



# 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 rationalidade** 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 rationalidade 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, necessitamos 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 ligoo 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 reconhecer os 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.**

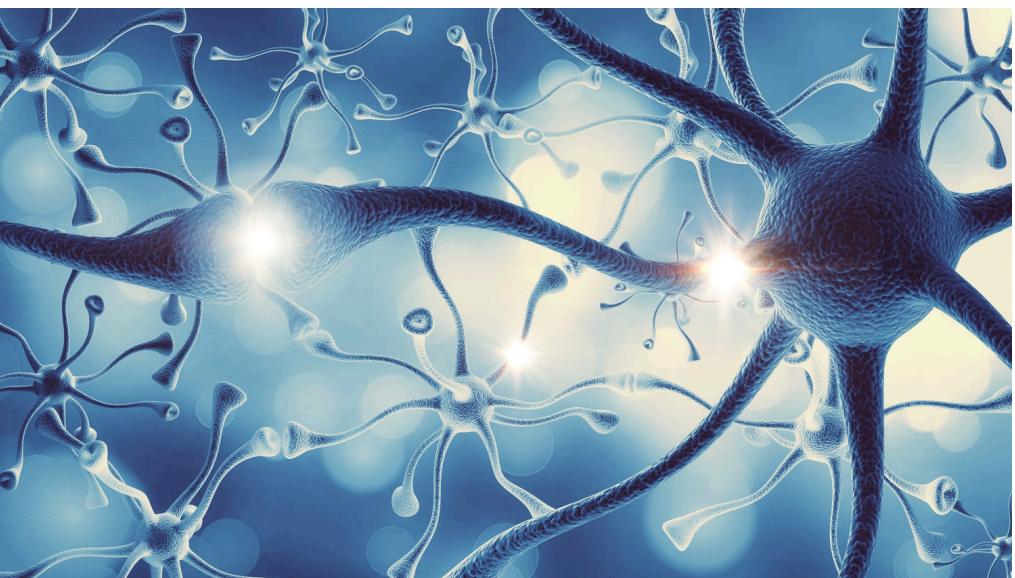
**Em todos os casos:** **Sálvia Dalmaciana** é o óleo essencial que resgata a nossa sabedoria ancestral feminina. **Auxilia a distinguir a ilusão da verdade.**



## 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](mailto:taisrperez@gmail.com)



Niterói / RJ



[@alternativasterapeuticas](https://www.instagram.com/@alternativasterapeuticas)



[www.alternativasterapeuticas.com](http://www.alternativasterapeuticas.com)



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



Alternativas Terapêuticas