



Academia
GAIA.org



Aromaterapia

Módulo 2



Conceitos e terminologia

O que são óleos essenciais?



Os óleos essenciais são substâncias naturais e voláteis extraídas de plantas aromáticas, que possuem propriedades terapêuticas e aromáticas. São a alma da planta, a sua força vital e energia e do ponto de vista bioquímico são considerados parte do sistema imunológico da planta, tem a função de defesa ou atração, protegem as plantas de doenças e parasitas e também atraem insetos para a sua polinização, utilizando também os óleos essenciais para fins reprodutivos.

São obtidos através de processos como destilação a vapor ou prensagem a frio das partes da planta, como flores, folhas, caules, cascas e raízes, sofrem alterações químicas e transformam-se em um extrato líquido, concentrado e complexo, denominado por óleo essencial.

É composto por cerca de uma centena de moléculas terpênicas e aromáticas particularmente ativas, o que faz com que sua composição química seja bastante complexa. São constituídos maioritariamente por monoterpenos, sesquiterpenos, ésteres, álcoois, fenóis aldeídos, cetonas e ácidos orgânicos.



O que é a volatilidade?

A volatilidade nos óleos essenciais refere-se à capacidade desses óleos de evaporarem rapidamente em temperatura ambiente. Como são compostos por moléculas de baixo peso molecular, os óleos essenciais tendem a evaporar facilmente quando expostos ao ar. Essa característica é uma das razões pelas quais os óleos essenciais têm aromas intensos e característicos, pois suas moléculas se dispersam rapidamente no ar, proporcionando fragrâncias distintas.

Na prática da aromaterapia, é crucial compreender que os óleos essenciais são lipofílicos, ou seja, possuem uma afinidade natural por substâncias lipídicas, tais como óleos vegetais, gorduras e ceras. Essa característica permite que os óleos essenciais se misturem harmoniosamente com esses compostos, possibilitando a sua fácil absorção pelo organismo quando aplicados topicamente. Essa propriedade é essencial para potenciar os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais, tanto em termos de cuidados com a pele como na promoção do bem-estar geral.

Os óleos essenciais são também hidrofóbicos, o que significa que não se misturam em água. Esta característica é essencialmente devido à sua composição química, que consiste principalmente em moléculas apolares. Em termos práticos, isso implica que os óleos essenciais não se misturam bem com a água, mantendo-se separados quando em contacto com ela. Esta propriedade pode ser observada quando adicionamos óleo essencial à água - os dois não se misturam, criando uma camada visível de óleo na superfície da água.



Como armazenar os óleos essenciais

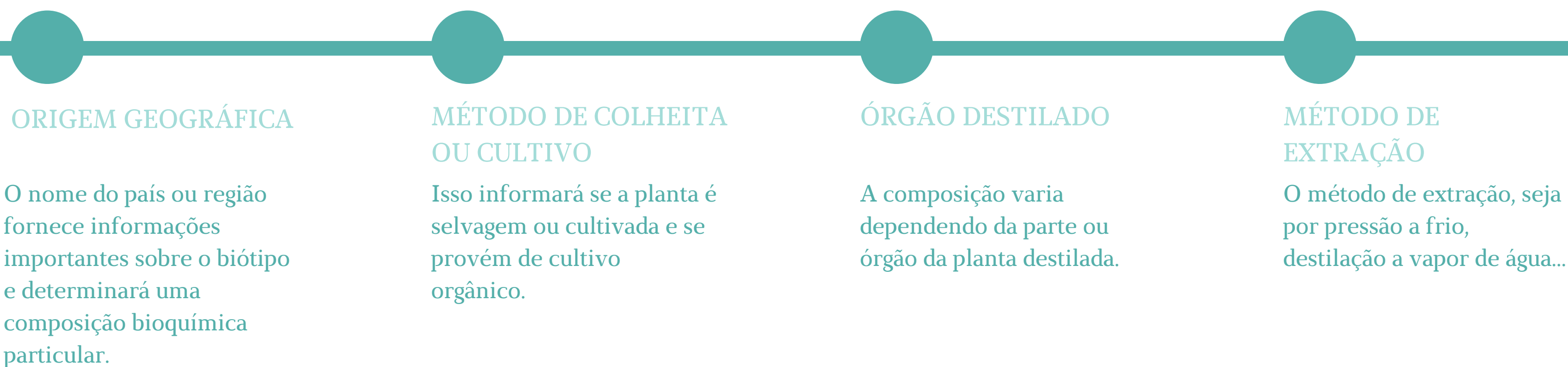
Para garantir a preservação da qualidade e eficácia dos óleos essenciais, é importante armazená-los corretamente. Idealmente, os óleos essenciais devem ser guardados em frascos de vidro âmbar ou azul-escuro, pois estes protegem os óleos da luz solar direta, que pode causar deterioração. Além disso, é essencial manter os frascos bem fechados, para evitar a evaporação dos óleos e a contaminação por microrganismos. Os óleos essenciais devem ser armazenados num local fresco, seco e escuro, longe de fontes de calor e humidade, como janelas, radiadores ou casas de banho. É importante também rotular os frascos com o nome do óleo e a data de compra, para facilitar a identificação e garantir que são usados dentro do prazo de validade recomendado. Ao seguir estas orientações simples, poderá manter os seus óleos essenciais em ótimas condições por um período mais longo.



Critérios de qualidade

Antes de iniciar qualquer tratamento terapêutico com um óleo essencial, é crucial ter uma compreensão completa do produto que será utilizado. Portanto, é essencial destacar os critérios de qualidade que devem ser considerados ao selecionar um óleo essencial. A seguir, apresentam-se alguns critérios indispensáveis e obrigatórios:

Certificação botânica: A designação da planta deve especificar o género, a espécie, a subespécie e o tipo de cultivo.



ORIGEM GEOGRÁFICA

O nome do país ou região fornece informações importantes sobre o biótipo e determinará uma composição bioquímica particular.

MÉTODO DE COLHEITA OU CULTIVO

Isso informará se a planta é selvagem ou cultivada e se provém de cultivo orgânico.

ÓRGÃO DESTILADO

A composição varia dependendo da parte ou órgão da planta destilada.

MÉTODO DE EXTRAÇÃO

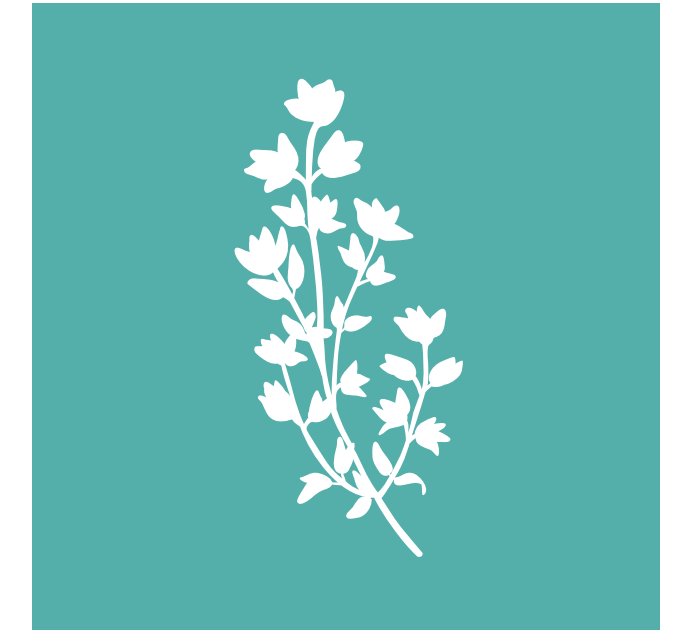
O método de extração, seja por pressão a frio, destilação a vapor de água...

O que é o quimiotipo?

O quimiotipo é uma classificação utilizada na aromaterapia para identificar diferentes variações químicas dentro da mesma espécie de planta. Essas variações podem ocorrer devido a fatores como o local de cultivo, condições climáticas, época de colheita, entre outros. Cada quimiotipo apresenta uma composição química única, o que pode resultar em propriedades terapêuticas e aromáticas distintas nos óleos essenciais produzidos.



·O conceito de quimiotipo, introduzido nos anos 80 pelo professor Passet de Montpellier em seus estudos sobre o tomilho e posteriormente desenvolvido por Pierre Franchomme, revolucionou o campo da aromaterapia. Este conceito refere-se a um marcador químico essencial que permite a identificação precisa de um óleo essencial, incluindo suas aplicações terapêuticas específicas e sua possível toxicidade, caso exista. Tal avanço foi fundamental para dotar a aromaterapia de uma abordagem mais científica e rigorosa, proporcionando uma compreensão mais profunda e precisa dos óleos essenciais.





Um dos aspetos fundamentais do quimiotipo é a compreensão de que a composição e também o rendimento dos óleos essenciais pode variar consideravelmente, dependendo de vários fatores como:

- Variedade da planta: Diferentes variedades da mesma planta podem produzir óleos essenciais com composições químicas distintas, resultando em propriedades terapêuticas e aromáticas variadas.
- Época de colheita e região de plantio: O momento em que a planta é colhida, juntamente com o local onde é cultivada, pode influenciar significativamente na sua composição química, devido às variações climáticas e sazonais.
- Tipo de solo: As características do solo, como a sua composição mineral e níveis de nutrientes, podem afetar a qualidade e quantidade dos compostos presentes nos óleos essenciais.
- Métodos de cultivo e extração/destilação: As técnicas utilizadas no cultivo da planta e na extração ou destilação dos óleos essenciais também desempenham um papel crucial na determinação da sua composição. Diferentes métodos de extração podem resultar em óleos com perfis químicos distintos.

Um exemplo notável dessa variação é observado no alecrim (*Rosmarinus officinalis*), uma planta que produz três óleos essenciais diferentes, dependendo do local onde é cultivada:

- Alecrim qt (quimiotipo) cineol. Cultivado em Marrocos e é expectorante.
- Alecrim qt alcanfor. Cultivado na Provença e é relaxante muscular.
- Alecrim qt verbenona. Cultivado na Córsega e é estimulante hepático.



O óleo de tomilho pode variar na quantidade de carvacrol, podendo conter citral ou geraniol. Muitos componentes fundamentais, como linalol ou cineol, entre outros, estão presentes em diferentes essências. Essas variações na composição química dos óleos essenciais influenciam diretamente nas suas propriedades terapêuticas e aromáticas, tornando importante a seleção cuidadosa do produto para atender às necessidades específicas de uso.

Os óleos essenciais apresentam ações biofísicas mensuráveis quando inalados ou aplicados topicamente. Devido ao facto de quase todos serem compostos por terpenoides, é possível encontrar algumas propriedades gerais em maior ou menor grau em diferentes óleos essenciais. No entanto, cada óleo essencial possui propriedades específicas devido à sua composição química individual. Estas ações podem manifestar-se de várias formas, incluindo propriedades antissépticas, expectorantes, antivirais, antifúngicas, cicatrizantes, antibacterianas, antioxidantes, entre outras.





O QUE INFLUENCIA NO RENDIMENTO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

O rendimento dos óleos essenciais também é influenciado por diversos fatores, incluindo a variedade e a parte da planta utilizada, a época de colheita, as condições climáticas, o solo, os métodos de cultivo e os métodos de extração. Esses elementos podem afetar a qualidade, a quantidade e as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais produzidos. Por exemplo para obter um único litro de óleo essencial de lavanda precisamos de 150kg de flores, esse fator influencia diretamente também no seu preço final.

Conhecendo os principais componentes de um óleo essencial, é possível substituí-lo por um de valor menos elevado, como por exemplo:

Neroli: Petitgrain

Rosa Damascena (tem baixo rendimento e valor elevado pois são necessárias 3 a 4 toneladas de pétalas para obter um único litro)

Palmarosa ou Gerânio

Sândalo: Amyris de Sândalo





Nota: Ao adquirir óleos essenciais, é fundamental garantir que o fornecedor forneça todas as informações relevantes sobre os produtos, como nome científico, país de origem e método de extração. Além disso, é crucial que os preços praticados sejam justos, especialmente para óleos comuns e abundantes, como laranja, limão e eucalipto. Evitar preços abusivos nesses casos é essencial para tornar os óleos essenciais acessíveis a um maior número de pessoas, promovendo assim o uso consciente e benéfico desses produtos na aromaterapia e em outros campos terapêuticos.

Por outro lado, é importante reconhecer que alguns óleos essenciais têm valores extremamente elevados devido à quantidade significativa de matéria-prima necessária para produzir uma pequena quantidade do óleo. Óleos como rosa, jasmim, mirra e neroli são exemplos claros disso. Nesses casos, é compreensível que os preços sejam mais altos devido à escassez e à complexidade do processo de extração. Portanto, é essencial reconhecer o valor desses óleos e estar preparado para investir na sua qualidade e benefícios terapêuticos, mantendo um equilíbrio entre acessibilidade e valorização do produto.

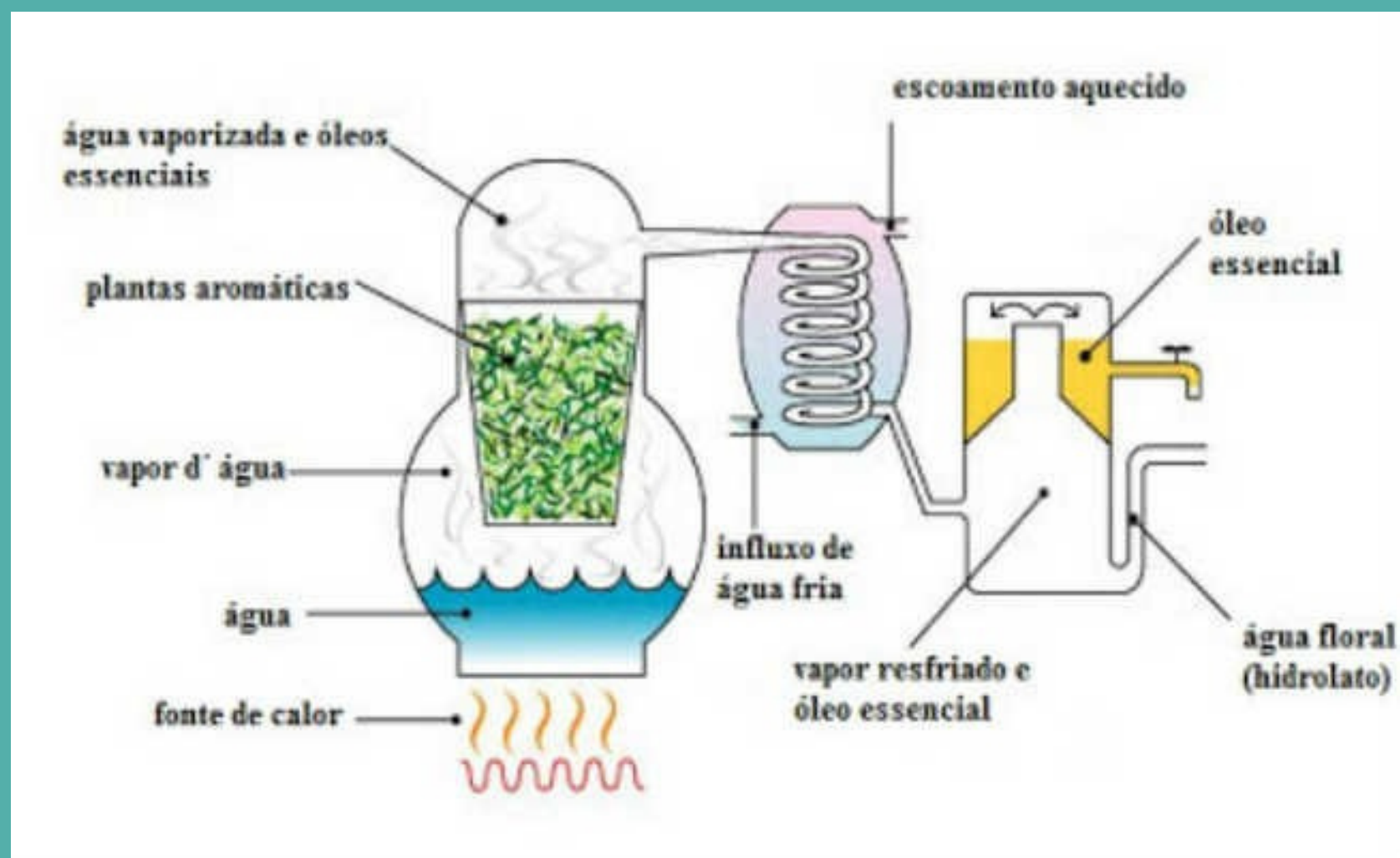
Na Tenda Gaia® (www.tendagaia.com) conseguem encontrar óleos essenciais que cumprem todas as normativas e padrões de qualidades necessários.



Os métodos de extração dos óleos essenciais.



DESTILAÇÃO



A destilação é um dos métodos mais antigos e amplamente utilizados para extrair óleos essenciais de plantas aromáticas. Esse processo consiste em fazer passar vapor de água através de uma cuba contendo as plantas aromáticas. Sob pressão controlada, o vapor enriquecido com óleo essencial condensa-se ao passar por uma serpentina. A diferença de densidade entre os líquidos permite a separação, com o óleo essencial, de densidade inferior à água, a flutuar sobre a água de destilação e a ser recolhido por transbordamento. O líquido resultante, conhecido como hidrolato, é recuperado em um momento específico e durante uma duração determinada. Este processo é altamente eficiente, permitindo a obtenção de aproximadamente 95% dos óleos essenciais. A destilação é particularmente valorizada pela sua capacidade de preservar as propriedades aromáticas e terapêuticas das plantas, sendo amplamente utilizada na produção de uma vasta gama de óleos essenciais para diversos fins, desde aromaterapia até à indústria cosmética e farmacêutica.

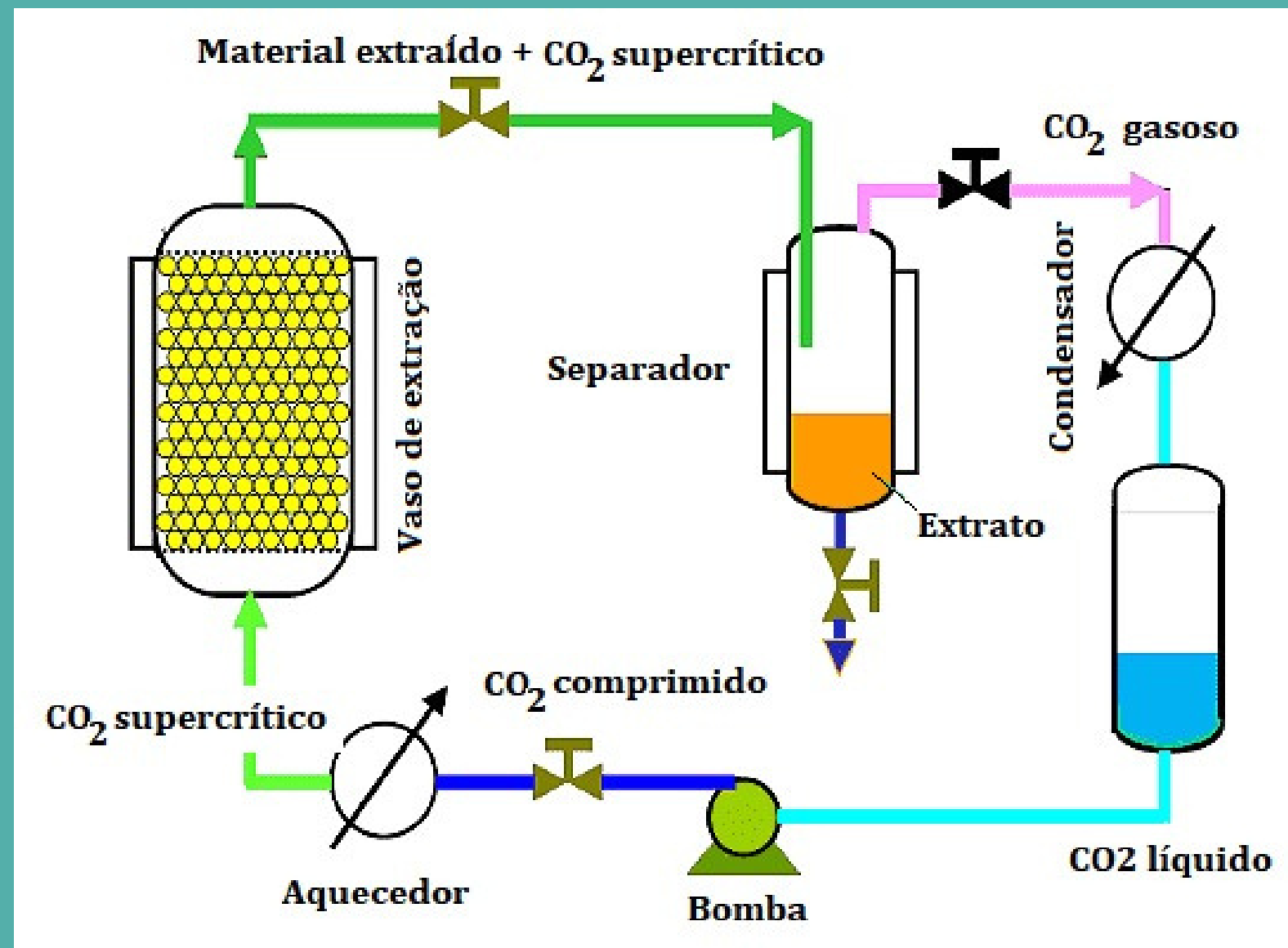


PRESSÃO A FRIO (COMPRESSÃO)

Este é o método mais simples, porém mais limitado, utilizado especialmente na extração de essências de frutos cítricos. Consiste em romper mecanicamente as bolsas de essência dos frutos para obter as essências. O produto resultante é uma essência (por tratar-se de cítricos), não um óleo essencial, e não sofre nenhuma modificação bioquímica durante o processo. Embora seja um método menos comum, é valorizado por sua simplicidade e eficácia na obtenção de essências naturais.



EXTRAÇÃO POR CO₂ SUPERCRÍTICO:



Este método emergente está ganhando popularidade na extração de óleos essenciais, apesar de ainda ser bastante dispendioso. Acredita-se que seja o futuro da obtenção de óleos essenciais devido à sua eficiência e capacidade de preservar as propriedades das plantas. O processo envolve a passagem de dióxido de carbono (CO₂) através da matéria vegetal, resultando na extração dos óleos essenciais sem o uso de solventes químicos.



ENFLORAGEM (ENFLEURAGE, EM FRANCÊS):

Este método tradicional é utilizado principalmente na extração de óleos essenciais de flores, devido à sua delicadeza em relação ao calor. As flores são colocadas em contato com gorduras absorventes, que são deixadas a macerar durante vários dias. As pomadas resultantes podem ser usadas na fabricação de cosméticos ou na produção de absolutos, sendo valorizadas pela sua pureza e aroma intenso.





ABSOLUTOS

Os absolutos são obtidos pela extração das partículas aromáticas do concreto com gás hexano. Embora ofereçam uma concentração intensa de fragrância, esses produtos não são adequados para consumo devido ao processo de elaboração. Além disso, algumas flores, como o jasmim, só podem ser extraídas por este método, tornando os absolutos bastante valorizados na indústria de perfumes e cosméticos.





EXTRAÇÃO COM SOLVENTES

A extração com solventes é um método utilizado na obtenção de óleos essenciais que envolve o uso de substâncias químicas para extrair os compostos aromáticos das plantas. Nesse processo, o material vegetal é imerso em um solvente adequado, como hexano, éter ou etanol, que dissolve os componentes aromáticos da planta. Após a extração, o solvente é evaporado, deixando para trás os óleos essenciais concentrados.



Embora esse método seja eficaz na extração de uma ampla variedade de compostos aromáticos, ele apresenta algumas desvantagens. O uso de solventes químicos pode resultar na contaminação dos óleos essenciais com resíduos indesejados, além de representar um risco para a saúde humana e para o meio ambiente se não forem tomadas precauções adequadas durante o processo.

Apesar das suas limitações, a extração com solventes é amplamente utilizada na indústria de perfumes e na produção de fragrâncias comerciais devido à sua capacidade de extrair compostos aromáticos de forma eficiente. No entanto, na produção de óleos essenciais destinados à aromaterapia e uso terapêutico, é preferível utilizar métodos de extração mais naturais e menos agressivos para garantir a pureza e a qualidade dos produtos finais.



Diferença entre óleos essenciais e essências

No universo da aromaterapia, é crucial compreender a distinção entre óleos essenciais e essências, dois produtos frequentemente confundidos pelos consumidores. A confusão surge principalmente devido à semelhança na função aromática desses elementos, mas as diferenças fundamentais entre eles são essenciais para uma prática aromaterapêutica eficaz e segura.



Óleos Essenciais

A Natureza no seu Estado Mais Puro



Os óleos essenciais são substâncias líquidas, a temperatura ambiente, puras, naturais e concentradas extraídas de plantas com propriedades medicinais com princípios ativos capazes de atuar a nível olfativo, cutâneo, e equilibrar a nível físico, emocional e mental. Estes óleos são altamente aromáticos e são vendidos em frascos de vidro azul ou âmbar para proteger sua pureza da luz e calor. A extração dos óleos essenciais é realizada através de um processo de destilação, garantindo que 100% da substância seja derivada da planta.

Todos os óleos essenciais têm uma certificação e classificação botânica.

Os óleos essenciais não se diluem em água e se misturam com lipídeos.

Os óleos essenciais são voláteis, se deixamos o frasco aberto evaporará facilmente.

Possuem unicamente frasco em vidro âmbar ou azul.



Essências

Imitações Sintéticas



As essências, por outro lado, são produtos sintéticos criados em laboratório para imitar o aroma das plantas. Embora algumas essências possam conter pequenas quantidades de elementos naturais, são predominantemente compostas por substâncias químicas artificiais. Estas são usadas exclusivamente para perfumar ambientes e não possuem propriedades terapêuticas ou aromáticas benéficas para a saúde. É fácil perceber quando se trata de uma essência pois ao contrário dos óleos essenciais, as essências diluem-se em água.

As essências são maioritariamente vendidas em frascos de vidros transparentes, embora já exista no mercado a serem vendidas em frascos de vidros âmbar ou azul para confundirem, entretanto não trarão o nome botânico da espécie como nos óleos essenciais.



A Importância da Escolha Consciente:

Ao praticar a aromaterapia, é essencial escolher óleos essenciais de alta qualidade, garantindo que sejam 100% naturais e puros. A diferenciação clara entre óleos essenciais e essências permite que os praticantes de aromaterapia explorem as propriedades curativas das plantas de forma autêntica e segura.

Se te oferecessem um copo com gasolina, beberias? Mesmo que fosse um único gole? É exatamente isso que ocorre quando utilizamos produtos sintéticos, com químicos e derivados de petróleo. Estamos a introduzir em nosso organismo substâncias tóxicas que nos intoxicam dia a dia.

Gratidão!

Luciana Melo



Litoterapeuta
Aromaterapeuta
Cristaloterapeuta
Mestre Reiki
Física quântica