eBOOK dōTERRA®

Óleos Essenciais e Crianças

CAPÍTULO 1 Como usar óleos essenciais em crianças ou perto delas

CAPÍTULO 2 Diretrizes de segurança

CAPÍTULO 3 Usos e aplicações

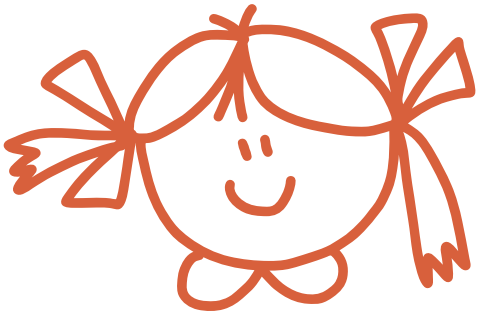
CAPÍTULO 4 Óleos Essenciais e Gravidez

CAPÍTULO 1 Como usar óleos essenciais em crianças ou perto delas

Uma vez que você tenha experimentado o poder e a eficácia dos óleos essenciais, incorporá-los em seu estilo de vida e sua rotina diária é naturalmente o próximo passo. Para muitas pessoas, essa rotina diária inclui os filhos. Muitos pais se perguntam: "É seguro usar os óleos essenciais em meus filhos?" A resposta simples a essa pergunta é "sim", mas é importante lembrar que existem certas diretrizes e recomendações de segurança a considerar quando se tratar do uso de óleos essenciais em crianças. Os óleos essenciais podem ser usados com segurança em crianças ou perto delas e, exatamente como qualquer coisa que você venha a usar em seus filhos (produtos tópicos, produtos de higiene, produtos de limpeza, etc.), é preciso tomar um cuidado especial ao aplicar os óleos em crianças.

Sim, os óleos essenciais são seguros para crianças

Como as crianças são menores e muito mais sensíveis que os adultos e ainda estão se desenvolvendo, é importante entender que as regras dos óleos essenciais são diferentes para elas do que são para os pais. Assim que você tiver aprendido as diretrizes especiais de segurança exigidas no uso dos óleos essenciais com seus filhos, será fácil ajudá-los a usufruir os benefícios que os óleos têm a oferecer. Se seu pequeno tiver condições ou problemas específicos de saúde, é sempre sábio consultar o médico antes de usar óleos essenciais com ele.

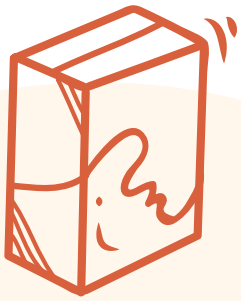


Como posso saber se os óleos essenciais são seguros para serem usados em meus filhos?

Embora deva-se tomar precauções especiais no uso dos óleos essenciais perto de crianças, os pais ainda podem sentir-se confiantes de que os óleos são de fato seguros para elas.

Uso histórico

Primeiramente, os pais que são novos no uso de óleos essenciais devem saber que tanto os óleos quando partes das plantas têm sido usados por séculos para promover o bem-estar e não são um novo modismo ou tendência, mas uma solução já testada e verdadeira para muitos dos problemas cotidianos da vida. As famílias no Egito antigo usavam extratos e óleos de plantas para tudo, desde a culinária e tratamentos de beleza até o embalsamamento e cerimônias religiosas. Durante séculos, as famílias na China têm continuado práticas que promovem o bem-estar utilizando extratos e materiais vegetais. Os extratos e óleos vegetais eram um importante suprimento nos lares da antiga Roma, pois partes das plantas eram usadas por seu aroma e suas propriedades calmantes. Depois de séculos de uso seguro, os pais podem ficar tranquilos, sabendo que os óleos essenciais têm-se provado seguros e eficazes, sempre.



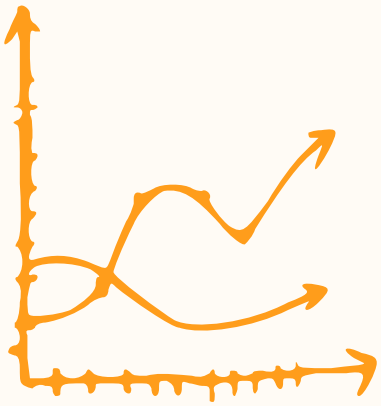
Os óleos essenciais provavelmente estão presentes em muitos produtos que você já usa

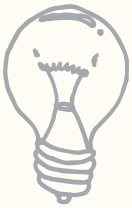
Como os óleos essenciais são compostos que ocorrem naturalmente nas plantas, são um ingrediente muito utilizado em muitos produtos comerciais. Os óleos essenciais são frequentemente utilizados em perfumes, sabonetes, velas, loções e produtos para o cuidado da pele, para acrescentar uma fragrância. Devido a suas fortes propriedades purificadoras, os óleos essenciais também são usados com frequência em agentes e produtos de limpeza. É muito provável que você já tenha utilizado produtos em sua casa que contenham óleos essenciais. O benefício de se utilizar apenas óleos essenciais puros é que isso permite que você evite as toxinas e as substâncias químicas prejudiciais que são frequentemente adicionadas aos produtos para uso doméstico.

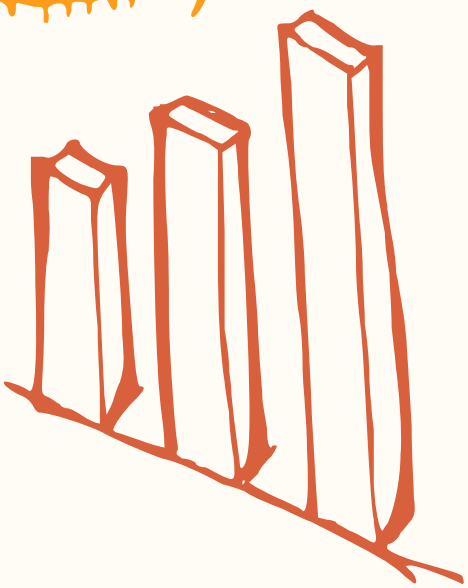
Além dos produtos comerciais, os óleos essenciais também são encontrados em muitos dos alimentos que consumimos regularmente, já que são extraídos das plantas. Pequenas quantidades de óleos essenciais podem ser encontradas em muitos frutos e plantas que fazem parte de nossa alimentação normal. Isso quer dizer que o corpo já está capacitado a processar os óleos essenciais quando eles são ingeridos. Embora a dosagem de um óleo essencial para ingestão em crianças seja muito menor do que para um adulto, seus filhos muito provavelmente já foram expostos a pequenas doses de óleos essenciais em sua alimentação e em outros produtos domésticos.

Os óleos essenciais são naturais e podem ser seguros quando utilizados apropriadamente

Os óleos essenciais de alta qualidade são puros, potentes, naturais e seguros quando usados apropriadamente. Como ocorre com qualquer coisa que utilizamos no corpo, existem diretrizes especiais de segurança que podem ajudar o usuário a permanecer dentro dos limites de uso seguro. Até substâncias aparentemente inofensivas como a água podem ser prejudiciais ao corpo quando utilizadas em quantidades excessivas, e os óleos essenciais funcionam do mesmo modo. Desde que você se instrua com relação ao uso apropriado, poderá usar os óleos essenciais de modo seguro e eficaz em si e em seus familiares. Assim como você não permitiria que seu filho comesse, bebesse ou usasse um produto topicamente sem saber o que é ou o que faz, o segredo de se utilizar óleos essenciais de maneira segura é aprender quais são suas diretrizes adequadas de aplicação, dosagem e segurança. Discutiremos essas diretrizes de segurança com mais detalhes no capítulo dois.







Os óleos de alta qualidade passam por testes para garantir a segurança

Antes de usar óleos essenciais em seus filhos ou em você mesmo(a), é importante entender que nem todos os óleos essenciais são produzidos da mesma maneira. Caracteristicamente, os óleos essenciais de alta qualidade passam por rodadas de testes rigorosos para garantir que o produto seja seguro para uso. Nem todos usam esses métodos abrangentes de testes, e muitos usam enchimentos sintéticos que alteram a eficácia dos óleos. É importante usar óleos essenciais que tenham sido produzidos com cuidado e testados de maneira completa para assegurar a segurança a você e à sua família. Por exemplo, os óleos essenciais dōTERRA® passam por um processo rigoroso de testes onde verifica-se se existem contaminantes, substâncias potencialmente prejudiciais e quaisquer outros componentes que possam comprometer a segurança e a qualidade do óleo. É importante escolher um óleo essencial de alta qualidade que tenha sido testado e liberado para uso seguro antes de utilizá-lo em sua família.

CAPÍTULO 2 Diretrizes de segurança

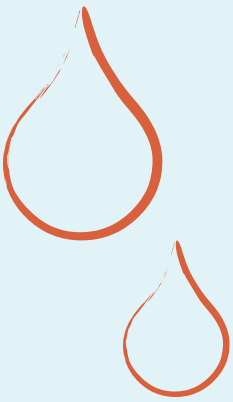
Como foi mencionado, o segredo de se usar óleos essenciais em crianças com segurança e com êxito é observar as diretrizes especiais de segurança que foram fixadas para proteger as crianças da superexposição ou da sensibilidade. Como pai ou mãe, é importante lembrar que as regras de uso de óleos essenciais com crianças são diferentes das regras para adultos. Ao observar diretrizes específicas quando o assunto é a dosagem, diluição, aplicação, armazenamento e muitos outros aspectos referentes aos óleos essenciais, você pode ajudar seus filhos a desfrutarem os benefícios que os óleos essenciais têm a oferecer, de maneira segura e eficaz. A seguir, encontram-se algumas regras básicas a serem observadas no uso de óleos essenciais com crianças ou perto delas. Cada uma dessas diretrizes será abordada com mais detalhes no decorrer deste capítulo.

Regras para o uso de óleos essenciais com crianças

1. Sempre supervisione as crianças durante o uso de óleos essenciais
2. Sempre dê a uma criança doses menores de óleos essenciais do que daria a um adulto
3. Dilua os óleos essenciais antes de usá-los em crianças para reduzir o risco de sensibilidade
4. Evite regiões sensíveis durante a aplicação
5. Esteja ciente da exposição à luz solar que possa levar a sensibilidade (principalmente com óleos cítricos)
6. Sempre guarde os óleos essenciais em um local seguro, fora do alcance de crianças
7. Eduque-se como pai ou mãe; sempre leia o rótulo e as recomendações do fabricante
8. Consulte o médico de seu filho antes de usar óleos essenciais, particularmente se houver algum problema ou dúvida relacionados à saúde

Sempre supervisione as crianças durante o uso de óleos essenciais

Talvez a diretriz de segurança mais importante quando se trata de óleos essenciais e crianças é assegurar que seu(sua) filho(a) use óleos essenciais apenas quando estiver sob a supervisão de um adulto. Mesmo que seu(sua) filho(a) esteja acostumado(a) com óleos essenciais e saiba como aplicá-los, é sempre melhor supervisionar qualquer aplicação de óleo para garantir a segurança. Os óleos essenciais são extremamente potentes e fortes, e muitas crianças não entendem conceitos como dosagem, diluição e sensibilidade. Além de ensinar seus filhos sobre a aplicação segura dos óleos essenciais, é importante estar sempre presente quando for utilizado qualquer óleo essencial perto deles.



Dosagem

Pelo fato de as crianças terem uma massa corporal menor e por terem uma pele mais fina e sensível, e por ainda estarem em desenvolvimento, o nível de dosagem de óleos essenciais para elas deve ser sempre menor do que seria para um adulto.

Lembre-se de sempre consultar o médico que cuida de seu filho sobre qualquer condição ou preocupação específica de saúde antes de utilizar óleos essenciais em seu pequeno.

Porque os óleos essenciais são muito potentes, você vai precisar somente de uma pequena quantidade para que eles sejam eficazes em seus filhos. Quando estiver usando óleos essenciais com eles, comece com pequenas dosagens (menos do que você usaria em si mesmo) e então dê a seu(sua) filho(a) tempo bastante para que desfrute os benefícios do óleo antes de aplicar mais.

Diluição

Muitos pais se preocupam com o uso tópico dos óleos essenciais em crianças devido a sua pele sensível. A dōTERRA disponibiliza uma linha especial, dōTERRA Kids, especialmente desenvolvida para crianças. Todos os óleos que fazem parte desta linha já vêm diluídos na proporção ideal em Óleo de Coco Fracionado, e estão prontos para o uso. Se desejado, eles também podem ser diluídos com um óleo-base.

Evite regiões sensíveis

Como foi mencionado, qualquer aplicação de óleos essenciais em seus filhos sempre deve ser supervisionada: nos caso de crianças mais novas, você deve ser a pessoa que aplicará os óleos; nas crianças mais velhas, você sempre deve estar presente durante a aplicação.

Quando for aplicar óleos essenciais topicamente em crianças, existem algumas regiões que devem ser evitadas para ajudar a prevenir a sensibilidade:

- Olhos
- Pele ao redor dos olhos
- Ouvido interno
- Pele rachada, ferida ou danificada
- Parte interna do nariz

Todas essas regiões do corpo tendem a apresentar pele mais sensível e devem ser evitadas na aplicação tópica dos óleos. Lembre-se, a pele de uma criança é ainda mais delicada do que a de um adulto, de modo que os métodos de aplicação sempre serão um pouquinho diferentes no caso do uso de óleos essenciais em crianças.

Exposição à luz do sol

Alguns óleos essenciais, particularmente os óleos cítricos (por exemplo, dōTERRA Brave® ou dōTERRA Thinker®), podem causar sensibilidade à luz do sol se o usuário sofrer exposição após aplicar o óleo na pele. O risco de sensibilidade à luz solar é principalmente prevalente em crianças, porque elas tendem a passar muito tempo fora de casa. Antes de aplicar óleos essenciais topicamente em seus filhos, é sábio considerar primeiro quanto tempo eles vão passar sob o sol nas 12 horas subsequentes, e, segundo, se o óleo que você está aplicando inclui uma advertência de possível sensibilidade à luz solar. Como foi mencionado, são os óleos cítricos que caracteristicamente apresentam risco de sensibilidade ao sol; porém, os pais devem sempre ler o rótulo dos óleos essenciais para ver se determinado óleo tem alguma advertência sobre a exposição à luz do sol. Quando um óleo essencial ou um produto que contenha óleo essencial tiver uma advertência de sensibilidade ao sol, é melhor evitar a luz solar e os raios UV por até 12 horas depois que o produto for aplicado.

Armazenamento de óleos essenciais

Uma das melhores maneiras de assegurar o uso seguro de óleos essenciais com seus pequeninos é ter hábitos seguros de armazenagem: sempre guarde os óleos essenciais e os produtos que contenham óleos essenciais fora do alcance de crianças. As crianças não entendem como os óleos essenciais são fortes e potentes, ou como é importante seguir as diretrizes de dosagem. Ao manter sua coleção de óleos essenciais em um local que não possa ser acessado por seus filhos você ajudará a garantir a segurança deles.

Lembre-se, os óleos essenciais não devem ser guardados sob luz solar direta ou em qualquer local sob exposição ao calor, pois isso pode danificar o delicado perfil químico dos óleos e até depreciar seus benefícios. Sempre certifique-se de que o difusor de óleos essenciais seja colocado em uma área segura em que as crianças não sejam superexpostas a um óleo e não consigam alcançar o difusor. Embora possa parecer conveniente manter os óleos essenciais em um local aberto, o armazenamento apropriado é um componente muito importante do uso seguro e bem-sucedido dos óleos essenciais em uma casa com crianças.

Eduque-se como pai ou mãe

Como acontece com qualquer coisa que você dê a seu filho — alimentos, medicamentos, tratamentos, produtos tópicos etc. — a melhor maneira de se usar óleos essenciais com seus filhos ou perto deles é educar-se como pai ou mãe. Se você é novo(a) no uso de óleos essenciais, instrua-se sobre como funcionam, sobre as práticas recomendadas e as diretrizes de segurança. Depois que tiver aprendido sobre o uso adequado dos óleos essenciais em você mesmo(a), estará melhor preparado(a) para compartilhar os benefícios dos óleos essenciais com toda sua família, inclusive com seus filhos.

Embora aprender e manter-se atualizado(a) sobre os métodos seguros de aplicação de óleos essenciais seja uma parte importante na proteção responsável de seus filhos, também é importante que os pais sempre leiam cuidadosamente as advertências, os rótulos, as precauções e as instruções antes de usar os óleos essenciais com seus filhos. Ao combinar seus conhecimentos sobre óleos essenciais com as diretrizes de segurança dadas pelo fabricante, você poderá proporcionar a seus filhos uma experiência com os óleos essenciais que seja segura e agradável.

Consultar um profissional da área médica

Consultar um profissional de saúde antes de usar óleos essenciais é uma diretriz de segurança que se aplica tanto aos pais como às crianças. Essa regra é ainda mais importante se houver algum problema de saúde específico que se aplique à pessoa que pretende usar os óleos essenciais. Cada pessoa tem um histórico diferente de saúde, e condições específicas de saúde podem alterar a maneira de você usar os óleos essenciais. Ao consultar o médico de seu filho antes de usar óleos essenciais com ele, você estará preparado para quaisquer condições especiais que possam alterar o modo como você utiliza os óleos em sua casa.

Ao seguir essas diretrizes gerais de segurança e quaisquer outras recomendações de óleos essenciais, ou sugestões de seu médico, você poderá desfrutar do uso seguro de óleos essenciais perto de seus filhos. Lembre-se, como pai ou mãe você dá o exemplo para seus filhos no caso do uso seguro e adequado dos óleos essenciais no lar.

CAPÍTULO 3 Usos e aplicações

Agora que você sabe que os óleos essenciais são de fato seguros para serem usados em crianças, e instruiu-se sobre as diretrizes de segurança, está na hora de aprender sobre alguns dos melhores métodos de aplicação de óleos essenciais para crianças. Embora as crianças possam desfrutar dos óleos essenciais de várias maneiras (com diluição e dosagem adequadas), existem muitos métodos de uso de óleos essenciais que são únicos para crianças. Aqui estão alguns dos principais usos dos óleos essenciais com crianças e com a família:

dōTERRA Brave®
Use dōTERRA Brave Mix Coragem confortavelmente ao longo do dia para evocar tranquilidade e reduzir sentimentos de tensão ocasional e ansiedade. Use dōTERRA Brave antes de situações novas ou diferentes para promover sentimentos de coragem.

dōTERRA Calmer®
Aplique na nuca e no peito para ajudar a promover um sono calmo e tranquilo. Aplique dōTERRA Calmer nos punhos no final do dia para ajudar a diminuir preocupações e acalmar a agitação. Aplique na planta dos pés na hora de dormir para ajudar você a relaxar antes de adormecer.

dōTERRA Rescuer®
Aplique em pernas cansadas antes de dormir e depois de atividades extenuantes. Aplique nas têmporas e na nuca para ajudar a reduzir sentimentos de tensão. Massageie nos ombros, pescoço e costas para uma experiência confortante e relaxante.

dōTERRA Steady®
Use durante períodos de agitação para ajudar a acalmar a mente e o corpo. Quando estiver com sentimentos de ansiedade ou nervosismo, use dōTERRA Steady para trazer sentimentos de tranquilidade. Aplique no dorso das mãos e na planta dos pés após um dia de muitos eventos para equilibrar as emoções.

dōTERRA Stronger®
Quando a pele estiver precisando, use dōTERRA Stronger para ajudar a confortar e acalmar a pele enquanto promove uma aparência saudável. Aplique nas mãos, joelhos e pés depois de um longo dia de atividades. Quando as ameaças ambientais estiverem altas, use dōTERRA Stronger para promover sentimentos de bem-estar e vitalidade.

dōTERRA Thinker®
Mantenha dōTERRA Thinker sempre à mão em sua mochila ou bolsa e aplique à tarde para se manter focado(a). Aplique nos punhos e mãos e inale profundamente para promover um senso de clareza e atenção. Por ajudar a elevar o humor, use dōTERRA Thinker quando estiver se sentindo triste ou irritado.

CAPÍTULO 4 Óleos essenciais e gravidez

As pessoas costumam perguntar: “É seguro usar óleos essenciais durante a gravidez?” Embora contemos com o histórico de uso seguro para decidir quais óleos podem ser usados durante a gravidez, há algumas diretrizes importantes a serem consideradas antes de usar os óleos durante este período.. Devido à natureza potente e poderosa dos óleos essenciais, você deve sempre considerar seu estado de saúde pessoal antes de usar os óleos em qualquer capacidade - isso é especialmente verdadeiro durante a gravidez. Assim como é aconselhável modificar o uso de óleos essenciais em crianças, é necessário fazer modificações ao usar óleos essenciais durante a gravidez, amamentação ou outras circunstâncias especiais. Lembre-se sempre de consultar o seu médico antes de utilizar os óleos essenciais.

É seguro usar óleos essenciais durante a gravidez?

Devido à questão ética de testar as mães e seus fetos, existem estudos clínicos limitados sobre a segurança dos óleos essenciais durante a gravidez.

É importante lembrar que, durante este período, não é incomum uma mulher ser sensível aos óleos essenciais. Devido a essas sensibilidades e a todas as alterações que ocorrem no corpo durante a gravidez, é importante consultar o seu médico antes de usar os óleos essenciais nestas circunstâncias.

Converse com seu médico sobre o uso de óleos essenciais na gravidez

Mesmo que você já tenha usado óleos essenciais antes sem incidentes, ainda deve informar o seu médico de todos os óleos essenciais que planeja usar durante a gravidez e durante a amamentação. O seu médico conhece você, suas preocupações específicas com a saúde e o status da sua gravidez e, portanto, deve estar ciente de todos e quaisquer produtos derivados de óleos essenciais, incluindo cosméticos e suplementos, que você planeja usar.

Como cada gravidez é diferente, seu médico é o melhor recurso para elaborar um plano de tratamento e determinar quais óleos essenciais são melhores para usar durante a gravidez para cada indivíduo. O seu médico pode lhe dar uma boa idéia do que evitar e quaisquer outras medidas de segurança que você deve tomar com base na sua saúde pessoal e na saúde do seu bebê em crescimento.

Outras diretrizes de segurança para o uso dos óleos essenciais durante a gravidez

Como mencionado, não é incomum que as mulheres grávidas experimentem uma maior sensibilidade aos óleos essenciais. Considere a possibilidade de adaptar a quantidade de óleo que você usa ou os métodos de aplicação ao usar óleos essenciais durante a gravidez para ajudar com qualquer sensibilidade que surgir.

Também é importante lembrar que nem todos os óleos essenciais são criados iguais. É crucial que você use óleos essenciais puros durante a gravidez - você vai querer óleos livres de toxinas e contaminantes. Quando usados adequadamente, os óleos essenciais puros e de alta qualidade são uma opção segura.

Quais óleos essenciais são seguros para serem usados durante a gravidez?

Depois de conversar com seu médico, você pode começar a usar óleos essenciais com segurança durante a gravidez. Aqui estão algumas maneiras nas quais os óleos essenciais podem ser usados durante este período:

Óleos essenciais para desconforto nas costas durante a gravidez

Massagear blends de óleos essenciais confortantes na parte inferior das costas pode ser de grande ajuda para o alívio do desconforto. Quando sentir desconforto nas pernas ou pés, massageie dōTERRA AromaTouch® para ajudar a aliviar e confortar essas áreas.

Óleos essenciais para um melhor ambiente de sono

Bom sono e descanso são fundamentais durante a gravidez. A difusão de óleos essenciais calmantes como Clary Sage (Sálvia Esclareia), Lavender (Lavanda) e Hawaiian Sandalwood (Sândalo Havaiano) promove sentimentos de calma e pode criar uma atmosfera ideal para uma boa noite de descanso. Além da difusão e uso aromático, esses óleos também podem ser aplicados topicamente para promover um sono de qualidade.

Para um sono reparador durante a gravidez, tente as seguintes sugestões:

- Coloque algumas gotas de óleo essencial em seus cobertores ou travesseiros à noite.
- Difunda um óleo essencial calmante por 30 minutos antes de ir para a cama.

Óleos essenciais para suporte emocional durante a gravidez

Além de todas as alterações que ocorrem no corpo durante a gravidez, as alterações nos hormônios da mulher podem causar emoções elevadas. Para controlar o humor durante a gravidez, considere usar qualquer um dos óleos essenciais que produzam uma atmosfera calma e relaxada. Existem muitos óleos que podem ajudá-la a lidar com a ampla gama de emoções que você encontrará durante a gravidez.

Aqui estão alguns dos melhores óleos essenciais para o bem-estar emocional durante a gravidez:

- Difunda **Roman Chamomile** (Camomila Romana) à noite ou massageie-o na testa, nos ombros ou no peito para diminuir o estresse e promover o bem-estar emocional.
- Inale **Hawaiian Sandalwood** (Sândalo Havaiano) diretamente das palmas das mãos ou difunda para diminuir a tensão e equilibrar as emoções.
- Aplique **Ylang Ylang** na parte de trás do pescoço para obter um efeito calmante e estimulante.

Use esses óleos e qualquer um de seus óleos calmantes, confortantes ou estimulantes favoritos para ajudar a gerenciar seu humor durante os meses emocionalmente exigentes da gravidez.

É seguro usar óleos essenciais durante a amamentação?

Além das preocupações com óleos essenciais e gravidez, muitas pessoas perguntam: “É seguro usar óleos essenciais durante a amamentação?” Embora o corpo mude significativamente durante a gravidez, essas mudanças não terminam com o nascimento do bebê - seu corpo irá continuar a mudar à medida que se adapta à vida pós-parto. Assim como você deve discutir o uso de óleos essenciais com seu médico antes de usá-los durante a gravidez, também deverá consultar seu médico quando começar a amamentar.

Novamente, seu médico é o melhor recurso para aconselhamento quando se trata de seu corpo, seu bebê e quaisquer preocupações especiais que você possa ter. Assim como você consultaria seu médico antes de usar qualquer novo produto durante a amamentação, é importante discutir o uso de óleos essenciais com seu profissional de saúde quando você se tornar uma mãe que amamenta.

Como a gravidez, a amamentação impõe muitas demandas ao corpo da mãe. Durante a amamentação, o objetivo é manter um corpo forte e saudável que suporte um recém-nascido saudável. Com a ajuda do seu médico, você pode usar óleos essenciais e derivados que apoiam a função saudável de todo o corpo.

Existem incontáveis maneiras de sua família inteira apreciar os benefícios dos óleos essenciais. Assim que tiver se instruído como pai ou mãe sobre as práticas recomendadas e importantes diretrizes de segurança, você pode ajudar a promover o bem-estar de sua família incorporando o uso dos óleos essenciais na rotina diária e no estilo de vida de sua família. Não importa como você decida usar os óleos essenciais, lembre-se sempre de ser um exemplo de uso seguro e responsável para que seus filhos possam vir a amar os óleos e se beneficiem deles tanto quanto possível.