



movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO



PROJETO
ECOLOGIA DO SER



Sobre o Movieco

O MOVIECO - Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a natureza.

Fundado em 1998, e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais.

Tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.



Sobre o Projeto



O Projeto Ecologia do Ser é uma estratégia de sustentabilidade aliada à promoção da saúde pelas práticas integrativas. Visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza. Atua em duas vertentes, educação para saúde e atendimento social.

Apoio



Realização



Aromaterapia

**Manter a saúde e prevenir
doenças**

Aromaterapia:

- ▶ Termo criado por Maurice René Gattofossé em 1928, francês e químico.

Aromaterapia é:

- ▶ O estudo dos óleos essenciais e seus efeitos.

O que são plantas medicinais?

- ▶ **“São todos os vegetais que possuem substâncias com finalidade terapêutica.”**

O que são óleos essenciais?

- ▶ Definição do ponto de vista da química, os óleos essenciais são: substâncias não gordurosas, mas lipofílicas, voláteis, produzidas pelo metabolismo secundário das plantas.

O que são?

- ▶ São substâncias que não são usadas para a planta viver ou para se nutrir. Mas, são substâncias, por exemplo, para proteção, atração ou até de comunicação entre elas.

O que são?

- ▶ Estas substâncias, também são aromáticas. E podem ser classificadas conforme sua estrutura molecular:

Assim podem ser:

- ▶ monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres e óxidos, peróxidos, furanos, lactonas e ácidos.

Um exemplo: Terpenos...

- ▶ São moléculas pequenas, leves e, voláteis.
- ▶ São moléculas formadas por 10 ou 15 carbonos e ligados a átomos de hidrogênio e os terpenoides possuem ainda um átomo ou dois de oxigênio.

O que são óleos essenciais?

- ▶ Os óleos essenciais são uma grande gama de substâncias agrupadas e aromáticas.

O que são óleos essenciais?

- ▶ A quantidade vai ter variação, mas, geralmente de no mínimo 20 a mais de 200 substâncias lipofílicas e voláteis juntas.

Entendendo conceitos:

- ▶ Lipofílicas: do grego “lipós” significa “gordura” e “fílico” de “philos” quer dizer “amigo”.

Assim,

- ▶ São substâncias que se agregam, misturam em gorduras.

Algo importante:

- ▶ O veículo usado deve ser preferencialmente gorduroso.

Voláteis:

- ▶ Significa “que voa”, “que evapora”, “que se desprende facilmente”. São substâncias inconstantes, mutáveis. Podemos perdê-las facilmente.

Assim,

- ▶ Podemos aproveitar para fazer inalações, por exemplo.

Dicas:

- ▶ *Eucalyptus globulus*;
- ▶ *Mentha piperita*;
- ▶ *Melaleuca alternifolia*.
 - São ótimas opções para vias respiratórias.

Uso na máscara:

- ▶ 60 gotas de *Melaleuca alternifolia*
- ▶ 15 gotas de *Eucalyptus globulus*;
- ▶ 10 gotas de *Mentha piperita*.

Pingar gotas na base da máscara.

Como usar os óleos essenciais?

- ▶ **Via cutânea:**
 - É uma das vias mais seguras para o uso dos óleos essenciais. (Baudoux, 2018, pág. 125 - 126)

Dica da via cutânea:

- ▶ Quem não tem experiência com o uso dos óleos essenciais e não conhece, deve sempre diluir os óleos essenciais para usá-los na pele.
- ▶ Assim, evita riscos de **irritações**, **causticidade**.

Dica da via cutânea:

- ▶ Evite a fotossensibilidade. Use os óleos essenciais de 6 a 8 horas antes de se expor no sol.

Onde aplicar no uso tópico:

- ▶ Use a regra: aplicar mais próximo possível do local do sintoma.
- ▶ - Problemas gástricos: abdômem;
- ▶ - Problemas pulmonares: tórax e costas, etc.
- ▶ E pode usar para prevenção e tratamento.

Tem substâncias que agem no Sistema nervoso?

- ▶ **Sim, temos uma série de óleos essenciais que atuam no sistema nervoso.**

Importante:

- ▶ **Ansiedade não é depressão, assim, usamos óleos diferentes.**
 - **Atuação na MAO;**
 - **Atuação no GABA.**

Óleos essenciais e a MAO:

- ▶ *Ocimum gratissimum* (alfavaca-cravo);
- ▶ *Ocimum sanctum* (manjeriçãosagrado);
- ▶ *Thymus vulgaris* (tomilho).

Ocimum gratissimum



Detalhes:



Ocimum sanctum



Detalhes:



Thymus vulgaris



Mais ÓLEOS ESSENCIAIS

- ▶ **Cravo-da-índia:** *Syzygium aromaticum*;
- ▶ **Canela:** *Cinnamomum verum* ou a sinonímia científica: *Cinnamomum zeylanicum*.

Observação importante:

- ▶ Estes óleos essenciais não podem ser passados puros na pele.
- ▶ **São caústicos.**
- ▶ Em casos tenha necessidade de remover, não lavar. Passar um óleo vegetal para depois remover com papel higiênico.

Óleos essenciais e o GABA:

- ▶ *Melissa officinalis* (erva cidreira);
- ▶ *Elionurus muticus* (capim-cidreira-brasileiro);
- ▶ *Alpinia zerumbet* (colônia);
- ▶ *Lavandula officinalis* (lavanda).

Melissa officinalis



Elionurus muticus (Spreng.) Kuntze



Flores da *Alpinia zerumbet*



Details:



Lavandula angustifolia



Detalhes:



Óleos essenciais:

- ▶ **Lavanda, alfazema:** *Lavandula angustifolia* ou *officinalis*;
- ▶ **Tangerina:** *Citrus reticulata*;
- ▶ **Bergamota:** *Citrus bergamia*.

Observação importante:

- ▶ Os óleos essenciais dos cítricos podem causar queimaduras na pele, se expondo no sol. 6 a 8 horas não causam mais problemas.
- ▶ **Tangerina:** Citrus reticulata
- ▶ **Bergamota:** Citrus bergamia.

Cuidados especiais:

► **Primeiro cuidado:**

Gravidez e lactação

Óleos essenciais abortivos:

- ▶ **Artemísia** (*Artemisia vulgaris*);
- ▶ **Funcho** (*foeniculum vulgare*);
- ▶ **Erva doce** (*Pimpinella anisum*);
- ▶ **Canela** (*Cinnamomum cassia*);
- ▶ **Mirra** (*Commiphora myrrha*);
- ▶ **Orégano** (*Origanum vulgare*);
- ▶ **Sálvia** (*Salvia sclarea*).

EVITAR para crianças menores de 2 anos

- ▶ **Artemísia** (*Artemisia vulgaris*),
- ▶ **Canela** (*Cinnamomum cassia*),
- ▶ **Cravo** (*Eugenia caryophyllata*),
- ▶ **Funcho** (*foeniculum vulgare*),
- ▶ **Hortelã-pimenta** (*Mentha piperita*),
- ▶ **Eucalipto** (*Eucalyptus citriodora* e *globulus*),
- ▶ **Lemongrass** (*Cymbopogon citratus*),
- ▶ **Mirra** (*Commiphora myrrha*),
- ▶ **Orégano** (*Origanum vulgare*),
- ▶ **Ylang-Ylang** (*Cananga odorata*) e
- ▶ **Tomilho** (*Thymus vulgaris*).

Óleos essenciais com ação cáustica:

- ▶ **Canela-do-ceilão** – *Cinnamomum verum*;
 - ▶ **Cravo-da-índia** – *Syzygium caryophyllatus*;
 - ▶ **Tomilho** – *Thymus vulgaris*;
 - ▶ **Orégano** – *Origanum compactum*;
 - ▶ **Manjerição-cravo** – *Ocimum gratissimum*;
- etc.

Ação irritante:

- ▶ Eucalyptus citriodora, citronela-de-java, citronela-do-ceilão, Litsea cubeba, Cymbopogon citratus, verbena-limão.
- ▶ Estragão, funcho, anis-estrelado, erva doce.
- ▶ Limão-siciliano (cascas), laranja-doce (cascas), laranja-amarga (cascas), limão-taiti (cascas), pinheiro-silvestre.

Fototoxidade:

Limão-siciliano, Bergamota,
Laranja-amarga,
Laranja-doce,
Limão-taiti.

Fenois:

São: Tonificantes, hipertensores, estimulantes do SN. Imunoestimulantes, digestivos, antivirais, antibacterianos e antifúngicos.

Mas, cuidado:

- ▶ Devem ser usados em baixas doses.
- ▶ São dermocáuticos se usados puros.
- ▶ Hepatotóxicos em doses elevadas e uso prolongado.

São exemplos:

Canela-do-ceilão – *Cinnamomum verum*;

Cravo-da-índia – *Syzygium caryophyllatus*;

Manjericão – *Ocimum basilicum*;

Tomilho – *Thymus vulgaris*

► **Substâncias destaques:**

Carvacrol, timol e eugenol

São importantes antissépticos e muito eficientes para limpar ambientes

Monoterpenos:

- ▶ **Manjeriço** – *Ocimum basilicum*;
- ▶ **Niaouli** – *Melaleuca quinquenervia*;
- ▶ **Palma-rosa** – *Cymbopogon martinii*;
- ▶ **Pau-rosa** – *Aniba rosaeodora*;
- ▶ **Tomilho** – *Thymus vulgaris*

- ▶ **Substâncias destaques:**

Citronelol, geraniol, linalol, mentol, terpeniol, tuianol.

São potentes antivirais

Eugenol:

- ▶ Esta substância em conjunto com o paracetamol poderá causar hepatotoxicidade por possível depleção (redução) da glutathiona hepática. (Alonso, 2016, pág. 61)

► **Linalol:**

Pode causar irritação na mucosa gástrica. (Alonso, 2016, pág. 66)

► **Linalol e o acetato de linalilo:**

Apresentam efeito hipotensor. Estas duas substâncias estão presentes na *Lavandula angustifolia*.

Dicas gerais para Óleos Essenciais:

- ▶ Dilua sempre;
- ▶ Não se expor no sol;
- ▶ Evitar a ingestão;
- ▶ Usar na via tópica e inalatória;
- ▶ Região plantar;
- ▶ Usar nas máscaras;
- ▶ Usar vapor quente.



Capim limão



E. citrodorus



E. globulus



Erva doce



Cravo da india



Hortelã-pimenta

Mentha piperita

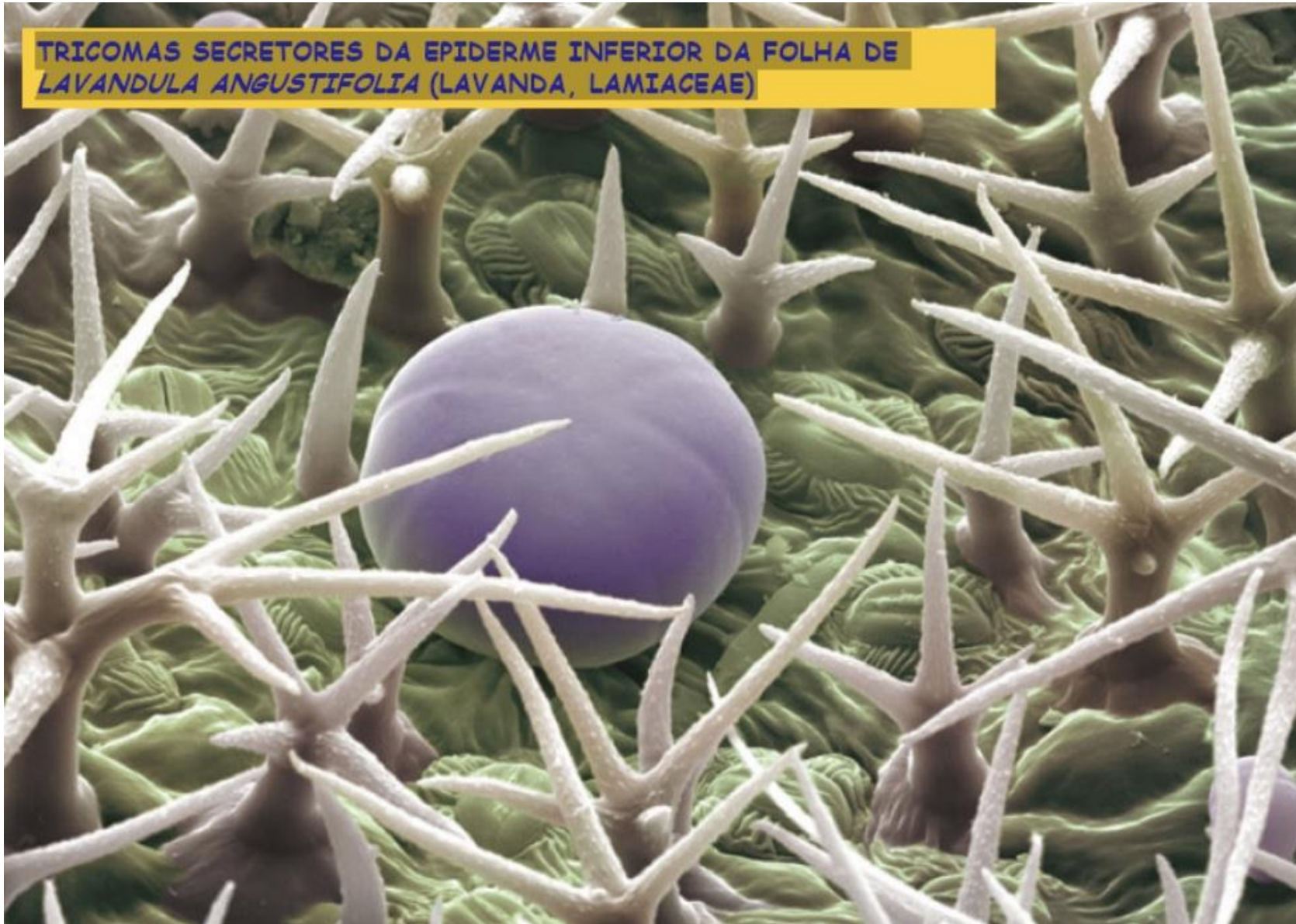


pelos

Mais de 200 princípios



Vesícula de óleo essencial:



Cymbopogon citratus

- ▶ **Um santo capim....**

Nome científico:

► *Cymbopogon citratus* (DC) Stapf

Família:

- ▶ Poaceae (Gramineae)

Origem:

- ▶ **Índia.** (Teske & Trentini, 1995, pág. 75)
- ▶ Cabe destacar que em Lorenzi & Matos (2008) cita-se que a origem é a **Europa.**
- ▶ Em Lima (2008) cita que a origem desta planta é a **Ásia tropical.**

Nomes populares:

- ▶ Capim cheiroso, erva-cidreira, capim-cidreira, capim-limão, capim-santo, capim-de-cheiro, capim-marinho, capim-cidro, chá-de-estrada, cidró, citronela-de-java, capim-cidrilho, patchuli, capim-catinga, capim-ciri, grama-cidreira, capim-citronela. (Lorenzi & Matos, 2008, pág. 433)

Cymbopogon citratus:



Conhecimento botânico

- ▶ *Cymbopogon citratus* é uma erva cespitosa [do latim caespitosus que significa originário de e, caespes que significa tufo ou moita. (Lorenzi & Gonçalves, 2007, pág. 136)]
- ▶ Quase acaule (isto quer dizer que a planta quase não possui caule).

Encantos...

- ▶ Cymbopogon pode ter os seguintes significados: do latim “cymbo” e do grego “kymbé” que significa “barca”, “canoa” e “vaso”. E, “pogon” do grego, significa “barba”, “cabeleira”.
- ▶ A palavra citratus deriva do latim citrum que significa limão.

Assim temos...

- ▶ A planta com a folha em forma de canoa, com a raiz em cabeleira e aroma de limão. (Giombeli et al., 2020, pág. 57)

Os talos do capim cidreira:



Contudo...

- ▶ Na bibliografia consultada não há nenhuma explicação destes significados. Mas, cabeleira é uma provável referência às raízes.

Princípios ativos

- ▶ Óleo essencial, flavonóides, substâncias alcalóidicas, saponinas, triterpenos. (Teske & Trentini, 1995, pág. 75)

Óleo essencial:

- ▶ **Aldeídos terpênicos (60 a 85%):** geranial, neral;
- ▶ **Álcoois (10%):** terpineol, borneol, geraniol;
- ▶ **Ésteres terpênicos (5%):** acetato de nerila;
- ▶ **Cetona (5%).** (Baudoux, 2018, pág. 205)

Indicações:

- ▶ Esta planta pode ser usada como antiespasmódica, hipotensora, anticonvulsiva, analgésico, antiemética, anti-reumática e anti-séptica e para problemas gastrointestinais. (Lima, 2008, pág. 111)

Uso na amamentação:

- ▶ É uma planta recomendada como estimulante da lactação.

(Gilbert et al., 2005, pág. 54)

Gestação e a Cidreira:

- ▶ O citral em doses elevadas pode ocasionar retardar o crescimento fetal.
- ▶ O citral exerce um efeito potencializador sobre a ação hiperplásica de testosterona na próstata de rato. (Gilbert et al., 2005, pág. 54)

Óleo essencial e as propriedades

- ▶ Antiinfecicioso; estimulante digestivo, antiinflamatório, calmante, relaxante muscular, sedativo, analgésico. (Baudoux, 2018, pág. 205)

Indicações do óleo essencial:

- ▶ Inflamações de garganta como vermelhidão, traqueítes, laringites.
- ▶ Herpes labial e genital, herpes-zóster, varicela.
- ▶ Preguiça digestiva e hepática.
- ▶ Celulite e acne. (Baudoux, 2018, pág. 205)

Orientação de uso:

- ▶ No uso do óleo essencial desta planta precisa ser diluído, pois contém alérgenos e pode causar irritação da pele. (Baudoux, 2018, pág. 205)

Justificativa:

- ▶ Os alérgenos do capim-limão são os aldeídos terpênicos em alta concentração. (Baudoux, 2018, pág. 205)

Dica de uso do óleo essencial:

- ▶ Para inflamações de garganta e laringites: uma gota de óleo essencial em uma colher de mel. Misturar e usar até 6 x por dia e durante de 3 a 5 dias. (Baudoux, 2018, pág. 205)

Dicas de uso:

- ▶ **Infusão:** quatro xícaras (cafezinho) de folhas picadas (de preferência frescas, que têm o sabor mais agradável e são mais ricas em óleo essencial) em 1 litro de água fervente. Deixar descansar tampada por 10 minutos, coar e tomar à vontade durante o dia. (Léda et al, 2019, pág. 179)

Mais dicas de uso...

- ▶ Tintura (1:8 etanol 35%): 30 a 40 gotas, 2 a 3 vezes ao dia. (Léda et al, 2019, pág. 179)

Preparo de suco...

- ▶ O chá das folhas frescas ou um refresco preparado a partir da mistura de cerca de 40 folhas cortadas e trituradas em liquidificador juntamente com o suco de 4 a 6 limões em um litro de água. Este preparado deve ser cuidadosamente filtrado e pode ser tomado durante todo o dia. Esta preparação tem as mesmas indicações do chá. (Léda et al, 2019, pág. 179)

Reações adversas:

- ▶ As reações alérgicas tóxicas são raras. Mas, tem dois casos relatados de Alveolite tóxica por inalação de óleo essencial em doses não especificadas. (Gilbert et al., 2005, pág. 55)

Alveolite:

- ▶ “Alveolite” se refere à inflamação dos alvéolos, “alérgica” por reação de hipersensibilidade, no caso ao óleo essencial.

Cuidado de uso:

- ▶ Evitar o uso excessivo durante gravidez e lactância. (Panizza et al., 2012, pág. 91)
- ▶ As infusões devem ser cuidadosamente filtradas, pois se tiver microfilamentos causam ulcerações na mucosa do esôfago. (Ledá et al., 2019, pág. 179)

Contraindicações:

- ▶ Não foram observados efeitos tóxicos no uso desta planta. Foi registrado aumentos discretos nas dosagens de bilirrubina e amilase, após a ingestão da infusão. Mas, não evidenciou alterações hepáticas. (Gilbert et al., 2005, pág. 53 - 54)

Sobre o óleo essencial:

- ▶ O óleo essencial possui efeito irritante sobre a pele. O Citral é irritante. (Gilbert et al., 2005, pág. 55)

EFEITOS COLATERAIS:

- ▶ Na literatura consultada não consta nenhum efeito colateral ou interação com o uso desta planta.
- ▶ Em superdosagem pode provocar hipocinesia (diminuição de motilidade), ataxia, bradipnéia, perda de postura, sedação e diarreia. (Teske & Trentini, 1995, pág. 75)

Interações medicamentosas:

- ▶ O citral inibe a conversão do retinal no ácido retinóico, o que pode bloquear o efeito de uma terapia com retinol (Vitamina A). (Gilbert et al., 2005, pág. 54)
- ▶ Cautela com o uso concomitante com depressores do SNC. (Panizza et al., 2012, pág. 91)

Justificativa:

- ▶ O citral é inibidor da enzima aldeído desidrogenase. Por isso que inibe a síntese do ácido retinóico. (Gilbert et al., 2005, pág. 52)

Toxicidade:

- ▶ Apontam estudos que a administração do óleo essencial, pode afetar o embrião, levando a interrupção da gravidez e alterações esqueléticas. Este efeito foi atribuído ao **mirceno** e **citral**. (Léda et al, 2019, pág. 179)
- ▶ Testes em humanos com toxicidade aguda e subaguda com infusão não mostraram alterações. (Alonso, 2007, pág. 974)

Observação:

- ▶ Outros estudos científicos não mostraram teratogenicidade e nem embriotoxicidade em ratos com o uso da infusão e decocção mesmo usando doses 20 x às estimadas para o uso humano. (Alonso, 2007, pág. 974)

organizador

- ▶ Gilson giombeli
- ▶ Email: giombeli@gmail.com
- ▶ Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- ▶ Mais informações:

▶ Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

<https://www.facebook.com/estudoplantasmedicinais>

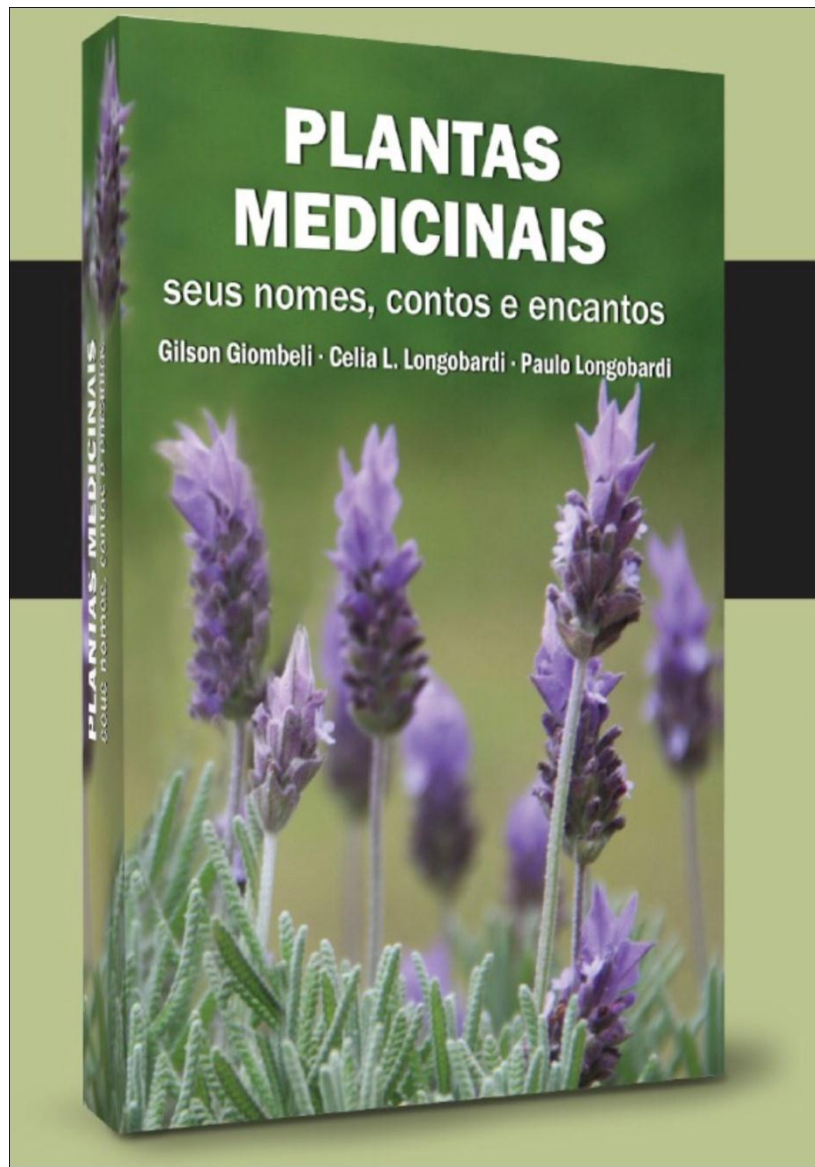
BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- ▶ ALONSO, Jorge; Tratado de Fitofármacos y Nutraceuticos; Rosario; Argentina; 2007
- ▶ Alonso, Jorge – Tratado de fitofármacos e Nutraceuticos/ Jorge Alonso; [tradução Luciano Prado da Silva, Maria Edith Barbagelata et al.] , -1º ed. – São Paulo : AC Farmacêutica, 2016.
- ▶ Baudoux, Dominique; **O Grande Manual da Aromaterapia de Dominique Baudoux**; Tradução: Mayra Corrêa e Castro; Primeira Edição; Belo Horizonte; Editora Laszlo; 2018.
- ▶ BUENO, Francisco da Silveira, Grande Dicionário Etimológico-Prosódico da Língua Portuguesa, 8 volumes, Ed. Saraiva, São Paulo, 1964.
- ▶ GILBERT, Benjamin; FERREIRA, José Luiz Pinto; ALVES, Lucio Ferreira; Monografias de Plantas Medicinais Brasileiras e Aclimatadas; Abifito; Curitiba, 2005.
- ▶ GIOMBELI, Gilson; LONGOBARDI, Paulo; LONGOBARDI, Célia L.; Plantas Medicinais - Seus Nomes, Contos e Encantos; Saúde Natural; São Paulo, SP; 2020.
- ▶ LÉDA, Paulo Henrique de Oliveira; SÁ, Ivone Manzali de; SAAD, Glaucia de Azevedo; SEIXLACK, Antonio Carlos de Carvalho; Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica; Guanabara Koogan; Segunda Edição; Rio de Janeiro, RJ, 2019.
- ▶ LORENZI, H.; Matos, F. J. A.; Plantas Medicinais no Brasil – nativas e exóticas. Nova Odessa, SP: Instituto Plantarum, 2008, 2ª Edição.
- ▶ Neves, Maria Aparecida das; Veloso, Kátia Verginia Cantão; Diário Aromático: com óleos essenciais das Escrituras Sagradas; Editorra Laszlo, Belo Horizonte, MG; 2020.
- ▶ RHIND, Jennifer; Sinergias Aromáticas: Aprendendo a Combinar Corretamente os Óleos Essenciais; Tradução: Renata Maria Badin; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2019.

BIBLIOGRAFIA De óleos essenciais:

- ▶ ALONSO, Jorge – Tratado de fitofármacos e Nutracêuticos/ Jorge Alonso; [tradução Luciano Prado da Silva, Maria Edith Barbagelata et al.] , -1º ed. – São Paulo : AC Farmacêutica, 2016.
- ▶ ALONSO, Jorge; Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos; Rosário; Argentina; 2007.
- ▶ BAUDOUX, Dominique; O Grande Manual da Aromaterapia de Dominique Baudoux; Tradução: Mayra Corrêa e Castro; Primeira Edição; Belo Horizonte; Editora Laszlo; 2018.
- ▶ CLARKE, Sue; Química essencial para Aromaterapia; Tradução: Renata Maria Badin; Editora Laszlo; Belo Horizonte, MG, 2020.
- ▶ DAMIAN, Peter & Kate; Aromaterapia – Aroma e Psiquê; Tradução: Eliana Chiocheti; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2018.
- ▶ FESTY, Daniely; Cuidando dos Filhos com Óleos essenciais. Tradução: Mayra Corrêa e Castro. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2017.
- ▶ FESTY, Daniely; Aromaterapia para Grávidas. Tradução: Mayra Corrêa e Castro. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2019.
- ▶ LAVABRE, Marcel; Aromaterapia: A Cura Pelos Óleos Essenciais; Tradução: Cecília Barbosa; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2018.
- ▶ NEVES, Maria Aparecida das; Veloso, Kátia Verginia Cantão; Diário Aromático: com óleos essenciais das Escrituras Sagradas; Editora Laszlo, Belo Horizonte, MG; 2020.
- ▶ RHIND, Jennifer; Sinergias Aromáticas: Aprendendo a Combinar Corretamente os Óleos Essenciais; Tradução: Renata Maria Badin; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2019.
- ▶ WILLEM, Jean-Pierre. Óleos essenciais antivirais: A Solução Natural Para Lutar Contra as Infecções. Tradução: Ana Lucia Ramalho Mercé. Belo Horizonte, Ed. Laszlo, 2018.
- ▶ WOLFFENBÜTTEL, Adriana Nunes; Base da Química dos Óleos Essenciais e Aromaterapia - Abordagem Técnica e Científica. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2019.

Nosso livro:



Quer adquirir o livro?

- ▶ São 210 páginas com mais de 150 espécies diferentes de plantas. Contém índice por nomes científicos e índice por nomes populares. Compre o seu e encante-se! <http://bit.ly/3aB0UPd>

Ou pelo Whatssap: (011) 99101-9237

organizador

- ▶ Gilson giombeli
- ▶ Email: giombeli@gmail.com
- ▶ Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- ▶ Mais informações:
 - ▶ Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

<https://www.facebook.com/estudoplantasmedicinais>

Ecologia do Ser Promoção da Saúde Pelas Terapias Naturais



Apoio



Realização

