo aromático que passa para o leite materno, corresponde a menos de 1% da quantidade usada na mãe.

Para pessoas que apresentam problemas de pele ou que apresentam episódios alérgicos devemos utilizar óleos essenciais em baixas concentrações, sugerindo-se utilizar no máximo 2% da concentração dos óleos aromáticos. Em relação às pessoas que são albinas o cuidado deve ser ainda maior, quanto ao uso de óleos essenciais que possuem em sua composição componentes fotossensibilizadores que contêm furanocumarinas.

Em pessoas que apresentam epilepsia os óleos essenciais podem ocasionar convulsões, neste caso, é necessário salientar que mesmo que o paciente esteja utilizando medicação para suprimir a epilepsia ele poderá apresentar convulsões, contudo os que não fazem nenhum uso de medicação encontram-se no grupo de maior risco, assim como as que desconhecem a doença, as crianças e os adolescentes.

Para os portadores de problemas hepáticos evitar os óleos essenciais ricos em

tuiona, timol, carvacrol, s.d, eugenol e terebintina, pois podem gerar problemas hepáticos se ingeridos em doses elevadas.

Asmáticos ou que relatam dispneia, está contraindicado o uso inalatório direto dos óleos essenciais, sendo recomendado no máximo o uso de 1% da concentração do óleo essencial.

Portadores de problemas renais, evitar o uso dos óleos essenciais de limão (*Citrus limon*; *Citrus aurantifolia*), é preciso ter cuidado com o uso do óleo essencial de anis-estrelado (*Illicium verum*) em pacientes que fazem uso de medicação diurética (FERREIRA, 2014; ANDRADE 2011).

Paganin & Silva (2014) fazem referência de que os profissionais precisam saber a qualidade, a procedência e funcionalidade, maneira e dosagem adequada do uso dos óleos essenciais para que possa esquematizar a terapêutica adequada que ajude no processo saúde doença da pessoa.

Ao final deste trabalho, encontram-se duas tabelas, no APÊNDICE A, estão descritos os diferentes grupos de risco e patologias, e suas respectivas contraindicações em relação ao uso dos óleos essenciais. No ANEXO A, foram elencadas as propriedades e as aplicações dos óleos essenciais. Resumindo assim, todos os principais resultados da pesquisa feita pela autora.

6 DISCUSSÃO

Lyra (2010) destaca que é importante que o terapeuta saiba identificar suas limitações, suas capacidades e suas competências, e caso necessário, não sendo vergonhoso solicitar ajuda ou encaminhar a pessoa para um profissional mais experiente na área na aromaterapia.

Todos os modos de uso dos óleos essenciais podem desencadear algum tipo de reação, porém sua ação tóxica poderá ocorrer tanto a nível local bem como ao nível dos sistemas, podendo inclusive ocorrer devido a repetidos usos, mesmo que em baixas doses. Contudo, a sua ação farmacológica irá depender de sua formação química, salientamos que é comum a toxicidade dos óleos essenciais ser dose-dependente, ou seja, quão maior a quantidade proporcionalmente maior será o evento adverso sendo que esta ação tóxica poderá ocasionar tanto uma disfunção que pode ser reversível ou não dos processos metabólicos normais, o que poderá ocasionar um dano à vida celular e à sua capacidade de se regenerar, que pode levar a morte, devido às complicações causadas pelos óleos essenciais no fígado e/ou nos rins (ANDRADE, 2011; CARDOSO, s.d; CRUZ, s.d; FERRAZ, s.d).

Existem várias contraindicações e diretrizes de segurança relacionadas ao uso dos óleos essenciais, portanto o profissional deve ter um cuidado especial quando da aplicação dos óleos aromáticos, neste sentido é primordial que o profissional siga todas as diretrizes de segurança para o correto e seguro uso de óleos essenciais, devendo este zelar pela qualidade do óleo aromático que será utilizado, primando usar óleos de procedência conhecida, essencialmente naturais puros e completos, para isto o profissional deve sempre solicitar para o fornecedor o laudo de análises de pureza, ou seja, de cromatografias (ANDRADE, 2011; FERRAZ, s.d; PHYTOTERÁPICA, s.d).

No sentido de reduzir de evitar possíveis riscos de intoxicação, devido ao uso dos óleos essenciais devemos evitar recomendar o uso de óleos que não se conheça suas indicações, toxicologia e dosagens recomendadas, ou óleos que possuam em sua composição química substâncias como as furanocumarinas, caso seja necessário indicar o uso que eles sejam muito bem diluídos, com uma concentração inferior a 3% (ANDRADE 2011; FERRAZ, s.d).

O aromaterapeuta, antes de iniciar o tratamento precisa avaliar criteriosamente a pessoa, fazendo uma anamnese e um diagnóstico o mais preciso possível, para

identificar se a pessoa tem algum tipo de sensibilidade ou outras patologias (PAGANINI & SILVA, 2014). Além do mais, o momento deve ser usado para esclarecer dúvidas quanto ao modo adequado de uso, esclarecendo que os óleos essenciais devem estar aliados a terapia medicamentosa convencional (MORETO et al. (2015).

Na aromaterapia temos principalmente os mecanismos de ação farmacológico e de ação olfativa, o profissional ao fazer o atendimento precisa conhecer bem os mecanismos de ação dos óleos essenciais, tendo ciência da possibilidade de que podem ocorrer implicações indesejadas, porém sendo seus atendimentos baseados na responsabilidade do uso consciente destes, os possíveis riscos se tornam minimizados.

7 CONCLUSÃO

No presente trabalho, realizou-se uma revisão bibliográfica sobre aromaterapia, com o objetivo de entender quais as precauções e cuidados necessários quanto ao uso consciente dos óleos essenciais com finalidade de evitar possíveis eventos adversos, através do levantamento bibliográfico de artigos, periódicos, disponíveis nas mais diferentes bases de dados, para tal foram utilizados textos, periódicos e artigos publicados, onde foram selecionados e utilizados artigos, periódicos e textos publicados na Biblioteca Virtual de Saúde e em diferentes sites da internet, entre os anos de 2010 a 2020, atendiam ao critério de inclusão escolhido, ao objetivo proposto e que contemplavam os descritores elegidos, buscando-se assim, atingir os objetivos propostos.

A terapia no momento vem sendo utilizada como uma terapia natural, mas por ser considerada uma terapia natural não está isenta de efeitos adversos, terapia esta que advém com a possibilidade de contribuir com o tratamento alopático de diversas patologias. Neste sentido, faz-se necessário que os profissionais que vão aderir a esta terapia tenham todo conhecimento necessário para que a prática seja realizada de modo seguro, a fim de garantir segurança para a pessoa atendida.

Foi possível identificar que existem várias contraindicações e diretrizes relacionadas ao uso dos óleos essenciais, que devem ser observadas pelos profissionais da aromaterapia.

Salientamos que é importante, segundo Lyra (2010) que o terapeuta saiba a qualidade, a procedência e funcionalidade, maneira e dosagem adequada do uso dos óleos essenciais para que possa esquematizar a terapêutica adequada que ajude no processo saúde doença da pessoa, além disso, deve identificar suas limitações e suas capacidades e competências, e reconhecendo que existem profissionais mais experiente na área da aromaterapia para os quais possa solicitar ajuda.

Com certeza, este trabalho conseguiu atingir o objetivo proposto, mas certamente o profissional que irá trabalhar com os óleos essenciais precisa constantemente estar se atualizando quanto ao tema para que possam de maneira segura indicar os óleos essenciais a fim de evitar danos.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, B. F. M. T. **Óleos essenciais: aspectos gerais e usos em terapias naturais.** Cad. acad., Tubarão, v. 3, n. 2, p. 105-127, 2011.

BISPO, L. dos P. **Propagação, cultivo e produção de óleo essencial de espécies de Lippia (Verbnaceae) ocorrentes no seminário baiano.** 2015. 86f. Dissertação (Mestrado Acadêmico em Recursos Genéticos Feira de Santana, Feira de Santana, 2015).

BRASIL. Ministério da Saúde. FIOCRUZ. Fundação Oswaldo Cruz. Instituto Oswaldo Cruz. Curso de Especialização em Ensino em Biociências e Saúde. **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.** Shirley dos Santos Matos. Rio de Janeiro. 2013.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L.; **Aromaterapia: da gênese a atualidade.** Rev. Bras. Pl. Med., Campinas, v.15, n.4, p.789-793, 2013.

CARDOSO, M. das G. et. al. **Óleos essenciais.** Pós-Graduandos da Universidade Federal de Lavras. Universidade Federal de Lavras. Disponível em: <<http://www.editora.ufla.br/index.php/component/phocadownload/category/56-boletins-de-extensao?download=1147:boletinextensao>>. Acesso em: 30 out. 2020.

CAVAGLIERI, M. C.; PADILHA, T. de S.; PRADO, J. M. K. do. **Implantação de uma aromateca de óleos essenciais em uma biblioteca especializada.** InCID: R. Ci. Inf. e Doc., Ribeirão Preto, v. 8, n. 2, p. 192-204, set. 2017/fev. 2018.

COFEN. Conselho Federal de Enfermagem. Parecer n° 34/2020/CTLN/COFEN. **Parecer sobre legalidade da prescrição de óleos essenciais em suas diversas utilizações, pelo enfermeiro.** Disponível em: <http://www.cofen.gov.br/parecer-n-34-2020-ctln-cofen_82024.html#:~:text=O%20parecer%20aponta%20pela%20legalidade,pelas%200Pr%C3%A1ticas%20Integrativas%20e%20Complementares>. São Paulo. Acesso em: 20 out. 2020.

CONCEIÇÃO, R. E. da. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade.** Universidade federal de ouro preto escola de farmácia. Departamento de farmácia. Ouro Preto. 2019.

CRUZ, M. G. F de La. **O uso de óleos essenciais na terapêutica.** Disponível em: <<http://laszlo.ind.br/admin/artigos/arquivos/oleosnaterapeutica.pdf>>. Acesso em: 20 out. 2020.

DOMINGO, T. da S.; BRAGA, E. M. B. **Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura.** Cad. Naturol. Terap. Complem – Vol. 2, N° 2 – 2013.

EKANTA. **6 Práticas para viver de forma plena com a aromaterapia.** Disponível em: <<http://docplayer.com.br/143489069-E-book-exclusivo-praticas-para-viver-de-forma-plena-com-a-aromaterapia.html>>. Acesso em: 09 nov. 20.

FERNANDES, H. C. de P. **Extração do óleo essencial da casca da laranja. Fundação Educacional do Município de Assis - FEMA -- Assis, 2012.**

FERRAZ, A. **Guia completo da aromaterapia para iniciantes.** Como usar a aromaterapia para transformar sua saúde e equilibrar suas emoções. Viver Aromas - Aromaterapia como estilo de vida. Disponível em: <<https://semanadaaromaterapia.com/>>. Acesso em: 29 out. 2020.

FERREIRA, A. R. A. **Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos.** Universidade Fernando Pessoa. Faculdade de Ciências da Saúde. Porto, 2014.

FERREIRA, B. B. et al. **Aromaterapia:** Criação de um perfume, creme e sérum terapêutico. Revista Intellectus. N. 42, Vol. 1 Ano 2017.

FERRONATO, A. N.; ROSSIA, R. C. **Extração e aplicação do óleo essencial da casca da laranja como um ingrediente natural.** Estudos Tecnológicos em Engenharia, vol. 12, n. 2, p. 78-93, jul/dez 2018.

FLÉGNER, F. L. **Curso de aromatologia.** Julho 2007. Disponível em: <file:///C:/Users/User/Downloads/Apostila%20PDF_introd_2015%20-%20Aromatologia%20-%20Laszlo.pdf>. Acesso em: 25 out. 2020.

GONÇALVES, J. M. **Atividades biológicas e composição química dos óleos essenciais de *Achyrocline satureoides* (Lam) DC. e *Ageratum conyzoides* L.** Encontradas no semiárido baiano. Universidade Estadual de Feira de Santana. Programa de Pós-Graduação em Biotecnologia. Feira de Santana, BA. 2015.

INSTITUTO RAYA COSTA. **O que são óleos essenciais?** Disponível em: <<https://www.institutorayacosta.com.br/blog/detalhes/4/o-que-sao-oleos-essenciais>>. Acesso em: 25 out. 2020.

_____. **Aromaterapia como tratamento.** Disponível em: <<https://www.institutorayacosta.com.br/blog/detalhes/10/aromaterapia-como-tratamento>>. Acesso em: 25 out. 2020.

_____. **Benefícios dos óleos essenciais extraídos das flores.** Disponível em: <https://www.institutorayacosta.com.br/blog/detalhes/75/beneficios-dos-oleos-essenciais-extraidos-das-flores?fbclid=IwAR3SDKHTV_OJ1tSrzhkvgzUdMDrheCWylZsT6jT7r2beEsa6_xsF0vTJbKQ>. Acesso em: 25 out. 2020.

_____. **Propriedades dos óleos essenciais na aromaterapia.** Disponível em: <<https://www.institutorayacosta.com.br/blog/detalhes/5/propriedades-dos-oleos-essenciais-na-aromaterapia>>. Acesso em: 25 out. 2020.

_____. **Toxicidade dos óleos essenciais.** Disponível em: <<https://www.institutorayacosta.com.br/blog/detalhes/8/toxicidade-dos-oleos-essenciais>>. Acesso em: 25 out. 2020.

LASZLO. **Jornal de aromaterapia.** Publicação Científica e Cultural. 7ª ed. Ano VII - Janeiro/2016. Edição do colecionador.

_____. **Jornal de aromaterapia.** Publicação Científica e Cultural. Aromas e emoções na gestação. 5ª ed. Ano IV – janeiro 2014. Edição de colecionador.

LYRA, C. S. de. **Apostila de curso introdutório à aromaterapia profissional.** Copyright © 2010.

MATOS, P. da C. et. al. **Práticas integrativas complementares na atenção primária à saúde.** Revista Cogitare Enfermagem. Universidade Federal do Paraná. 2018.

MENDES, F. R.; SILVA, L. A. da; PEREIRA, L. C.; MORAES, T. C. B. de. **O uso de alternifolia tea tree oil (melaleuca) em batom como medida de prevenção contra bactérias e fungos.** UninCor – Universidade do Vale do Rio Verde. Revista de Iniciação Científica da Universidade do Vale do Rio Verde. V. 8, n. 2, (2018).

MENDONÇA. J. F. **Óleos essenciais de piperáceas como alternativas para o controle de pragas.** Pós-Graduação em Ciência Florestal. Universidade Federal do Acre. Rio Branco. Acre. Brasil. Julho/2019.

MICHELIS, P. de. **Óleos (são) essenciais.** Disponível em: <<https://oleossaoessenciais.com/2015/11/12/177/>>. Acesso em: 28 out. 2020.

MORETTO, B. M.; BUENO, C. D. C.; MORAIS, L. R. **Aromaterapia: O benefício das plantas aromáticas e óleos essenciais – uma revisão de literatura.** MATINHOS. 2015.

MOURA, G. B. F. de. **Aromaterapia: a sabedoria ancestral das plantas a favor do nosso bem-estar.** Disponível em: <<https://aromaterapianagestacaoepuerper.club.hotmart.com/lesson/kOXIq9PNOW/aula-1-aromaterapia-o-que-e-e-como-funciona>>. Acesso em: 29 out. 2020.

NASCIMENTO, A.; PRADO, A. C. K. A. **Cuidado integral na Covid-19. Aromaterapia para o autocuidado em tempos de coronavírus.** Publicação do ObservaPICS. Fiocruz. Recife-PE, 2020 Nº 2 – 2020.

NETO, Elias Abrão. **Curso básico de aromaterapia.** 2019.

PAGANINI, T.; SILVA, Y. F. e. **O uso da aromaterapia no combate ao estresse.** Arq. Ciênc. Saúde UNIPAR, Umuarama, v. 18, n. 1, p. 43-49, jan./abr. 2014.

PHYTOTERÁPICA. **Aromaterapia. Óleos essenciais, vegetais e resinas aromáticas.** Disponível em: <https://semanadaaromaterapia.com/guia-convite/?utm_medium=texto&utm_source=googlesearch&utm_campaign=guia&utm_

content=guia_&gclid=Cj0KCQjwxNT8BRD9ARIsAJ8S5xZ7xxOBzA3Vdvw6HfaM-W3TW_yg8ABCTw8Bd6I60CRyXZA6JDn4RjEaAjAiEALw_wcB>. Acesso em: 15 out. 2020.

PRODANOV, Cleber Cristiano. **Metodologia do trabalho científico [recurso eletrônico]: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico**/Cleber Cristiano Prodanov, Ernani Cesar de Freitas. – 2. ed. – Novo Hamburgo: Feevale, 2013.

PUTON, V. **5 Produtos Naturais para cuidar da sua beleza e ganhar dinheiro com a aromaterapia**. Disponível em: <<https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/doare-assets/ekanta/5-Produtos-Naturais-Ganhar-Dinheiro-Aromaterapia.pdf>>. Acesso em: 14 out. 2020.

SILVA, M. C. **Óleos essenciais: caracterização e métodos de extração**. 2018. Centro Universitário de Formiga – UNIFOR-MG. Curso de Engenharia Química. Formiga – Minas Gerais, 2018.

STEFFENS, A. H. **Estudo da composição química dos óleos essenciais obtidos por destilação por arraste a vapor em escala laboratorial e industrial**. 2010. 68 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia e Tecnologia de Materiais) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.

TRANCOSO, M. D. **Projeto óleos essenciais: extração, importância e aplicações no cotidiano**. Revista Praxis. Ano V, nº 9, Junho de 2013.

<https://www.oleosessenciais.org/glossario-dos-oleos-essenciais/>

APÊNDICE A – Resumo dos grupos de risco e suas respectivas contraindicações

	CONTRAINDICADOS	USO COM PRECAUÇÃO/EVITAR O USO
Menores de 2 anos	Artemísia, bétula doce, cravo, erva doce, gengibre, hortelã-pimenta, lemongrass, sálvia, sálvia esclaréia, tomilho e wintergreen.	
Crianças	Artemísia, cravo, erva-doce, hortelã-pimenta, lemongrass, sálvia esclaréia, tomilho.	
Gestantes	Alecrim, arruda, canela, cânfora, orégano, tomilho, tuia folhas, tuia maçã.	Anis estrelado, artimísia, bétula doce, canela, cipreste, citronela, cravo, endro indiano, erva-doce, funcho, gengibre, hortelã-pimenta, manjerição, manjerona, palmarosa, Sálvia esclaréia, sálvia esclaréia, tomilho, wintergreen.
1º trimestre	Alecrim, cedro, eucalipto, gerânio, laranja, limão, olíbano, patchouli e tangerina.	
Portadoras de endometriose, câncer de mama e útero		Anis-estrelado, erva-doce, funcho-doce.
Hipotensos		Alho, capim limão, cebola, eucalipto glóbulos, jasmim, lavanda francesa, lavanda, palmarosa, pau rosa, rosas, sálvia esclaréia, ylang ylang.
Hipertensos		Alecrim da horta quimiotipo, canela, cânfora e lavanda dentata.
Diabetes mellitus	Alecrim, hissopo e sálvia.	
Para pessoas albinas		Arruda, bergamota, laranja e limão.
Pessoas com epilepsia	Alecrim da horta, cânfora, eucalipto e funcho.	
Pessoas com problemas hepáticos	Ajowan, cedro maçã, cravo do campo, o cravo da Índia, orégano, sálvia dalmaciana, tomilho vermelho, tuia folhas.	Anis estrelado, arruda, bergamota, buchu, casca de canela, cássia, cravo, erva-doce, funcho, hortelã, laranja, limão, menta, poejo, sassafrás.
Pessoas com problemas renais		Anis-estrelado, bergamota, bétula doce, limão, salsa, sassafrás e wintergreen,
Hemofílicos		Bétula doce e wintergreen
Portadores de hiperplasia prostática e glaucoma		Absinto, boldo, cálamo QT asarone, cálamo, cânfora amarela, canela de sassafrás, cânfora marrom, capim cidreira, capim limão, citronela, dalmácia, hissopo, laranja, losna, manjerição QT estragol, melissa, salsa, sálvia, sassafrás, tangerina, tuia folhas, vebena.

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Antídoto contra venenos	Neutraliza os venenos																									
Antiemético	Reduz a ânsia de vômito							X	X					X	X										X	
Antiesclerótico	Impede o enrijecimento dos tecidos causado por inflamação crônica	X																								
Antiescorbútico	Ajuda a prevenir o escorbuto																									
Antigalactagogo	Impede o fluxo de leite																									
Anti-inflamatório	Reduz a inflamação	X												X												

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclaréia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junipero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjerição	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Antídoto contra venenos	Neutraliza os venenos																					X				
Antiemético	Reduz a ânsia de vômito	X			X																					
Antiesclerótico	Impede o enrijecimento dos tecidos causado por inflamação crônica																	X								
Antiescorbútico	Ajuda a prevenir o escorbuto				X												X	X								
Antigalactagogo	Impede o fluxo de leite										X															
Anti-inflamatório	Reduz a inflamação	X	X	X				X			X				X										X	X

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Antídoto contra venenos	Neutraliza os venenos																						X			
Antiemético	Reduz a ânsia de vômito			X									X													
Antiesclerótico	Impede o enrijecimento dos tecidos causado por inflamação crônica																									
Antiescorbútico	Ajuda a prevenir o escorbuto													X												
Antigalactagogo	Impede o fluxo de leite																	X								
Anti-inflamatório	Reduz a inflamação							X		X					X	X			X	X						

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Antimicrobiano	Reduz os micróbios																									
Antinevrálgico	Reduz a dor nos nervos												X												X	
Antiodontálgico	Alivia a dor de dente												X		X										X	
Antipruriginoso	Impede a coceira													X												
Antipútrido	Retarda a composição da matéria animal/vegetal														X											
Anti-reumático	Ajuda a aliviar o reumatismo	X	X		X								X	X							X					

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclariá	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçã	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Antimicrobiano	Reduz os micróbios																									X
Antinevrálgico	Reduz a dor nos nervos																X			X						
Antiodontálgico	Alivia a dor de dente										X															
Antipruriginoso	Impede a coceira									X								X								
Antipútrido	Retarda a composição da matéria animal/vegetal																									
Anti-reumático	Ajuda a aliviar o reumatismo			X				X	X				X		X			X								

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Antimicrobiano	Reduz os micróbios																									X
Anti-inflamatório	Reduz a inflamação							X		X					X	X			X	X						
Antinevrálgico	Reduz a dor nos nervos																									
Antiodontálgico	Alivia a dor de dente			X								X														
Antipruriginoso	Impede a coceira																					X				
Antipútrido	Retarda a composição da matéria animal/vegetal																						X			
Anti-reumático	Ajuda a aliviar o reumatismo					X									X			X					X			

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Anti-séptico	Ajuda a prevenir a degeneração dos tecidos e controla a infeção		X		X						X	X	X	X	X	X	X		X		X				X	
Antisudoral	Reduz a sudorese																				X					
Antipasmódico	Alivia os espasmos				X		X	X			X		X	X		X		X					X		X	X
Antitussígeno	Alivia a tosse																									
Antiviral	Controla a atuação de organismos virais	X	X																							

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclaréia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçã	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Anti-séptico	Ajuda a prevenir a degeneração dos tecidos e controla a infeção	X	X	X	X	X			X		X	X	X		X		X	X				X	X		X	X
Antisudoral	Reduz a sudorese		X																							
Antipasmódico	Alivia os espasmos	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X					X	X	X	X		X	
Antitussígeno	Alivia a tosse				X				X																	
Antiviral	Controla a atuação de organismos virais			X											X		X									

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Anti-séptico	Ajuda a prevenir a degeneração dos tecidos e controla a infeção	X	X	X	X	X	X		X				X	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X	
Antisudoral	Reduz a sudorese																	X								
Antipasmódico	Alivia os espasmos		X	X		X					X		X		X	X	X	X	X		X		X	X		
Antitussígeno	Alivia a tosse					X													X				X			
Antiviral	Controla a atuação de organismos virais						X			X												X				

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajeputo	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Desintoxicante	Neutraliza substâncias tóxicas																									
Desinfetante	Destrói os germes											X													X	X
Desodorizante	Elimina o mau cheiro do ambiente									X	X						X				X	X	X			
Digestivo	Auxilia a digestão				X			X			X		X				X	X						X		X
Diurético	Aumenta o fluxo da urina	X	X		X		X			X		X		X			X		X	X	X					
Emenagogo	Estimula e regulariza o fluxo menstrual				X		X							X	X					X				X		

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclariá	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junipero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçã	Manjerona	Melissa	Miléfio	Mirra
Desintoxicante	Neutraliza substâncias tóxicas	X											X		X											
Desinfetante	Destrói os germes												X				X									X
Desodorizante	Elimina o mau cheiro do ambiente		X	X		X									X											X
Digestivo	Auxilia a digestão													X							X	X	X	X		
Diurético	Aumenta o fluxo da urina	X		X		X		X	X				X		X			X		X					X	
Emenagogo	Estimula e regulariza o fluxo menstrual	X	X						X		X	X	X		X					X		X	X			X

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Desintoxicante	Neutraliza substâncias tóxicas				X								X													
Desinfetante	Destrói os germes														X											
Desodorizante	Elimina o mau cheiro do ambiente		X					X	X		X				X											
Digestivo	Auxilia a digestão		X										X				X	X						X		
Diurético	Aumenta o fluxo da urina							X					X		X	X	X	X	X							
Emenagogo	Estimula e regulariza o fluxo menstrual			X		X										X	X	X		X			X			

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Emético	Induz ao vômito																									
Emoliente	Acalma e amacia a pele													X					X							
Escarótico	Trata as verrugas		X												X											
Esplenético	Tem efeito tônico sobre o baço						X							X											X	
Estimulante de Apetite	Aumenta o apetite																	X							X	
Estimulante do Coração	Tem efeito estimulante do coração							X							X	X										

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclareia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjerição	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Emético	Induz ao vômito																									
Emoliente	Acalma e amacia a pele					X						X			X						X					
Escarótico	Trata as verrugas																	X								
Esplenético	Tem efeito tônico sobre o baço	X													X											
Estimulante de Apetite	Aumenta o apetite	X			X																	X				
Estimulante do Coração	Tem efeito estimulante do coração								X																	

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Emético	Induz ao vômito															X										
Emoliente	Acalma e amacia a pele									X						X			X		X			X		
Escarótico	Trata as verrugas																			X						
Esplenético	Tem efeito tônico sobre o baço					X				X						X										
Estimulante de Apetite	Aumenta o apetite			X		X												X					X			
Estimulante do Coração	Tem efeito estimulante do coração			X									X										X			

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Nervino	Alivia distúrbios nervosos				X									X												
Parasitíca	Elimina parasitas		X		X			X							X		X					X		X	X	
Peitoral	Alivia infecções do peito												X													
Profilático	Ajuda a prevenir doenças		X														X									
Resolutivo	Dissolve furúnculos e inchaços				X	X																				
Revigorante	Tem efeito tônico sobre o coração				X					X	X															

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclaréia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçã	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Nervino	Alivia distúrbios nervosos		X						X		X		X		X							X	X	X		
Parasitíca	Elimina parasitas			X							X							X								
Peitoral	Alivia infecções do peito								X																	
Profilático	Ajuda a prevenir doenças								X																	
Resolutivo	Dissolve furúnculos e inchaços	X					X																			
Revigorante	Tem efeito tônico sobre o coração										X				X								X	X		

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olíbano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Nervino	Alivia distúrbios nervosos																		X						X	
Parasitíca	Elimina parasitas	X				X																	X			
Peitoral	Alivia infecções do peito													X												
Profilático	Ajuda a prevenir doenças																									
Resolutivo	Dissolve furúnculos e inchaços																									
Revigorante	Tem efeito tônico sobre o coração		X																			X				

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajeputé	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Rubefaciente	Aquece o organismo ao aumentar o fluxo sanguíneo															X										
Sedativo	Tem efeito calmante	X								X	X			X					X		X					
Sialagogo	Aumenta o fluxo de saliva														X			X								
Sudorífero	Aumenta a transpiração		X		X		X						X	X		X										X
Tônico Estomacal	Alivia distúrbios gástricos				X		X	X	X		X			X	X			X					X	X	X	X

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclariéia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guaiaco	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandim	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçã	Manjerona	Melissa	Milefólio	Mirra
Rubefaciente	Aquece o organismo ao aumentar o fluxo sanguíneo			X	X								X													
Sedativo	Tem efeito calmante		X									X			X						X		X	X		
Sialagogo	Aumenta o fluxo de saliva																									
Sudorífero	Aumenta a transpiração	X			X				X		X		X		X							X		X		X
Tônico Estomacal	Alivia distúrbios gástricos	X	X		X				X		X		X	X				X		X		X	X	X		X

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Rubefaciente	Aquece o organismo ao aumentar o fluxo sanguíneo					X						X	X		X											
Sedativo	Tem efeito calmante		X		X						X					X		X	X					X	X	X
Sialagogo	Aumenta o fluxo de saliva																									
Sudorífero	Aumenta a transpiração														X							X				
Tônico Estomacal	Alivia distúrbios gástricos			X		X						X	X			X				X	X			X		

Propriedade	Aplicação	Aipo	Alho	Alfazema	Alecrim	Alho	Angélica	Anis (sementes)	Anis-estrelado	Benjoim	Bergamota	Bétula	Cajepute	Camomila	Canela	Cânfora	Capim-limão	Cardamomo	Cedro	Cenoura (sementes)	Cipreste	Citronela	Coentro	Cominho	Cravo	Endro
Vermífugo	Ajuda a expelir parasitas intestinais		X								X		X	X	X	X				X					X	
Vulnerário	Impede a degeneração dos tecidos e controla o sangramento em feridas		X							X	X			X		X										

Propriedade	Aplicação	Erva doce	Esclariéia	Eucalipto	Gengibre	Gerânio	Grapefruit	Guáiaço	Hissopo	Hortelã	Hortelã-pimenta	Jasmin	Junípero	Laranja	Lavanda	Lavandin	Lima	Limão	Litsea cubeba	Louro	Mandarina	Manjeriçãõ	Manjerona	Melissa	Milefolio	Mirra
Vermífugo	Ajuda a expelir parasitas intestinais	X		X					X		X							X				X				
Vulnerário	Impede a degeneração dos tecidos e controla o sangramento em feridas			X		X			X				X		X	X							X			X

Propriedade	Aplicação	Murta	Neroli	Noz-moscada	Olibano	Orégano	Palmarosa	Patchouli	Pau-rosa	Perpétua	Petitgrain	Pimenta da Jamaica	Pimenta-do-reino	Pinheiro	Pinho	Rosa	Salsa	Sálvia	Sândalo	Santolina	Tangerina	Tea tree	Tomilho	Verbena	Vetiver	Ylang-ylang
Vermífugo	Ajuda a expelir parasitas intestinais																			X			X			
Vulnerário	Impede a degeneração dos tecidos e controla o sangramento em feridas				X	X														X						

Fonte: <https://www.oleosessenciais.org/glossario-dos-oleos-essenciais/>