

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19**

TEMÁTICA:

Óleos essenciais e aromaterapia

**Atenção Primária à Saúde (APS) em
Baixa, Média e Alta Complexidade**

RESPONSÁVEL
PELA MONOGRAFIA

Adriana Nunes Wolffenbüttel

APOIADORES

**Diretoria do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa – CABSIn**

Dr. Ricardo Ghelman, MSc. Caio Fábio Schlechta Portella
e Msc. Gelza Matos Nunes

Coordenação do Comitê de Produtos Naturais
Dra. Carla Holandino e Dr. José Carlos Tavares

Comitê Temático de Produtos Naturais
do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa - CABSIn



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA



W858 Wolffenbüttel, Adriana Nunes

Óleos essenciais e aromaterapia [recurso eletrônico] :
Atenção Primária à Saúde (APS) em baixa, média e alta
complexidade / Adriana Wolffenbüttel Nunes. – Rio de Janeiro :
CABSIN, 2022.

(Uso das práticas integrativas e complementares em saúde
durante a pandemia de Covid-19).

ISBN 978-65-87710-14-3

1. Essências e óleos essenciais. 2. Essências e óleos
essenciais - Uso terapêutico 3. Medicina integrativa. 4.
Cuidados primários de saúde. I. Título.

CDD (21. ed.) 615.32

**USO DAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS E
COMPLEMENTARES EM SAÚDE DURANTE
A PANDEMIA DE COVID-19**

Comitê Temático de Produtos Naturais
do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa - CABSIn



CABSIN
CONSÓRCIO ACADÊMICO
BRASILEIRO DE
SAÚDE INTEGRATIVA

TEMÁTICA:

Óleos essenciais e aromaterapia

**Atenção Primária à Saúde (APS) em
Baixa, Média e Alta Complexidade**

RESPONSÁVEL
PELA MONOGRAFIA

Adriana Nunes Wolffenbüttel

APOIADORES

**Diretoria do Consórcio Acadêmico Brasileiro
de Saúde Integrativa – CABSIn**

Dr. Ricardo Ghelman, MSc. Caio Fábio Schlechta Portella
e Msc. Gelza Matos Nunes

Coordenação do Comitê de Produtos Naturais

Dra. Carla Holandino e Dr. José Carlos Tavares

| | |
|--|------------------|
| INTRODUÇÃO | <u>8</u> |
| ÓLEOS ESSENCIAIS E AROMATERAPIA | <u>10</u> |
| Indicações de uso | |
| Vias de administração, formas de preparo e precauções | <u>15</u> |
| Farmacologia e indicação | <u>17</u> |

SAÚDE MENTAL

Ansiolítico, antidepressivo, sedativo e hipnótico

| | |
|-------------------------------------|------------------|
| Lavanda ou lavanda-verdadeira | <u>18</u> |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | |

Ansiolítico, antidepressivo e sedativo

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Limão-taiti | <u>20</u> |
| <i>Citrus latifolia</i> | |
| Laranja-doce..... | <u>22</u> |
| <i>Citrus sinensis</i> | |
| Gerânio | <u>24</u> |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | |

Ansiolítico e antidepressivo

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Laranja-amarga..... | <u>26</u> |
| <i>Citrus aurantium</i> | |
| Bergamota | <u>28</u> |
| <i>Citrus bergamia</i> | |
| Capim-limão-da-índia..... | <u>30</u> |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | |

Ansiolítico e sedativo

| | |
|-------------------------------|------------------|
| Melisa ou erva-cidreira | <u>32</u> |
| <i>Melissa officinalis</i> | |

RESPIRATÓRIO

Broncodilatador, expectorante, anti-inflamatório, gripe e resfriado

| | |
|------------------------------------|------------------|
| Eucalipto | <u>35</u> |
| <i>Eucalyptus globulus</i> | |
| Lavanda ou lavanda-verdadeira..... | <u>37</u> |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | |

| | |
|---|--------------------|
| Menta ou menta-verdadeira | 39 |
| <i>Mentha piperita</i> | |
| Hortelã ou hortelã-verde | 41 |
| <i>Mentha spicata</i> | |
| Tomilho..... | 43 |
| <i>Thymus vulgaris</i> | |
| <u>Broncodilatador, expectorante e anti-inflamatório</u> | |
| Gengibre | 45 |
| <i>Zingiber officinale</i> | |
| <u>Anti-inflamatório, gripe e resfriado</u> | |
| Canela-do-ceilão | 47 |
| <i>Cinnamomun zeylanicum</i> | |
| Tea-tree | 49 |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | |
| Orégano-selvagem..... | 51 |
| <i>Origanum minutiflorum</i> | |
| Orégano | 53 |
| <i>Origanum vulgare</i> | |
| Gerânio | 55 |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | |
| <u>Anti-inflamatório</u> | |
| Laranja-amarga..... | 57 |
| <i>Citrus aurantium</i> | |
| Limão-taiti | 59 |
| <i>Citrus latifolia</i> | |
| Laranja-doce..... | 61 |
| <i>Citrus sinensis</i> | |
| Aneto ou endro ou, ainda, dill | 63 |
| <i>Anethum graveolens</i> | |
| Bergamota | 65 |
| <i>Citrus bergamia</i> | |
| <u>Gripe e resfriado</u> | |
| Capim-limão-da-índia..... | 67 |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | |
| Funcho | 69 |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Melisa ou erva-cidreira | <u>71</u> |
| <i>Melissa officinalis</i> | |
| Segurelha | <u>73</u> |
| <i>Satureja cuneifolia</i> | |
| Tuia-maçã ou cedro-vermelho | <u>75</u> |
| <i>Thuja plicata</i> | |

SISTEMA IMUNOLÓGICO

Imunomodulador, antiviral, antitérmico e analgésico

| | |
|---------------------------------|-----------|
| Eucalipto | <u>78</u> |
| <i>Eucalyptus globulus</i> | |
| Louro | <u>80</u> |
| <i>Laurus nobilis</i> | |
| Menta ou menta-verdadeira | <u>82</u> |
| <i>Mentha piperita</i> | |
| Hortelã ou hortelã-verde | <u>84</u> |
| <i>Mentha spicata</i> | |

Imunomodulador, antiviral e analgésico

| | |
|-------------------------------|-----------|
| Canela-do-ceilão | <u>86</u> |
| <i>Cinnamomun zeylanicum</i> | |
| Tomilho..... | <u>88</u> |
| <i>Thymus vulgaris</i> | |
| Gerânio | <u>90</u> |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | |

Imunomodulador e antiviral

| | |
|-------------------------------------|-----------|
| Bergamota | <u>92</u> |
| <i>Citrus bergamia</i> | |
| Lavanda ou lavanda-verdadeira | <u>94</u> |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | |
| Tea-tree | <u>96</u> |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | |

| | |
|-----------------------------------|---------------------|
| Orégano-selvagem..... | 98 |
| <i>Origanum minutiflorum</i> | |
| Orégano | 100 |
| <i>Origanum vulgare</i> | |
| Tuia-maçã ou cedro-vermelho | 102 |
| <i>Thuja plicata</i> | |

Analgésico e antiviral

| | |
|-------------------------------|---------------------|
| Capim-limão-da-índia..... | 104 |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | |
| Melisa ou erva-cidreira | 106 |
| <i>Melissa officinalis</i> | |
| Segurelha | 108 |
| <i>Satureja cuneifolia</i> | |

Imunomodulador e analgésico

| | |
|----------------------------|---------------------|
| Gengibre | 110 |
| <i>Zingiber officinale</i> | |

Antiviral

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| Aneto ou endro ou, ainda, dill | 112 |
| <i>Anethum graveolens</i> | |
| Funcho..... | 114 |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | |

Imunomodulador

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Laranja-amarga..... | 116 |
| <i>Citrus aurantium</i> | |
| Limão-taiti | 118 |
| <i>Citrus latifolia</i> | |
| Laranja-doce..... | 120 |
| <i>Citrus sinensis</i> | |

Este protocolo de recomendações foi elaborado para sistematizar as informações sobre o uso racional de Óleos Essenciais e Aromaterapia para o enfrentamento do novo corona vírus SARS-CoV2 e da doença por ele causada (COVID-19) por parte do Comitê Temático de Produtos Naturais do Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa - CABSIn.



INTRODUÇÃO

ESTE DOCUMENTO visa fornecer instrumentos de intervenção para os profissionais de saúde da Atenção Primária à Saúde, de Média e Alta Complexidade e para os gestores, quanto à saúde mental e emocional, sintomas respiratórios e estímulo ao sistema imunológico de indivíduos acometidos ou não pelo corona vírus.

Os óleos essenciais listados neste material foram selecionados das publicações científicas (papers) provenientes de pesquisas, estudos de revisão e estudos clínicos – as quais após a aplicação de metodologia científica apresentaram publicamente de forma clara os resultados das atuações destes óleos essenciais em relação ao proposto por este protocolo - e de documentos oficiais brasileiros (Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira, 6ª edição).

Desta forma, neste protocolo incluímos óleos essenciais com eficácia e segurança para o tratamento de doenças respiratórias (gripes e resfriados); ativação do sistema imunológico e as que auxiliam na melhora da saúde mental, três eixos que exigem a ação profissional nesse momento de pandemia.

Devido a composição dos óleos essenciais apresentarem elevada complexidade química, com componentes terapeuticamente ativos de forma sinérgica, um mesmo óleo essencial estará presente em mais de uma indicação terapêutica.

A forma de preparo e de aplicação-posologia apresentadas neste protocolo não se caracterizam como preparações farmacêuticas.

Como obter as informações neste protocolo?

1. Procure nos quadros os dados referentes à Saúde Mental (quadro 1), Sistema Respiratório (quadro 2) e Sistema Imunológico (quadro 3) a indicação desejada.
 2. Identifique e selecione os óleos essenciais que se enquadram na indicação desejada.
 3. Nas fichas das Plantas Mediciniais e dos Fitoterápicos identifique as plantas medicinais, a forma farmacêutica e a posologia que melhor atende o caso, baseado nas informações farmacológicas e no perfil do usuário/paciente.
-

ÓLEOS ESSENCIAIS E AROMATERAPIA

Indicações de uso

Quadro 1: Óleos essenciais e Aromaterapia utilizados na Saúde Mental.

| Óleo Essencial/Aromaterapia | | | Saúde Mental | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|--------------|-----------------------------------|----------|-----------|
| Nomenclatura científica | Nome popular (componentes majoritários*) | Parte utilizada (após secagem) | Ansiolítico | Anti depressivo (leve a moderado) | Sedativo | Hipnótico |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | Lavanda ou Lavanda-verdadeira (linalol e acetato de linalila) | Ramos com folhas e flores | X | X | X | X |
| <i>Citrus latifolia</i> | Limão-taiti (limoneno, geranial e beta-bisaboleno) | Casca da fruta (pericarpo) | X | X | X | |
| <i>Citrus sinensis</i> | Laranja-doce (limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | X | X | X | |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | Gerânio (citronelol e geraniol) | Ramos com folhas e flores | X | X | | |
| <i>Citrus aurantium</i> | Laranja-amarga (linalol e acetato de linalila) | Folhas | X | X | | |
| <i>Citrus bergamia</i> | Bergamota (linalol, acetato de linalila e limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | X | X | | |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | Capim-limão-da-Índia (citral = geranial + neral) | Folhas | X | | X | |
| <i>Melissa officinalis</i> | Erva-cidreira (citral* e citronelal) *citral = geranial + neral | Folhas | X | | X | |

* A ação terapêutica do óleo essencial se deve a sinergia de todos os seus componentes e não apenas a ação dos componentes majoritários.

Quadro 2: Óleos essenciais e Aromaterapia para o Sistema Respiratório.

| Óleo Essencial/Aromaterapia | | | Respiratório | | |
|-------------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Nomenclatura científico | Nomenclatura popular (componentes majoritários*) | Parte utilizada (após secagem) | Broncodilatador/ Expectorante | Anti-inflamatório | Gripe e resfriado |
| <i>Eucalyptus globulus</i> | Eucalipto (1,8 cineol) | Folhas | X (asma) | X | X |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | Lavanda ou Lavanda-verdadeira (linalol e acetato de linalila) | Ramos com folhas e flores | X (asma) | X | X |
| <i>Mentha piperita</i> | Menta ou Menta-verdadeira (mentol) | Ramos com folhas | X | X | X |
| <i>Mentha spicata</i> | Hortelã ou Hortelã-verde (mentol) | Ramos com folhas | X | X | X |
| <i>Thymus vulgaris</i> | Tomilho (timol, 1,8 cineol) | Ramos com folhas | X (asma) | X | X |
| <i>Zingiber officinale</i> | Gengibre (zingibereno) | Rizomas | X | X | |
| <i>Cinnamomun zeylanicum</i> | Canela-do-ceilão (eugenol) | Folhas | | X | X |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | Tea-tree (terpineol-4) | Folhas | | X | X |
| <i>Origanum minutiflorum</i> | Orégano- selvagem (carvacrol) | Ramos com folhas | | X | X |
| <i>Origanum vulgare</i> | Orégano (carvacrol) | Ramos com folhas | | X | X |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | Gerânio (citronelol e geraniol) | Ramos com folhas e flores | | X | X |

* A ação terapêutica do óleo essencial se deve a sinergia de todos os seus componentes e não apenas a ação dos componentes majoritários.

Quadro 2 (continuação): Óleos essenciais e Aromaterapia para o Sistema Respiratório.

| Óleo Essencial/Aromaterapia | | | Respiratório | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------|----------------------------------|-------------------|-------------------|
| Nomenclatura científico | Nomenclatura popular (componentes majoritários*) | Parte utilizada (após secagem) | Broncodilatador/ Expectorante | Anti-inflamatório | Gripe e resfriado |
| <i>Citrus aurantium</i> | Laranja-amarga (linalol e acetato de linalila) | Folhas | | X | |
| <i>Citrus latifolia</i> | Limão-taiti (limoneno, geranial e beta-bisaboleno) | Casca da fruta (pericarpo) | | X | |
| <i>Citrus sinensis</i> | Laranja-doce (limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | | X | |
| <i>Anethum graveolens</i> | Aneto ou Endro ou Dill (limoneno e carvona) | Ramos com folhas; ou sementes | | | X |
| <i>Citrus bergamia</i> | Bergamota (linalol, acetato de linalila e limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | | | X |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | Capim-limão-da-Índia (citral = geranial + neral) | Folhas | | | X |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | Funcho (trans- anetol ou cis- anetol) | Folhas maduras | | | X |
| <i>Melissa officinalis</i> | Erva-cidreira (citral* e citronelal) *citral= geranial + neral | Folhas | | | X |
| <i>Satureja cuneifolia</i> | Segurelha (carvacrol, timol e cimeno) | Ramos com folhas e flores | | | X |
| <i>Thuja plicata</i> | Tuia-maça ou Cedro vermelho (tujona) | Folhas | | | X |

* A ação terapêutica do óleo essencial se deve a sinergia de todos os seus componentes e não apenas a ação dos componentes majoritários.

Quadro 3: Óleos essenciais e Aromaterapia para o Sistema Imunológico.

| Óleo Essencial/Aromaterapia | | | Sistema Imunológico | | | |
|-------------------------------|--|--------------------------------|---------------------|------------|---|----------------|
| Nomenclatura científico | Nomenclaturapopular (componentes majoritários*) | Parte utilizada (após secagem) | Antitérmico | Analgésico | Antiviral (alguns dos vírus testados, além da Herpes) | Imunomodulador |
| <i>Eucalyptus globulus</i> | Eucalipto (1,8 cineol) | Folhas | X | X | X (Influenza, CaXumba, Covid-19) | X |
| <i>Laurus nobilis</i> | Louro (1,8 cineol e alfa-pineno) | Bagas | X | X | X (SARS-CoV) | X |
| <i>Mentha piperita</i> | Menta ou Menta- verdadeira (mentol) | Ramos com folhas | X | X | X (Parainfluenza) | X |
| <i>Mentha spicata</i> | Hortelã ou Hortelã-verde (mentol) | Ramos com folhas | X | X | X (Parainfluenza) | X |
| <i>Cinnamomun zeylanicum</i> | Canela-do-ceilão (eugenol) | Folhas | | X | X (Influenza) | X |
| <i>Thymus vulgaris</i> | Tomilho (timol, 1,8 cineol) | Ramos com folhas | | X | X (Influenza) | X |
| <i>Pelargonium graveolens</i> | Gerânio (citronelol e geraniol) | Ramos com folhas e flores | | X | X (Influenza) | X |
| <i>Citrus bergamia</i> | Bergamota (linalol, acetato de linalila e limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | | | X (Influenza) | X |
| <i>Lavandula angustifolia</i> | Lavanda ou Lavanda- verdadeira (linalol e acetato de linalila) | Ramos com folhas e flores | | | X (Influenza) | X |
| <i>Melaleuca alternifolia</i> | Tea-tree (terpineol-4) | Folhas | | | X (Influenza) | X |
| <i>Origanum minutiflorum</i> | Orégano-selvagem (carvacrol) | Ramos com folhas | | | X (Parainfluenza) | X |

* A ação terapêutica do óleo essencial se deve a sinergia de todos os seus componentes e não apenas a ação dos componentes majoritários.

Quadro 3 (continuação): Óleos essenciais e Aromaterapia para o Sistema Imunológico.

| Óleo Essencial/Aromaterapia | | | Sistema Imunológico | | | |
|-----------------------------|---|--------------------------------|---------------------|------------|---|----------------|
| Nomenclatura científico | Nomenclaturapopular (componentes majoritários*) | Parte utilizada (após secagem) | Antitérmico | Analgésico | Antiviral (alguns dos vírus testados, além da Herpes) | Imunomodulador |
| <i>Origanum vulgare</i> | Orégano (carvacrol) | Ramos com folhas | | | X (Parainfluenza) | X |
| <i>Thuja plicata</i> | Tuia-maça ou Cedro vermelho (tujona) | Folhas | | | X (Influenza H1N1 e H3N2, Rhinovirus RV14) | X |
| <i>Cymbopogon flexuosus</i> | Capim-limão-da-Índia (citral = geranial + neral) | Folhas | | X | X (Influenza) | |
| <i>Melissa officinalis</i> | Erva-cidreira (citral* e citronelal) *citral= geranial + neral | Folhas | | X | X (Influenza) | |
| <i>Satureja cuneifolia</i> | Segurelha (carvacrol, timol e cimeno) | Ramos com folhas e flores | | X | X (Parainfluenza) | |
| <i>Zingiber officinale</i> | Gengibre (zingibereno) | Rizomas | | X | | X |
| <i>Anethum graveolens</i> | Aneto ou Endro ou Dill (limoneno e carvona) | Ramos com folhas; ou sementes | | | X (Parainfluenza) | |
| <i>Foeniculum vulgare</i> | Funcho (trans-anetol ou cis- anetol) | Folhas maduras | | | X (Parainfluenza) | |
| <i>Citrus aurantium</i> | Laranja-amarga (linalol e acetato de linalila) | Folhas | | | | X |
| <i>Citrus latifolia</i> | Limão-taiti (limoneno, geranial e beta-bisaboleno) | Casca da fruta (pericarpo) | | | | X |
| <i>Citrus sinensis</i> | Laranja-doce (limoneno) | Casca da fruta (pericarpo) | | | | X |

* A ação terapêutica do óleo essencial se deve a sinergia de todos os seus componentes e não apenas a ação dos componentes majoritários.

Vias de administração, formas de preparo e precauções

Vias de administração

As preparações à base de plantas medicinais e fitoterápicos contidas nesse protocolo são administradas por via oral.

Quadro 1: Formas de preparo da solução de vaporização.

| | |
|---|--|
| A partir de óleos essenciais | <p>(a) Em vaporizador elétrico cerâmico: coloque X mL* do óleo essencial puro. Ligue na rede elétrica.</p> <p>(b) Em vaporizador-ambiental elétrico: coloque dentro do reservatório do equipamento 100mL de água potável. Adicione X mL* do óleo essencial puro dentro deste mesmo reservatório. Ligue na rede elétrica.</p> <p>(c) Em recipiente não elétrico: adicione 1 litro de água potável quente (80 °C a 100 °C) em recipiente (semelhante a um prato ou bacia) limpo. Adicione X mL* do óleo essencial puro dentro deste mesmo recipiente.</p> |
| A partir da parte vegetal seca e triturada (na indisponibilidade do óleo essencial). | Em recipiente não elétrico: adicione 5 litros de água potável quente (80 °C a 100 °C) em recipiente limpo semelhante a uma bacia. Adicione em torno de 50 gramas da parte vegetal seca e triturada. |

* A quantidade “X” de óleo indicada para cada solução está descrita no quadro “Indicação”, presente nas especificações de todos os óleos essenciais que compõem este documento.

Quadro 2: Precauções gerais no uso de óleos essenciais.

| | |
|---|--|
| Hipersensibilidade | Não usar em pessoas com hipersensibilidade aos constituintes do óleo essencial, em especial aos que estão presentes em maior percentual, ou seja, os majoritários. |
| Gestantes, lactantes e crianças abaixo de 6 anos | O uso de óleos essenciais em gestantes, lactantes e crianças abaixo de 6 anos só deve ocorrer por orientação de especialista com conhecimento na área dos óleos essenciais e aromaterapia. |



Farmacologia e indicação

Saúde mental





Lavanda

ou lavanda-verdadeira

Lavandula angustifolia

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Rinalol e acetato de linalila

**Ansiolítico, antidepressivo,
sedativo e hipnótico**

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiedade generalizada.
- » Depressão leve a moderada.
- » Sedativo leve.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1aEdição, 1ºSuplemento. p.12.

LINCK, V.M.; DA SILVA, A.L.; FIGUEIRO, M.; PIATO, A.L.; HERRMANN, A.P.; BIRCK, F.D.; CARAMÃO, E.B.; NUNES, D.S.;

MORENO, P.R.; ELISABETSKY, E. Inhaled linalool-induced sedation in mice. *Phytomedicine*, v. 16, p. 303-307, 2009.

LINCK, V.M.; SILVA, A.L.; FIGUEIRO, M.; CAMARÃO, E.B.; MORENO, P.R.H.; ELISABETSKY, E. Effects of inhaled Linalool in anxiety, social interaction and aggressive behavior in mice. *Phytomedicine*, v. 17, p. 679–683, 2010.

SCHUWALD, A. M., NÖLDNER, M., WILMES, T., KLUGBAUER, N., LEUNER, K., MÜLLER, W. E. (2013). Lavender oil-potent anxiolytic properties via modulating voltage dependent calcium channels. *PloS one*, 8(4).

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Limão-taiti

Citrus latifolia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno, geranial e beta-bisaboleno

**Ansiolítico, antidepressivo
e sedativo**

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiedade generalizada.
- » Depressão leve a moderada.
- » Sedativo leve.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

ANGELUCCI, F. L., SILVA, V. V., DAL PIZZOL, C., SPIR, L. G., PRAES, C. E. O., MAIBACH, H. (2014). Physiological effect of olfactory stimuli inhalation in humans: An overview. *International journal of cosmetic science*, 36(2), 117-123.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Laranja-doce

Citrus sinensis

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno

**Ansiolítico, antidepressivo
e sedativo**

FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|--|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none">» Ansiedade generalizada.» Depressão leve a moderada.» Sedativo leve. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none">» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none">» Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.» Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none">» Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none">» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

GOES, T.C.; ANTUNES, F.D.; ALVES, P.B.; TEIXEIRA-SILVA, F. Effect of Sweet Orange Aroma on Experimental Anxiety in Humans. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 18, p. 798-804, 2012.

JAFARZADEH, M.; ARMAN, S.; FARAHBAKHS, F. Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. *Advanced Biomedical Research*, v. 6, p. 2-10, 2013.

LIMA, N. G. P. B.; SOUSA, D. P.; PIMENTA, F. C. F.; ALVES, M. F.; SOUZA, F. S.; MACEDO, R. O.; CARDOSO, R. B.; MORAIS, L. C.; DINIZ, M. F. M.; ALMEIDA, R. N. Anxiolytic-like activity and GC-MS analysis of (R)-(+)-limonene fragrance, a natural compound found in foods and plants. *Pharmacology, Biochemistry and Behavior*, v. 103, p. 450-454, 2013.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages

WOLFFENBÜTTEL, A.N.; ZAMBONI, A.; BECKER, G.; DOS SANTOS, M.K.; BORILLE, B. T.; CÁSSIA MARIOTTI, K.; FAGUNDES, A.C.; SALOMÓN, J.L.O.; COELHO, V.R.; RUIZ, L.V.; LINCK, V.M.; DALLEGRAVE, E.; CANO, P.; ESQUIFINO, A.I.; LEAL, M.B.;

LIMBERGER, R.P. Citrus essential oils inhalation by mice: Behavioral testing, GCMS plasma analysis, corticosterone, and melatonin levels evaluation. *Phytotherapy research*, v.32(1), 160-169, 2018.

WOLFFENBÜTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de Citrus (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 2019.



Gerânio

Pelargonium graveolens

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citronelol e geraniol

Ansiolítico e antidepressivo

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Ansiolítico. » Antidepressivo. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ABOUHOSSEINI TABARI, M., HAJIZADEH MOGHADDAM, A., MAGGI, F., BENELLI, G. (2018). Anxiolytic and antidepressant activities of Pelargonium roseum essential oil on Swiss albino mice: possible involvement of serotonergic transmission. *Phytotherapy Research*, 32(6), 1014-1022.

FAKARI, F. R., TABATABAEICHEHR, M., KAMALI, H., FAKARI, F. R., NASERI, M. (2015). Effect of inhalation of aroma of geranium essence on anxiety and physiological parameters during first stage of labor in nulliparous women: a randomized clinical trial. *Journal of caring sciences*, 4(2), 135.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Laranja-amarga

Citrus aurantium

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol e acetato de linalila

Ansiolítico e antidepressivo

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico.
- » Antidepressivo.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

CARVALHO-FREITAS, M. I. R.; COSTA, M. Anxiolytic and sedative effects of extracts and essential oil from *Citrus aurantium* L. *Biological and Pharmaceutical Bulletin*, v. 25, p.1629-1633, 2002.

COSTA, C. A., CURY, T. C., CASSETTARI, B. O., TAKAHIRA, R. K., FLÓRIO, J. C., COSTA, M. (2013). *Citrus aurantium* L. essential oil exhibits anxiolytic-like activity mediated by 5-HT 1A-receptors and reduces cholesterol after repeated oral treatment. *BMC complementary and alternative medicine*, 13(1), 42.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

WOLFFENBÜTTEL, A.N.; ZAMBONI, A.; BECKER, G.; DOS SANTOS, M.K.; BORILLE, B. T.; CÁSSIA MARIOTTI, K.; FAGUNDES, A.C.; SALOMÓN, J.L.O.; COELHO, V.R.; RUIZ, L.V.; LINCK, V.M.; DALLEGRAVE, E.; CANO, P.; ESQUIFINO, A.I.; LEAL, M.B.;

LIMBERGER, R.P. Citrus essential oils inhalation by mice: Behavioral testing, GCMS plasma analysis, corticosterone, and melatonin levels evaluation. *Phytotherapy research*, v.32(1), 160-169, 2018.

WOLFFENBÜTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de *Citrus* (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 2019.



Bergamota

Citrus bergamia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol, acetato de linalila e limoneno

Ansiolítico e antidepressivo

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico.
- » Antidepressivo.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

BAGETTA, G.; MORRONE, L.A.; ROMBOLÀ, L.; AMANTEA, D.; RUSSO, R.; BERLIOCCHI, L.; SAKURADA, S.; SAKURADA, T.;

ROTIROTI, D.; CORASANITI, M.T. Review, Neuropharmacology of the essential oil of bergamot. *Fitoterapia*, v. 81, p. 453– 461, 2010.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.





Capim-limão-da-índia

Cymbopogon flexuosus

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral)

Ansiolítico e sedativo

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Ansiolítico.
- » Sedativo.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

AVOSEH, O., OYEDEJI, O., RUNGQU, P., NKEH-CHUNGAG, B., OYEDEJI, A. (2015). Cymbopogon species; ethnopharmacology, phytochemistry and the pharmacological importance. *Molecules*, 20(5), 7438-7453.

GANJEWALA, D. E. E. P. A. K., GUPTA, A. K. (2013). Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus* Steud.) Wats essential oil: overview and biological activities. *Recent Progress in Medicinal Plants*, 37, 235-271.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Melisa

ou erva-cidreira

Melissa officinalis

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral), geraniol e citronelal

Ansiolítico e sedativo

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Ansiolítico. » Sedativo. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

AVOSEH, O., OYEDEJI, O., RUNGQU, P., NKEH-CHUNGAG, B., OYEDEJI, A. (2015). Cymbopogon species; ethnopharmacology, phytochemistry and the pharmacological importance. *Molecules*, 20(5), 7438-7453.

GANJEWALA, D. E. E. P. A. K., GUPTA, A. K. (2013). Lemongrass (*Cymbopogon flexuosus* Steud.) Wats essential oil: overview and biological activities. *Recent Progress in Medicinal Plants*, 37, 235-271.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

Respiratório





Eucalipto

Eucalyptus globulus

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

1,8 cineol (eucaliptol)

**Broncodilatador, expectorante,
anti-inflamatório, gripe e resfriado**

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|--|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Broncodilatador e expectorante. » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção. » Asma. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.
- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.
- CERMELLI, C., FABIO, A., FABIO, G., QUAGLIO, P. (2008). Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses. *Current microbiology*, 56(1), 89-92.
- DOU Nº 242 p. 56 de 12/12/08 – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA), DIRETORIA COLEGIADA - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5 DE 11 DE DEZEMBRO DE 2008 - Determina a publicação da “LISTA DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADO”.
- JUERGENS, U.R.; DETHLEFSEN, U.; STEINKAMP, G.; GILLISSENA, R.R.; VETTER, H. Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: A double-blind placebo-controlled trial. *Respir. Med.* 2003, 97, 250–256.
- KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Control*, 3(2), 6.
- SADLON, A. E., LAMSON, D. W. (2010). Immune-modifying and antimicrobial effects of Eucalyptus oil and simple inhalation devices. *Alternative medicine review*, 15(1), 33-43.
- SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.
- SHARMA, A.D. “Eucalyptol (1, 8 cineole) from Eucalyptus Essential Oil a Potential Inhibitor of COVID 19 Corona Virus Infection by Molecular Docking Studies.” (2020). doi: 10.20944/preprints202003.0455.v1
- TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.
- VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Lavanda

ou lavanda-verdadeira

Lavandula angustifolia

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol e acetato de linalila

**Broncodilatador, expectorante,
anti-inflamatório, gripe e resfriado**

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|--|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Broncodilatador e expectorante. » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção. » Asma. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1aEdição, 1ºSuplemento. p.12.

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

UENO-IIO T, SHIBAKURA M, YOKOTA K, AOE M, HYODA T, SHINOHATA R, KANEHIRO A, TANIMOTO M, KATAOKA M. "Lavender essential oil inhalation suppresses allergic airway inflammation and mucous cell hyperplasia in a murine model of asthma." *Life sciences* 108.2 (2014): 109-115.



Menta

ou menta-verdadeira

Mentha piperita

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Mentol

Broncodilatador, expectorante,
anti-inflamatório, gripe e resfriado

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|---------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Broncodilatador e expectorante. » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

DOU Nº 242 p. 56 de 12/12/08 – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA), DIRETORIA COLEGIADA - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5 DE 11 DE DEZEMBRO DE 2008 - Determina a publicação da “LISTA DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADO”.

KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Control*, 3(2), 6.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Hortelã

ou hortelã-verde

Mentha spicata

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Mentol

Broncodilatador, expectorante,
anti-inflamatório, gripe e resfriado

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|---------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Broncodilatador e expectorante. » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Control*, 3(2), 6.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Tomilho

Thymus vulgaris

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Timol, 1,8 cineol (eucaliptol)

**Broncodilatador, expectorante,
anti-inflamatório, gripe e resfriado**

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|--|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Broncodilatador e expectorante. » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção. » Asma. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227-1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

GAZZAR, M.E.; MEZAYEN, R.E.; MARECKI, J.C.; NICOLLS, M.R.; CANASTAR, A.; DRESKIN, S.C. Anti-inflammatory effect of thymoquinone in a mouse model of allergic lung inflammation. *Int. Immunopharmacol.* 2006, 6, 1135–1142.

JUERGENS, U.R.; DETHLEFSEN, U.; STEINKAMP, G.; GILLISSENA, R.R.; VETTER, H. Anti-inflammatory activity of 1.8-cineol (eucalyptol) in bronchial asthma: A double-blind placebo-controlled trial. *Respir. Med.* 2003, 97, 250–256.

SATYAL, P., MURRAY, B. L., MCFEETERS, R. L., SETZER, W. N. (2016). Essential oil characterization of *Thymus vulgaris* from various geographical locations. *Foods*, 5(4), 70.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Gengibre

Zingiber officinale

PARTE UTILIZADA

Rizomas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Zingibereno

**Broncodilatador, expectorante
e anti-inflamatório**

✿ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Broncodilatador e expectorante.
- » Anti-inflamatório.
- » Sintomas associados a infecções das vias aéreas superiores com presença de secreção.
- » Asma.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

MAHBOUBI, M. Zingiber officinale Rosc. essential oil, a review on its composition and bioactivity. Clin Phytosci 5, 6 (2019).

PONGPRAYOON, U.; SOONTORNSARATUNE, P.; JARIKASEM, S.; SEMATONG, T.; WASUWAT, S.; CLAESON, P. Topical anti-inflammatory activity of the major lipophilic constituents of the rhizome of Zingiber cassumunar. Part 1. The essential oil. Phytomedicine 1997, 3, 319–322.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Canela-do-ceilão

Cinnamomun zeylanicum

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Eugenol

Anti-inflamatório, gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

FRIEDRICH, K.; DELGADO, I.F.; SANTOS, L.M.F.; PAUMGARTTEN, F.J.R. Assessment of sensitization potential of monoterpenes using the rat popliteal lymph node assay. *Food Chem. Toxicol.* 2007, 45, 1516–1522.

HART, P.H.; BRAND, C.; CARSON, C.F.; RILEY, T.V.; PRAGER, R.H.; FINLAY-JONES, J.J. Terpinen-4-ol, the main component of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), suppresses inflammatory mediator production by activated human monocytes. *Inflamm. Res.* 2000, 49, 619–626.

REICHLING, J., SCHNITZLER, P. (2011). 18 Anti-viral Effects of Essential Oils Used Traditionally in Phytotherapy. *Herbal Medicines: Development and Validation of Plant-derived Medicines for Human Health*, 317.

SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Tea-tree

Melaleuca alternifolia

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Terpinen-4-ol

**Anti-inflamatório, gripe
e resfriado**

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Anti-inflamatório. » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

FRIEDRICH, K.; DELGADO, I.F.; SANTOS, L.M.F.; PAUMGARTTEN, F.J.R. Assessment of sensitization potential of monoterpenes using the rat popliteal lymph node assay. *Food Chem. Toxicol.* 2007, 45, 1516–1522.

HART, P.H.; BRAND, C.; CARSON, C.F.; RILEY, T.V.; PRAGER, R.H.; FINLAY-JONES, J.J. Terpinen-4-ol, the main component of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), suppresses inflammatory mediator production by activated human monocytes. *Inflamm. Res.* 2000, 49, 619–626.

REICHLING, J., SCHNITZLER, P. (2011). 18 Antiviral Effects of Essential Oils Used Traditionally in Phytotherapy. *Herbal Medicines: Development and Validation of Plant-derived Medicines for Human Health*, 317.

SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Orégano-selvagem

Origanum minutiflorum

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol

**Anti-inflamatório, gripe
e resfriado**

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Anti-inflamatório.
- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

DE VICENZI, M.; STAMMATI, A.; DE VICENZI, A.; SILANO, M. Constituents of aromatic plants: Carvacrol. *Fitoterapia* 2004, 75, 801–804.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Orégano

Origanum vulgare

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol

Anti-inflamatório, gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Anti-inflamatório.
- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

DE VICENZI, M.; STAMMATI, A.; DE VICENZI, A.; SILANO, M. Constituents of aromatic plants: Carvacrol. *Fitoterapia* 2004, 75, 801–804.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Gerânio

Pelargonium graveolens

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citronelol e geraniol

**Anti-inflamatório, gripe
e resfriado**

✿ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Anti-inflamatório.
- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Laranja-amarga

Citrus aurantium

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol e acetato de linalila

Anti-inflamatório

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Anti-inflamatório. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

WOLFFENBÜTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de Citrus (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 2019.



Limão-taiti

Citrus latifolia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno, geranial e beta-bisaboleno

Anti-inflamatório

FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Anti-inflamatório. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

ANGELUCCI, F. L., SILVA, V. V., DAL PIZZOL, C., SPIR, L. G., PRAES, C. E. O., MAIBACH, H. (2014). Physiological effect of olfactory stimuli inhalation in humans: An overview. *International journal of cosmetic science*, 36(2), 117-123.

KUMMER, R., FACHINI-QUEIROZ, F. C., ESTEVÃO-SILVA, C. F., GRESPAN, R., SILVA, E. L., BERSANI-AMADO, C. A., CUMAN, R.

K. N. (2013). Evaluation of anti-inflammatory activity of Citrus latifolia Tanaka essential oil and limonene in experimental mouse models. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Laranja-doce

Citrus sinensis

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno

Anti-inflamatório

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Anti-inflamatório. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

🌸 INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

🌸 REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages

WOLFFENBÜTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de Citrus (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 201



Aneto ou endro e dill

Anethum graveolens

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e sementes

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno e carvona

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

🌸 INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|-----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Acima de 6 anos | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

🌸 REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Bergamota

Citrus bergamia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol, acetato de linalila e limoneno

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Capim-limão-da-índia

Cymbopogon flexuosus

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral)

Gripe e resfriado

FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|---|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none">» Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15)» Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none">» 1x ao dia.» Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados.» Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente.» No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Funcho

Foeniculum vulgare

PARTE UTILIZADA

Folhas maduras

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Trans-anetol e cis-anetol

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Sintomas da gripe. » Sintomas do resfriado. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. Turkish Journal of Biology, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Melisa

ou erva-cidreira

Melissa officinalis

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral), geraniol e citronelal

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

🌸 INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|---|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none">» Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15)» Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none">» 1x ao dia.» Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados.» Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente.» No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

🌸 REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." American Journal of Essential Oils and Natural Products 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Segurelha

Satureja cuneifolia

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol, timol e cimeno)

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

REFERÊNCIAS

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Tuia-maçã

ou cedro-vermelho

Thuja plicata

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol, timol e cimeno)

Gripe e resfriado

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Sintomas da gripe.
- » Sintomas do resfriado.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|---|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none">» Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15)» Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none">» 1x ao dia.» Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados.» Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente.» No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

SELVARANI, V., JAMES, H. (2013). The activity of cedar leaf oil vapor against respiratory viruses: Practical applications. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 3(11), 11.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Sistema imunológico





Eucalipto

Eucalyptus globulus

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

1,8 cineol (eucaliptol)

**Imunomodulador, antiviral,
antitérmico e analgésico**

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Antitérmico. » Analgésico. » Ação antiviral para: Influenza, Caxumba e Covid-19. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

- ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.
- Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.
- CERMELLI, C., FABIO, A., FABIO, G., QUAGLIO, P. (2008). Effect of eucalyptus essential oil on respiratory bacteria and viruses. *Current microbiology*, 56(1), 89-92.
- DOU Nº 242 p. 56 de 12/12/08 – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA), DIRETORIA COLEGIADA - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5 DE 11 DE DEZEMBRO DE 2008 - Determina a publicação da “LISTA DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADO”.
- KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Cntrol*, 3(2), 6.
- SADLON, A. E., & LAMSON, D. W. (2010). Immune-modifying and antimicrobial effects of Eucalyptus oil and simple inhalation devices. *Alternative medicine review*, 15(1), 33-43.
- SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.
- SHARMA, A.D. “Eucalyptol (1, 8 cineole) from Eucalyptus Essential Oil a Potential Inhibitor of COVID 19 Corona Virus Infection by Molecular Docking Studies.” (2020). doi: 10.20944/preprints202003.0455.v1
- TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.
- VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.
- VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Louro

Laurus nobilis

PARTE UTILIZADA

Bagas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

1,8 cineol e alfa-pineno

**Imunomodulador, antiviral,
antitérmico e analgésico**

✿ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Imunoestimulante.
- » Antitérmico.
- » Analgésico.
- » Ação antiviral para SARS-CoV.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

LOIZZO, M. R., SAAB, A. M., TUNDIS, R., STATTI, G. A., MENICHINI, F., LAMPRONTI, I., DOERR, H. W. (2008). Phytochemical analysis and in vitro antiviral activities of the essential oils of seven Lebanon species. *Chemistry & biodiversity*, 5(3), 461- 470.

PATRAKAR, R., MANSURIYA, M., PATIL, P. (2012). Phytochemical and pharmacological review on *Laurus nobilis*. *International journal of pharmaceutical and chemical sciences*, 1(2), 595-602.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Menta

ou menta-verdadeira

Mentha piperita

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Mentol

Imunomodulador, antiviral,
antitérmico e analgésico

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|---------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Antitérmico. » Analgésico. » Ação antiviral para <i>Parainfluenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

DOU Nº 242 p. 56 de 12/12/08 – AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA (ANVISA), DIRETORIA COLEGIADA - INSTRUÇÃO NORMATIVA Nº 5 DE 11 DE DEZEMBRO DE 2008 - Determina a publicação da “LISTA DE MEDICAMENTOS FITOTERÁPICOS DE REGISTRO SIMPLIFICADO”.

KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Control*, 3(2), 6.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Hortelã

ou hortelã-verde

Mentha spicata

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Mentol

Imunomodulador, antiviral,
antitérmico e analgésico

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|---------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Antitérmico. » Analgésico. » Ação antiviral para <i>Parainfluenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

KUMOSANI, T., OBEID, Y., SHAIB, H., ABUALNAJA, K., MOSELHY, S. S. (2017). Standardization of a Protocol for Quantitative Evaluation of Anti-Aerosolized Influenza Virus Activity by Vapors of a Chemically-Characterized Essential Oil Blend. *J Prev Infect Cntrol*, 3(2), 6.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Canela-do-ceilão

Cinnamomun zeylanicum

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Eugenol

**Imunomodulador,
antiviral e analgésico**

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Analgésico. » Ação antiviral para <i>Influenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|---|------------------|---|
| <ul style="list-style-type: none">» Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15)» Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none">» 1x ao dia.» Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados.» Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente.» No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. American Journal of Essential Oils and Natural Products, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Tomilho

Thymus vulgaris

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Timol, 1,8 cineol (eucaliptol)

**Imunomodulador,
antiviral e analgésico**

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Analgésico. » Ação antiviral para <i>Influenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

GAZZAR, M.E.; MEZAYEN, R.E.; MARECKI, J.C.; NICOLLS, M.R.; CANASTAR, A.; DRESKIN, S.C. Anti-inflammatory effect of thymoquinone in a mouse model of allergic lung inflammation. *Int. Immunopharmacol.* 2006, 6, 1135–1142.

SATYAL, P., MURRAY, B. L., MCFEETERS, R. L., SETZER, W. N. (2016). Essential oil characterization of *Thymus vulgaris* from various geographical locations. *Foods*, 5(4), 70.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Gerânio

Pelargonium graveolens

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citronelol e geraniol

**Imunomodulador,
antiviral e analgésico**

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Analgésico. » Ação antiviral para <i>Influenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

LA ROCCA, V., DA FONSÊCA, D. V., SILVA-ALVES, K. S., FERREIRA-DA-SILVA, F. W., DE SOUSA, D. P., SANTOS, P. L., DE

ALMEIDA, R. N. (2017). Geraniol induces antinociceptive effect in mice evaluated in behavioural and electrophysiological models. *Basic & clinical pharmacology & toxicology*, 120(1), 22-29.

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Bergamota

Citrus bergamia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol, acetato de linalila e limoneno

Imunomodulador e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Imunoestimulante.
- » Ação antiviral para *Influenza*.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014



Lavanda

ou lavanda-verdadeira

Lavandula angustifolia

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol e acetato de linalila

Imunomodulador e antiviral

✿ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Imunoestimulante.
- » Ação antiviral para *Influenza*.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2018, 1aEdição, 1ºSuplemento. p.12.

SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

STANDEN, M.D.; CONNELLAN, P.A.; LEACH, D.N. Natural killer cell activity and lymphocyte activation: Investigating the effects of a selection of essential oils and components in vitro. *Int. J. Aromather.* 2006, 16, 133–139.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Tea-tree

Melaleuca alternifolia

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Terpinen-4-ol

Imunomodulador e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Ação antiviral para <i>Influenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

FRIEDRICH, K.; DELGADO, I.F.; SANTOS, L.M.F.; PAUMGARTTEN, F.J.R. Assessment of sensitization potential of monoterpenes using the rat popliteal lymph node assay. *Food Chem. Toxicol.* 2007, 45, 1516–1522.

GOLAB, M., BURDZENIA, O., MAJEWSKI, P., SKWARLO-SONTA, K. (2005). Tea tree oil inhalations modify immunity in mice. *J Appl Biomed*, 3(2), 101-108.

HART, P.H.; BRAND, C.; CARSON, C.F.; RILEY, T.V.; PRAGER, R.H.; FINLAY-JONES, J.J. Terpinen-4-ol, the main component of the essential oil of *Melaleuca alternifolia* (tea tree oil), suppresses inflammatory mediator production by activated human monocytes. *Inflamm. Res.* 2000, 49, 619–626.

REICHLING, J., SCHNITZLER, P. (2011). 18 Antiviral Effects of Essential Oils Used Traditionally in Phytomedicine. *Herbal Medicines: Development and Validation of Plant-derived Medicines for Human Health*, 317.

SADLON, A. E., LAMSON, D. W. (2010). Immune-modifying and antimicrobial effects of Eucalyptus oil and simple inhalation devices. *Alternative medicine review*, 15(1), 33-43.

SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Orégano-selvagem

Origanum minutiflorum

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol

Imunomodulador e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Imunoestimulante. » Ação antiviral para <i>Parainfluenza</i> . |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

DE VICENZI, M.; STAMMATI, A.; DE VICENZI, A.; SILANO, M. Constituents of aromatic plants: Carvacrol. *Fitoterapia* 2004, 75, 801–804.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Orégano

Origanum vulgare

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol

Imunomodulador e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Ação antiviral para <i>Parainfluenza</i>. |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

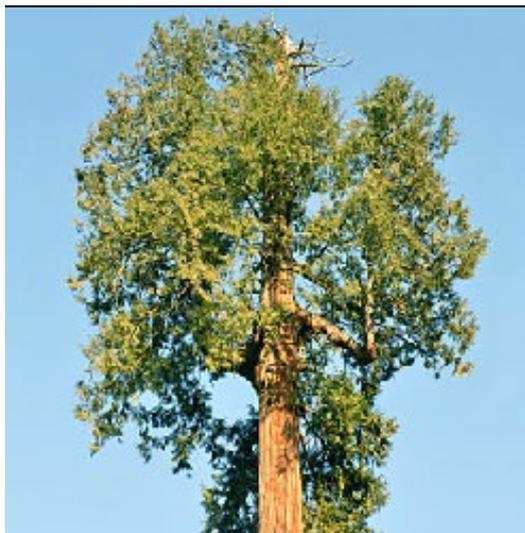
✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

DE VICENZI, M.; STAMMATI, A.; DE VICENZI, A.; SILANO, M. Constituents of aromatic plants: Carvacrol. *Fitoterapia* 2004, 75, 801–804.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Tuia-maçã

ou cedro-vermelho

Thuja plicata

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol, timol e cimeno)

Imunomodulador e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | <ul style="list-style-type: none"> » Imunoestimulante. » Ação antiviral para <i>Influenza, H1N1, H3N2, Rhinovirus, RV14.</i> |
| Contra indicações | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | <ul style="list-style-type: none"> » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | <ul style="list-style-type: none"> » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

SELVARANI, V., JAMES, H. (2013). The activity of cedar leaf oil vapor against respiratory viruses: Practical applications. *Journal of Applied Pharmaceutical Science*, 3(11), 11.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Capim-limão-da-índia

Cymbopogon flexuosus

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral)

Analgésico e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Analgésico.
- » Ação antiviral para *Influenza*.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

GUIMARÃES, A. G., QUINTANS, J. S., QUINTANS-JÚNIOR, L. J. (2013). Monoterpenes with analgesic activity—a systematic review. *Phytotherapy research*, 27(1), 1-15.

SETZER, W.N. “Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza.” *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

VIMALANATHAN, S.; HUDSON, J. Anti-influenza virus activity of essential oils and vapors. *American Journal of Essential Oils and Natural Products*, v. 2, n. 1, p. 47-53, 2014.



Melisa

ou erva-cidreira

Melissa officinalis

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Citral (geranial e neral), geraniol e citronelal

Analgésico e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Analgésico.
- » Ação antiviral para *Influenza*.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

LA ROCCA, V., DA FONSÊCA, D. V., SILVA-ALVES, K. S., FERREIRA-DA-SILVA, F. W., DE SOUSA, D. P., SANTOS, P. L., DE

ALMEIDA, R. N. (2017). Geraniol induces antinociceptive effect in mice evaluated in behavioural and electrophysiological models. *Basic & clinical pharmacology & toxicology*, 120(1), 22-29.

SETZER, W.N. "Essential oils as complementary and alternative medicines for the treatment of influenza." *American Journal of Essential Oils and Natural Products* 4.4 (2016): 16-22.

SILVA, S. D., SATO, A., LAGE, C. L. S., SAN GIL, R. A. D. S., AZEVEDO, D. D. A., & ESQUIBEL, M. A. (2005). Essential oil composition of *Melissa officinalis* L. in vitro produced under the influence of growth regulators. *Journal of the Brazilian Chemical Society*, 16(6B), 1387-1390.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Segurelha

Satureja cuneifolia

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e flores

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Carvacrol, timol e cimeno)

Analgésico e antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

- » Analgésico.
- » Ação antiviral para *Parainfluenza*.

Contra indicações

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
- » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

- » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

- » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Gengibre

Zingiber officinale

PARTE UTILIZADA

Rizomas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Zingibereno

Imunomodulador e analgésico

✿ FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Imunoestimulante. » Analgésico. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

CARRASCO, F. R., SCHMIDT, G., ROMERO, A. L., SARTORETTO, J. L., CAPARROZ-ASSEF, S. M., BERSANI-AMADO, C. A.,

CUMAN, R. K. N. (2009). Immunomodulatory activity of Zingiber officinale Roscoe, Salvia officinalis L. and Syzygium aromaticum L. essential oils: evidence for humor-and cell-mediated responses. Journal of Pharmacy and Pharmacology, 61(7), 961-967.

MAHBOUBI, M. Zingiber officinale Rosc. essential oil, a review on its composition and bioactivity. Clin Phytosci 5, 6 (2019).

PONGPRAYOON, U.; SOONTORN SARATUNE, P.; JARIKASEM, S.; SEMATONG, T.; WASUWAT, S.; CLAESON, P. Topical anti-inflammatory activity of the major lipophilic constituents of the rhizome of Zingiber cassumunar. Part 1. The essential oil. Phytomedicine 1997, 3, 319-322.

SALEH, N., ALLAM, T., EL-LATIF, A. A., GHAZY, E. (2014). The effects of dietary supplementation of different levels of thyme (Thymus vulgaris) and ginger (Zingiber officinale) essential oils on performance, hematological, biochemical and immunological parameters of broiler chickens. Global Vet, 12, 736-744.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Aneto

ou endro e dill

Anethum graveolens

PARTE UTILIZADA

Ramos com folhas e sementes

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno e carvona

Antiviral

⚙️ FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

» Ação antiviral para *Parainfluenza*.

Contra indicações

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
» Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

» Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

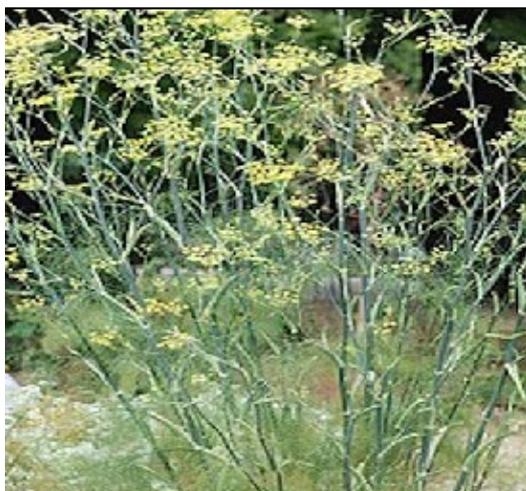
| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|-----------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Acima de 6 anos | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. *Turkish Journal of Biology*, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.



Funcho

Foeniculum vulgare

PARTE UTILIZADA

Folhas maduras

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Trans-anetol e cis-anetol

Antiviral

🌿 FARMACOLOGIA

Indicações terapêuticas

» Ação antiviral para *Parainfluenza*.

Contra indicações

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

Precauções de uso

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada.
» Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente.

Efeitos adversos

» Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado.

Interações medicamentosas

» Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada.

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 0,5 mL | Acima de 6 anos. | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 30 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Medicinais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

ORHAN, İ. E., ÖZÇELİK, B., KARTAL, M., KAN, Y. (2012). Antimicrobial and antiviral effects of essential oils from selected Umbelliferae and Labiatae plants and individual essential oil components. Turkish Journal of Biology, 36(3), 239-246.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 page



Laranja-amarga

Citrus aurantium

PARTE UTILIZADA

Folhas

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Linalol e acetato de linalila

Imunomodulador

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Imunoestimulante. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

🌸 INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

🌸 REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages.

WOLFFENBÜTTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de Citrus (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 2019.



Limão-taiti

Citrus latifolia

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno, geranial e beta-bisaboleno

Imunomodulador

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Imunoestimulante. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

KUMMER, R., FACHINI-QUEIROZ, F. C., ESTEVÃO-SILVA, C. F., GRESPAN, R., SILVA, E. L., BERSANI-AMADO, C. A., CUMAN, R.

K. N. (2013). Evaluation of anti-inflammatory activity of Citrus latifolia Tanaka essential oil and limonene in experimental mouse models. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages



Laranja-doce

Citrus sinensis

PARTE UTILIZADA

Casca da fruta (pericarpo)

COMPONENTE(S) MAJORITÁRIOS

Limoneno

Imunomodulador

🌿 FARMACOLOGIA

| | |
|----------------------------------|---|
| Indicações terapêuticas | » Imunoestimulante. |
| Contra indicações | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |
| Precauções de uso | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e a posologia indicada. » Observação: se durante o preparo, o óleo essencial puro atingir a pele, olhos ou mucosa, lavar abundantemente com água corrente. |
| Efeitos adversos | » Não descrito na literatura consultada; entretanto recomendamos que em caso de mal-estar, tontura ou náusea remover a pessoa do ambiente vaporizado e a colocar em ambiente ventilado. |
| Interações medicamentosas | » Nada a acrescentar se usado com o preparo e na posologia indicada. |

✿ INDICAÇÃO

Isento de prescrição médica na aromaterapia.

| Forma farmacêutica Forma de preparo | Idade | Posologia |
|--|---------------|--|
| <ul style="list-style-type: none"> » Solução de vaporização (consultar quadro 1 da página 15) » Quantidade de óleo essencial: 1,0 mL | Sem restrição | <ul style="list-style-type: none"> » 1x ao dia. » Vaporizar o ambiente de até 15 metros quadrados. » Permanecer em torno de 60 minutos neste ambiente. » No próximo dia, escolher outro óleo essencial com atuação na mesma categoria. |

✿ REFERÊNCIAS

ANDRADE, L. N., DE SOUSA, D. P. (2013). A review on anti-inflammatory activity of monoterpenes. *Molecules*, 18(1), 1227- 1254.

Brasil. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Monografias Plantas Mediciniais, Volume II da Farmacopeia Brasileira. Brasília: ANVISA, 2019, 6ª Edição.

TISSERAND, R.; YOUNG, R. *Essential Oil Safety: A Guide for Health Care Professionals*. Elsevier Health Sciences/Churchill Livingstone, Second Edition, 2014, 800 pages

WOLFFENBÜTTTEL, AN. Estudo psicobiológico de óleo essencial de espécies de Citrus (Rutaceae). PPGCF-UFRGS. 2019.



cabsin.org.br

