

The background of the entire image is a light beige, textured surface. Overlaid on this are two large, symmetrical, red geometric patterns. These patterns consist of various shapes like triangles, circles, and teardrops, some of which are filled with small dots. The patterns are positioned at the top and bottom of the image, framing a central white rectangular area.

IMERSÃO AROMATERAPIA INTEGRATIVA NA PRÁTICA

TAÍS RAFAELA PEREZ

Taís R. Perez é Aromaterapeuta

CertAroma, certificada pela ABRAROMA e com formação pelo IBRA.

Acupunturista pela escola Neijing com duas formações completas e diversos cursos de aperfeiçoamento em **Medicina Tradicional Chinesa**, totalizando oito anos de estudo e formação continuada.

Psicóloga, Terapeuta floral e Integrativa, com formação em **yoga e meditação**, atua há mais de 20 anos com diversas práticas terapêuticas.

Seu trabalho é integrar diversas terapias no processo de autoconhecimento.



A Aromaterapia foi inserida no **SUS em 2018**, incluída na **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Ainda assim isso não tornou a Aromaterapia uma profissão reconhecida e nem regulamentada. Ou seja, a **Aromaterapia é uma profissão livre**.

O que são as Práticas Integrativas e Complementares?

São tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais para prevenir doenças ou serem usados como tratamentos paliativos.

O que podemos dizer sobre uma Prática Integrativa:

- Capaz de Integrar.
- Ações que visam bem-estar físico, psíquico, mental, cultural e social do paciente.
- Bem estar físico: saúde do corpo.
- Bem estar mental/psíquico: saúde mental, como eu lido com as minhas emoções e meus pensamentos. Como eu me vejo.



Bem estar cultural/social:

Meus relacionamentos, os papéis que desempenho no meu dia a dia, como eu me coloco na sociedade, meu servir. como eu me adapto à uma sociedade adoecida.

A **Aromaterapia** é apenas uma das ações dentre outras para o bem-estar, ou seja: não é só óleo essencial.

Muitas vezes precisamos unir a Aromaterapia com outras práticas (psicoterapia, florais, exercícios).

Precisamos sempre estar atentas ao estilo de vida – exercícios físicos e principalmente a **alimentação**, são pilares para a nossa saúde.

Aromaterapia Integrativa

Os óleos essenciais são ferramentas integrativas por natureza, porque atuam no nosso corpo na parte física, emocional, mental e energética.



Abordagem Integral

Anamnese completa que abrange todos esses aspectos. Trato com aromaterapia associando outras técnicas, atenta ao estilo de vida, olhar da pessoa para a própria vida e o olhar para si.

Prática para uma Aromaterapeuta Integrativa:

- Necessidade de uma escuta ativa para integrar.
- Necessidade de estudo para fazer um tratamento integral.

Estudo – Organização e Critério - Escuta ativa – Prática



1- Confusão

Não sei o que fazer. Óleos essenciais de sementes (cardamomo, anis estrelado); Abeto; Sálvias, Eucalipto Glóbulos.

2 - Sei o que fazer, mas procrastino

Limão, Alecrim, Cedro .

3 - Eu começo, mas desanimo

Cravo, Patchouli, Pinheiro, Pimenta Rosa.

4 - Começo, mas o negócio "não anda"

Olíbano, Grapefruit, Louro, Junípero



A **Aromaterapia** é uma ferramenta terapêutica, os óleos essenciais podem ser utilizados de diversas formas. **Precisamos de uma racionalidade** como base.

Exemplos:

- Medicina Convencional
- Ayurveda
- Medicina Tradicional Chinesa
- Medicinas Indígenas

O que é uma Racionalidade?

É um conjunto de práticas e saberes. Uma doutrina que explica o adoecimento, a causa, uma possível evolução da doença e sua possibilidade de cura.

A **Medicina Convencional** por exemplo elimina a parte sutil e vibracional. A racionalidade é à partir da parte fisiológica e mecânica. O homem é visto como uma máquina que pode ser dividido em partes e estudado. O foco da atuação dos óleos essenciais é a partir da sua atuação bioquímica.



O benefício emocional é compreendido pela atuação no sistema nervoso em neurotransmissores como acetilcolina, serotonina, dopamina, GABA etc...

Na **Medicina Tradicional Chinesa** a visão muda totalmente. O ser não é mais dividido em partes. Existe uma outra fisiologia que é estudada, que são os meridianos de energia. O diagnóstico é baseado nos 5 elementos, yin e yang, influência das 6 energias, regras de plenitude, deficiência etc. Podemos utilizar de forma sutil através de uma alta diluição. Podemos utilizar em pontos e meridianos de acupuntura. Para atuar com aromaterapia precisamos aprender a correlacionar os **óleos essenciais** com os **5 elementos** e com o **Yin e Yang**.



Para correlacionar óleos essenciais e para aprendermos sobre a informação sutil que eles carregam, precisamos levar em consideração:

- Composição química
- Famílias botânicas
- Parte da planta da qual o óleo essencial é extraído
- A família olfativa



Também preciso de um método para atuar, uma forma de investigar a origem, causa, evolução e possível cura.

Exemplos de métodos:

- 13 aromas
- Famílias aromáticas
- Padrão Transpessoal
- Eneagrama
- Astrologia, radiestesia etc...

Os aspectos e as informações sutis e bioquímicas dos óleos essenciais não se contradizem. **Elas se complementam.** Quanto mais aprendemos, mais ampliamos o nosso olhar e nosso entendimento sobre aquele óleo essencial.



Ferramentas para atendimento

Meu interagente precisa ser avaliado de forma integral durante a sessão e será indicada uma forma de utilização dos óleos essenciais e sinergias.

Posso usar os óleos essenciais durante a sessão de:

- Massagem
- Reiki
- Acupuntura
- Estética Facial e Corporal
- Reflexologia Podal

Posso indicar a utilização em:

- Perfume pessoal
- Creme facial
- Creme ou oleação corporal
- Uso no ambiente
- Inalador ou cordão pessoal.

Indicação integral e personalizada sempre.



Olhar para a pessoa de forma integral

- Energética
- Física
- Emocional
- Mental
- Social

Primeira coisa e mais importante: O que te traz aqui?

Qual a queixa da pessoa? O motivo da consulta?

Esse **será sempre o nosso foco e o objetivo principal do tratamento**. Não se perder nas causas e esquecer da queixa principal da pessoa. Isso para que a visão integrativa não seja um complicador, mas sirva para ampliar a nossa visão. Foco na queixa ou queixas principais.

Histórico da Queixa - Saber se é uma manifestação ou um sintoma agudo ou crônico.

Tratamentos Atuais - Saber todos os tipos de tratamentos que a pessoa está fazendo.



Medicamentos - Importante saber para correlacionar com as patologias mencionadas e saber possíveis contraindicações.

Atividade física - Saber sobre quantidade, qualidade e interesse pelo exercício físico

Pesquisar possíveis desequilíbrios em cada sistema corporal:

- Cardiovascular
- Respiratório
- Digestório etc.

Saber sobre dores corporais, qualidade do sono, alimentação - Como é sua rotina? Pergunta

extremamente importante para começarmos a abordar a parte emocional, mental e social. .

Perguntar sobre ânimo, relacionamento em casa, no trabalho, como se sente durante o dia, planos e projetos.



Atenção a Parte Subjetiva

- Atenção em como a pessoa fala
- Atenção a expressão corporal.
- Acolher sempre. Não estamos ali para julgar ou dar conselhos.
- Sempre perguntar dados e informações que me ajudem a escolher de forma mais eficaz os óleos essenciais.
- Recolho as informações com uma escuta empática e defino o tratamento.
- Quanto mais simples e objetivo um tratamento, melhor.



Exercício de reconhecimento das nossas virtudes

- Quais são minhas habilidades?
- Quais habilidades desenvolvi?
- O que gostava de fazer, de brincar, quando era criança?
- Na adolescência, o que gostava de fazer, de aprender, de ler?
- Na juventude, o que gostava de estudar? Cursos? Faculdade?
- Quais habilidades desenvolvi?
- O que me interessava?
- Com quais coisas já trabalhei?
- O que sou boa fazendo? O que gosto de fazer?

Visualize agora sua melhor versão. Você daqui a dois anos nas suas melhores possibilidades.

- Como você deseja estar?
- O que você faz hoje rumo a esse objetivo?
- Tem coerência?
- Que passo você vai dar hoje rumo a sua melhor versão?

Enxergo olhando para frente e ligo os pontos olhando para trás.

Carregamos crenças que nos limitam e nos paralisam. Formas de pensar e encarar os desafios que acabam nos tirando a possibilidade de realização. Essas crenças são os nossos sabotadores internos. É preciso reconhecê-los e tomar consciência para transformar e ir para a ação.

As 7 vozes dos nossos Sabotadores Internos:

1 – Perfeccionista - Deixa de realizar porque exige perfeição o tempo todo. Nunca nada fica bom o suficiente.

Óleos essenciais que podem ajudar: **Vetiver e Grapefruit.**

2- Prestativa - Faz tudo pelos outros, pelas pessoas, cuida de tudo a sua volta e coloca as necessidades dos outros na frente das suas próprias.

Óleos essenciais que podem ajudar: **Capim Limão, Tomilho e Orégano.**

3- Vítima - Precisa que outra pessoa incentive e valide o seu trabalho, o seu esforço.

Óleos essenciais que podem ajudar: **canela.**



4- Hipervigilante -Pensa em tudo que pode dar errado e paralisa, nunca dá o primeiro passo, quer controlar todos os perigos.

Óleos essenciais que podem ajudar:

Gerânio, Laranja Doce, Bergamota, Petitgrain e Olíbano.

5- Inquieto Tem ação, mas não tem foco, não tem direcionamento ou propósito. Faz diversas coisas ao mesmo tempo. Começa e não termina.

Óleos essenciais que podem ajudar: **Cedro e Sândalo**

6- Controlador Quer controlar todos os resultados, gasta muita energia com o que não controla. Desanima se as coisas não saem como planejado.

Óleos essenciais que podem ajudar: **Ylang Ylang**

7- Esquivo Sempre pensa positivo, mas não encara os problemas, procrastina e foge das burocracias.

Óleos essenciais que podem ajudar:

Patchouli e Gengibre.

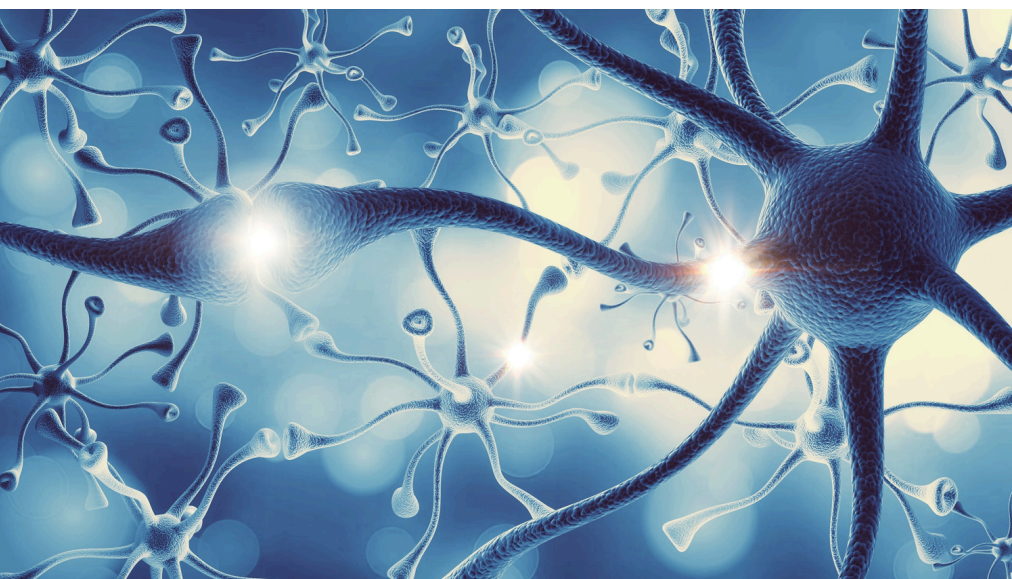
Em todos os casos: Sálvia Dalmaciana é o óleo essencial que resgata a nossa sabedoria ancestral feminina. **Ajuda a distinguir a ilusão da verdade.**



Lidando com a Procrastinação

A procrastinação é uma batalha interna entre 2 áreas do cérebro que se desenvolveram em momentos distintos da evolução humana:

- **Córtex Pré-Frontal** – Área onde planejo o futuro, o meu raciocínio, a atenção, onde controlo meus impulsos, organizo, gerencio tempo e afazeres e filtro as distrações.
- **Sistema Límbico** – Parte mais antiga ligada às emoções e aos desejos. Quer prazer imediato.



- **Para trazer foco e clareza:** Limão Siciliano, Hortelã Pimenta e Alecrim.
- **Para dizer não às atividades que me tiram do meu objetivo e definir prioridades:** Cipreste e Tomilho.
- **Para disciplina e perseverança:** Cedro e Patchouli.
- **Para Ansiedade:** Olíbano e Sândalo.
- **Para o Autoboicote:** Gerânio e Sálvia Dalmaciana.
- **Para Culpa e Ansiedade:** Pinheiro Silvestre.
- **Para aumentar a Motivação:** Cravo.



9 Passos para colocar em prática meus planos e construir transformações necessárias para uma vida com autenticidade e equilíbrio.

Passo 1: Desconstrução - Sair dos condicionamentos, das referências externas de sucesso para as minhas referências internas de felicidade. Reconhecer quais são meus valores e minhas reais necessidades.

Passo 2: Aprender a dizer não para dizer sim Definir prioridades, o que é importante pra mim. Dizer não para o que me tira do meu caminho para abrir espaço para o meu sim. Óleos essenciais que podem me ajudar: Cipreste, Capim Limão, Gerânio e Tomilho.

Passo 3: Desmistificar o primeiro passo - É só um passo. Não paralisar em busca de perfeição.

Passo 4: Organização e Clareza - Escrever ajuda a elaborar e organizar nossos pensamentos. **Exercício:** Visualizar como quero estar daqui a 1 ano. Como quero me sentir, como quero pensar, agir, me vestir, me relacionar, trabalhar.



Analisar se tem congruência com minhas escolhas e minhas ações hoje. Se minhas ações me levam ao meu propósito. Lembrando que o importante não é a linha de chegada ao meu objetivo, o direcionamento e a consciência das minhas ações. Sair do automático e da anestesia para uma vida com presença.

Óleos essenciais que podem ajudar:

Cardamomo, Alecrim, Limão, Cipreste, Hortelã Pimenta.

Passo 5: Começar o dia com gratidão - Com conexão e atenta as sincronicidades.

Energia que nos move.

Óleos essenciais: Rosa, Jasmim, Ylang – Me conectam com o coração.

Passo 6: Me alimentar adequadamente

Alimentar meu corpo, minha mente, minhas emoções e minha energia.

Passo 7: Compreender meus ciclos e me ajustar

- Estar atenta aos meus ciclos durante o dia e as semanas. Meu ciclo interno e os ciclos externos. Quando estou criativa, quando sinto de me recolher, quando estou expansiva...



Passo 8: Me coloco em movimento ao ar livre - Movo meu corpo para mover minha mente.

Passo 9: Na falha eu não me abandono - O desafio é a consistência.

Óleos essenciais que podem me ajudar:
Patchouli, cedro, vetiver.



***“Onde meus talentos e paixões
encontram as necessidades do
mundo, lá está o meu caminho
e o meu lugar.”
Aristóteles***

***Aromaterapeuta Multipotencial
Junção das minhas potencialidades
com o servir no mundo.***





Contatos



taisrperez@gmail.com



Niterói / RJ



[@alternativasterapeuticas](#)



www.alternativasterapeuticas.com



Alternativas Terapêuticas
[Spotify](#) . [Deezer](#) . [Amazon Music](#)

