



Suporte Essencial para TDAH



O Que é Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH)?

O TDAH é uma condição que faz com que as crianças - e depois os adultos - sejam facilmente distraídas, inquietas e impulsivas. A princípio rotulado como um problema comportamental, o TDAH agora é considerado um distúrbio neurológico que pode afetar a estrutura, função e química do cérebro. O TDAH não tem uma única causa conhecida ou um teste médico para diagnóstico. Em vez disso, os três tipos de TDAH são inferidos a partir de um conjunto de sintomas comuns.

Possíveis alterações cerebrais com TDAH




- **ESTRUTURA:** Lobo frontal menor (controle do impulso, concentração, inibição e amígdala (regulação emocional))
- **FUNÇÃO:** Desenvolvimento e atividade cerebral mais lentos (organização, tarefas rotineiras, memória)
- **QUÍMICA:** processamento anormal de neurotransmissores (humor, memória, motivação, comportamento social, sono)

3 tipos de TDAH

 **DESATENTO**
(Tendência Feminina)

 **HIPERATIVO / IMPULSIVO**
(Tendência Masculina)

 **COMBINADO**
(Tendência Masculina)



Estima-se que 1 em cada 12 crianças em todo o mundo têm TDAH



3/4 das crianças com TDAH
Têm TDAH quando adultos
Têm um parente com TDAH



2/3 das crianças com TDAH
Têm pelo menos 1 condição concomitante: ansiedade, depressão, conduta desafiante/opositora, sono insatisfatório

3 vezes mais meninos são diagnosticados com TDAH



Os sintomas de TDAH aparecem entre 3 e 6 anos
Idade média de diagnóstico 7 anos




Utilizando Óleos Essenciais com TDAH



Embora as pesquisas sobre aromaterapia e TDAH ainda sejam novas, muitos pais e cuidadores descobrem que os óleos essenciais podem aliviar os sintomas de TDAH. Os óleos essenciais também auxiliam nas condições mentais, emocionais e físicas que ocorrem simultaneamente com o transtorno. Neste livreto, os óleos individuais recomendados são marcados com ícones tópicos e / ou aromáticos.





www.gotasdaterra.com

Métodos Tópicos

-  1. Borrife óleos essenciais diluídos em água no corpo com um borrifador.
-  2. Absorva os óleos essenciais pela pele através da água do banho.
-  3. Aplique óleos essenciais diluídos em óleo de coco fracionado, óleo de amêndoa ou outro óleo natural.

Diluição: Uma regra prática para crianças é 1-2 gotas de óleo essencial diluído em ½ -1 colher de sopa (2-5 ml) de óleo transportador (com maior diluição para as crianças mais novas). Para adolescentes e adultos, muitos óleos essenciais podem ser aplicados "puros" ou não diluídos. Mas pelo menos partes iguais de óleo essencial e óleo transportador são geralmente recomendadas.

Métodos Aromáticos

-  1. Libere partículas de óleo essencial no ar com um difusor comercial de aromaterapia.
-  2. Borrife óleos essenciais diluídos em água no ar com um borrifador.
-  3. Inale o aroma diretamente de uma garrafa de óleo essencial.
-  4. Use um inalador pessoal de aromaterapia. Aplique óleos essenciais em um pedaço de algodão, almofada de feltro ou outro tecido absorvente. Ou aplique em uma superfície dura e porosa, como um pingente de madeira, pedra ou argila não vidrada. Em seguida, inspire o aroma difuso.

Notas Nutricionais: Um suplemento de ácido graxo essencial ômega-3 (EFA) é recomendado para o funcionamento adequado das células cerebrais - influenciando a cognição e o humor. Testes médicos para deficiências minerais - como zinco, magnésio e ferro - também são recomendados.



Tipo Desatento

Embora mais meninos sejam diagnosticados com TDAH, mais meninas tendem para o tipo desatento. Como as meninas se desenvolvem em um ritmo mais rápido, seus sintomas costumam ser menos óbvios - e menos perturbadores sociais - no ensino fundamental. O início da puberdade tende a tornar os sintomas femininos mais igualmente manifestos com os masculinos.

www.gotasdaterra.com

Dificuldades do Tipo Desatento



Gerenciar o tempo



- Concluir tarefas de rotina
- Manter o controle de pertences
- Organizar-se-se e manter-se organizado



Ouvir com atenção
(mente não divagar)



Se ater aos detalhes



Manter o foco
Lembrar e/ou seguir instruções

Óleos Essenciais para Atenção e Memória



peppermint, rosemary, frankincense, lemon, pink pepper, basil, clove, juniper berry, cedarwood



ylang ylang



De Olho em Mim Roll-on (10 ml)



rosemary
lemon
frankincense
peppermint



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha com óleo transportador e agite para misturar. Aplique na nuca na escola ou nas solas dos pés em casa.



Óleos Essenciais para Foco e Concentração

lavanda, lemon, Douglas fir, petitgrain, peppermint, orange, cedarwood, cypress, juniper berry, eucalyptus, rosemary, sandalwood, ylang ylang

Combustível para o Cérebro Roll-on (10 ml)



lemon
vetiver
peppermint



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha com óleo transportador e agite para misturar. Aplique na nuca, pulsos ou solas dos pés.

Atenção Mix de Difusor



sandalwood
cinnamon bark
lemon
frankincense



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.

Conectado Inalador Pessoal




cedarwood
eucalyptus
citronella
ylang ylang



Aplique em um material absorvente e difusor. Segure perto do nariz para inalar quando desejar.

Solução Única

Recordação Ligeira Pingente Difusor

rosemary 

Coloque o óleo essencial no pingente e use-o para inalar o aroma enquanto estuda. Utilize-o novamente conforme necessário, inalando o aroma, para ajudar a recordar o material de estudo.

Tipos Hiperativo/Impulsivo e Combinado



A maioria dos meninos com TDAH exibe o tipo combinado. O tipo hiperativo / impulsivo de TDAH - apenas por si só - é menos comum em meninos e raro em meninas.

www.gotasdaterra.com

Problemas impulsivos hiperativos



Remexer e se contorcer



- Falar excessivamente
- Ser impulsivo em grupos
- Interromper conversas



- Sair do assento com frequência
- Não parar para descansar



Não esperar sua vez



Não gerenciar emoções

Nota sobre Tipo Combinado de TDAH

Óleos individuais particularmente eficazes para tendências de tipos desatento e hiperativo/impulsivo



lavanda



ylang ylang



cedarwood



orange

Óleos Essenciais para Acalmar, Equilibrar e Aterrorar



lavanda, ylang ylang, melissa, orange, geranium, bergamot, cedarwood, vetiver, yuzu, blue tansy, hinoki, magnolia, green mandarin, black spruce



yarrow



Sentimento de Paz Roll-on (10 ml)



basil
peppermint
lemon
vetiver



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha o restante com óleo transportador e agite para misturar. Aplique na nuca ou nas solas dos pés.

Criaturas Calmas Mix de Difusor



bergamot
geranium
cedarwood
cinnamon



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.

Relaxe Spray (50 ml, ou 2 fl.oz.)



ylang ylang
lavanda
Roman chamomile



Coloque os óleos essenciais em uma garrafa de spray. Preencha o restante com $\frac{1}{4}$ xícara de água. Agite antes de cada uso. Borrife no ar para acalmar a agitação.

Acalme Inalador Pessoal



lavanda
bergamot
neroli
cedarwood



Aplique em um material absorvente e difusor. Segure perto do nariz para inalar conforme necessário.



Condição Concomitante: Ansiedade

Crianças e adultos com TDAH têm problemas com funções executivas, como organização, planejamento, gerenciamento de tempo e rotinas diárias. Essas pessoas também possuem mais dificuldade em lidar com suas emoções. Lutar contra esses déficits dia após dia pode ser extremamente estressante, e o estresse crônico pode levar à ansiedade. Estima-se que 1/3 das crianças com TDAH também apresentam ansiedade.

Alguns Indicadores de Ansiedade em Crianças



Mentir sobre fazer trabalhos escolares ou outras responsabilidades



Afastar-se das pessoas, incluindo retirar-se para o quarto ou banheiro

Jogar videogame ou assistir televisão sem parar





Fazer palhaçadas na sala de aula ou em outros ambientes inapropriados



Agir de maneira irritada ou argumentativa


+ Solução Única

Simplesmente Calmo Sais de Banho

Crianças  Adultos 

Para 1/4 xícara de sal de Epsom, adicione 1-3 gotas de qualquer óleo listado abaixo para crianças ou 4-8 gotas para adultos. Dispersar a mistura em água morna corrente.

Óleos Essenciais para Ansiedade

 lavanda, copaíba, rose, magnolia, neroli, blue tansy, clary sage, bergamot

 orange, lemon

Tchau Ansiedade Roll-On (10 ml)

www.gotasdaterra.com



lavanda
orange
frankincense



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha o restante com um óleo transportador e agite para misturar. Aplique na nuca ou solas dos pés.

Tchau Estresse Mix de Banho



cedarwood
bergamot
peppermint



Coloque os óleos essenciais em um frasco de vidro com $\frac{1}{2}$ xícara de sal de Epsom e $\frac{1}{4}$ xícara de bicarbonato de sódio. Agite bem para misturar. Adicione 1-2 colheres de sopa da mistura na água quente do banho.

Doce Alívio Mix de Difusor




magnolia
ylang ylang e geranium
sandalwood



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.



Solução Única

Tudo Está Calmo Óleo Difusor

lavanda 

Coloque 3-5 gotas do óleo essencial em um difusor de aromaterapia.

Banho "Pronto para Relaxar" Sais

Crianças  Adultos 

Para $\frac{1}{4}$ xícara de sal de Epsom, adicione 1-3 gotas de qualquer óleo para crianças e 4-8 gotas para adultos. Disperse em água quente corrente.



A depressão em crianças com TDAH muitas vezes pode não ser diagnosticada, pois a dificuldade de foco e concentração pode ser um sintoma de ambos os transtornos.

www.gotasdaterra.com

Indicadores de Depressão em Crianças



Abstenção de atividades agradáveis, amigos e família



Sentimentos persistentes de tristeza ou desânimo

Mudanças no sono (falta ou excesso)



- Irritabilidade, raiva ou estar "no limite"
- Maior sensibilidade à rejeição ou crítica
- Choro ou acessos de raiva




- Dificuldade de concentração e foco
- Fadiga e baixa energia
- Queixas físicas (como dores de estômago ou de cabeça) que não respondem ao tratamento

Mudanças no apetite (aumento ou diminuição)



- Sentimentos de inutilidade ou culpa
- Pensamentos ou conversas sobre morte ou suicídio

Óleos Essenciais para Depressão

 lemon, lavanda, frankincense, bergamot, petitgrain, melissa

 **Extremamente Feliz** Roll-on (10 ml)

www.gotasdaterra.com



lavanda e bergamot
frankincense



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha o restante com um óleo transportador e agite para misturar. Aplique nos pulsos, esterno ou sola dos pés.


 **Acorde Sorrindo** Mix de Difusor



peppermint
cedarwood
orange, grapefruit, ou lime



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.


 **Aroma de Raios do Sol** Mix de Difusor



jasmine
grapefruit e neroli
orange



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.


 **Está Tudo Bem** Inalador Pessoal

wintergreen, lemon e frankincense
bergamot



Aplique em um material absorvente e difusor. Segure perto to nariz para inalar conforme necessário.

 **Solução Única**

 **Adicione Lemon** Óleo Difusor

 Inale o lemon diretamente do frasco ou após esfregar algumas gotas nas palmas das mãos.



Condição Concomitante: Transtorno Desafiador Opositivo

O Transtorno Desafiador Opositivo é um padrão recorrente de comportamento negativo, desafiador, desobediente e hostil em relação a figuras de autoridade.

Quatro ou Mais Sintomas Regularmente Presentes



Recusar-se ativamente a cumprir solicitações ou regras



Culpar os outros por erros ou mau comportamento



Sentir-se sensível ou facilmente incomodado com os outros



- Perder a paciência facilmente
- Discutir com adultos
- Sentir raiva e ressentimento



- Pessoas deliberadamente irritantes
- Agir de forma rancorosa ou vingativa

Óleos Essenciais para Emoções Perturbadoras



RAIVA: lavanda, ylang ylang, melissa, helichrysum

NEGATIVIDADE: orange, grapefruit, fir, wintergreen, lavanda

EQUILÍBRIO EMOCIONAL: geranium, juniper berry, lavanda, neroli, orange, sandalwood, vetiver

BLOQUEIOS EMOCIONAIS: cypress, frankincense, black spruce, helichrysum, sandalwood

LIMPEZA E LIBERAÇÃO EMOCIONAL: juniper berry, Roman chamomile



Desapegando Mix de Difusor



Roman chamomile e bergamot
lemon e sandalwood



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.



Condição Concomitante: Desvio de Conduta

O Desvio de Conduta envolve comportamentos inadequados graves, geralmente considerados delinquência juvenil.

www.gotasdaterra.com

Comportamentos Anti-Sociais Típicos

Matar aula



Agir agressivamente com pessoas ou animais



Mentir



Roubar



Stealing

Destruir propriedade



Montanha Russa Emocional Roll-on (10 ml)



sandalwood e grapefruit
lavanda e orange
neroli



Coloque os óleos essenciais em um frasco. Preencha o restante com um óleo transportador e agite para misturar. Aplique nas solas dos pés, ao longo da coluna, nos pulsos ou na nuca.



Anedota de Raiva Inalador Pessoal



sandalwood
white fir
cinnamon
lemon



Aplique em um material absorvente e difusor. Segure perto do nariz para inalar conforme necessário.

Condição Concomitante: Sono Ruim

A ansiedade e a depressão comuns ao TDAH podem contribuir para a má qualidade do sono. A insônia também pode ser um efeito colateral de alguns medicamentos. Para crianças e adultos, uma rotina regular de sono pode ser aprimorada por óleos essenciais.

Uma Hora Antes de Dormir



Desligue as telas. A maioria dos dispositivos digitais emite luz azul ou comprimentos

de onda visíveis de alta energia (HEV). A luz azul suprime a melatonina, o hormônio que inicia o sono e aumenta naturalmente com o cair da noite.




Apague as luzes, toque música baixa e tome um banho ou ducha quente para acalmar e relaxar a mente e o corpo.




Evite comer muita comida perto da hora de dormir. Um lanche leve, combinando carboidratos e proteínas, pode ajudar a manter o sono.






Óleos Essenciais para Relaxamento e Sono

 Crianças < 5 anos	lavanda, Roman chamomile
 Adultos, adolescentes e crianças > 5 anos	lavanda, Roman chamomile, clary sage, geranium, spikenard, bergamot
 Adultos e adolescentes somente	orange, copaíba, cypress, ylang ylang, marjoram, petitgrain

Solução Única

 **Bons Sonhos** Gotas de Óleo

lavanda   orange 

Aplique 1 gota de cada ou ambos os óleos essenciais nos dedões do pé, umbigo e nuca.


 **Hora de Dormir** Mix de Banho para Crianças

lavanda
vetiver e frankincense



Coloque os óleos em um frasco de vidro com ½ xícara de sal de Epsom e ¼ xícara de bicarbonato de sódio. Agite bem para misturar. Adicione 1-2 colheres de sopa na água quente corrente do banho.



 **Durma Bem** Roll-on (10 ml)



cedarwood
vetiver
lavanda
orange



Preencha o restante com um óleo transportador e agite para misturar. Aplique às solas dos pés na hora de dormir, massageando gentilmente.



Durma com os Anjinhos Spray de Travesseiro (50 ml, ou 2 fl. oz.)



orange, lavanda e geranium
frankincense, cedarwood e neroli



Misture os óleos essenciais em uma garrafa spray. Preencha o restante com $\frac{1}{4}$ xícara de água. Agite antes de cada uso e borrife no travesseiro na hora de dormir.



Terra dos Sonhos Mix de Difusor



lavanda
cedarwood
frankincense
marjoram



Utilize conforme as instruções fornecidas no difusor de aromaterapia.



Calma e Conforto Mix de Banho



Roman chamomile
geranium
lemon
sandalwood



Misture os óleos essenciais com $\frac{1}{4}$ xícara de sal de Epsom. Disperse na água quente corrente do banho.

Research References

Describe how essential oils and/or their chemical constituents have been studied in the general human population and in laboratory animals.

Ballard CG, O'Brien JT, Reichelt K, Perry EK (2002 Jul).

"Aromatherapy as a safe and effective treatment for the management of agitation in severe dementia: the results of a double-blind, placebo-controlled trial with Melissa," *J Clin Psychiatry*. 63(7):553-8.

Bradley BF, Starkey NJ, Brown SL, Lea RW (2007 May 22).

"Anxiolytic effects of *Lavandula angustifolia* odour on the Mongolian gerbil elevated plus maze," *J Ethnopharmacol*. 111(3):517-25.

Brum LF, Elisabetsky E, Souza D (2001 Aug). "Effects of linalool on [(3H)]MK801 and [(3H)] muscimol binding in mouse cortical membranes," *Phytother Res*. 15(5):422-5

Buchbauer G, Jirovetz L, Jäger W, Dietrich H, Plank C (1991 Nov-Dec).

"Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation," *Z Naturforsch C*. 46(11-12):1067-72.

Carvalho-Freitas MI, Costa M (2002 Dec). "Anxiolytic and

sedative effects of extracts and essential oil from *Citrus aurantium* L.," *Biol Pharm Bull*. 25(12):1629-33

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Chen CJ, Kumar KJ, Chen YT, Tsao NW, Chien SC, Chang ST,

Chu FH, Wang SY (2015) "Effect of Hinokii and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States," *Nat Prod Commun*. 10(7):1305-8

Field T, Diego M, Hernandez-Reif M, Cisneros W, Feijo L, Vera Y, Gil K, Grina D, Claire He Q (2005 Feb). "Lavender fragrance cleansing gel effects on relaxation," *Int J Neurosci*. 115(2):207-22.

Goes T. C., Antunes, F. D., Alves, P. B., & Teixeira-Silva, F. (2012 Aug). Effect of sweet orange aroma on experimental anxiety in humans. *J Altern Complement Med*, 18(8), 798-804.

Gross, M., Neshet, E., Tilkhonov, T., Raz, O., & Pinhasov, A. (2013 Mar). Chronic food administration of *Salvia sclarea* oil reduces animals' anxious and dominant behavior. *J Med Food*, 16(3), 216-222.

Guillemin J, Rousseau A, Delaveau P (1989). "Neurodepressive effects of the essential oil of *Lavandula angustifolia* Mill." *Ann Pharm Fr*. 47(6):337-43.

Halder, S., Mehta, A. K., Kar, R., Mustafa, M., Mediratta, P. K., & Sharma, K. K. (2011 May). Clove oil reverses learning and memory deficits in scopolamine-treated mice. *Planta Med*, 77(8), 830-834.

Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2004 Jul). "Evaluation of the harmonizing effect of ylang-ylang oil on humans after inhalation," *Planta Med*. 70(7):632-6.

Hongratanaworakit T, Buchbauer G (2006 Sep). "Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption," *Phytother Res*. 20(9):758-63

Huang L, Abuhamdah S, Howes MJ, Dixon CL, Elliot MS, Ballard C, Holmes C, Burns A, Perry EK, Francis PT, Lees G, Chazot PL (2008 Nov). "Pharmacological profile of essential oils derived from *Lavandula angustifolia* and *Melissa officinalis* with anti-agitation properties: focus on ligand-gated channels," *J Pharm Pharmacol*. 60(11):1515-22.

Itai T, Arayasu H, Kuribayashi M, Kawamura N, Okada M, Momose A, Tateyama T, Narumi K, Uematsu W, Kaneko S (2000 Aug). "Psychological effects of aromatherapy on chronic hemodialysis patients." *Psychiatry Clin Neurosci*. 54(4):393-7.

Jafarzadeh, M., Arman, S., & Pour, F. F. (2013 Aug). Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment. A randomized controlled clinical trial. *Adv Biomed Res*. 2, 1-10.

Jung, Y. H., Kwon, S. H., Hong, S. I., Lee, S. O., Kim, S. Y., Lee, S. Y., & Jang, C. G. (2012 Dec). 5-HT_{1A} receptor binding in the dorsal raphe nucleus is implicated in the anxiolytic-like effects of *Cinnamomum cassia*. *Pharmacol Biochem Behav*, 103(2), 367-372.

Kennedy DO, Little W, Haskell CF, Scholey AB (2006 Feb). "Anxiolytic effects of a combination of *Melissa officinalis* and *Valeriana officinalis* during laboratory induced stress," *Phytother Res*. 20(2):96-102.

Kheirkhah M, Vali Pour NS, Nisani L, Haghani H (2014 Aug 17). "Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women," *Iran Red Crescent Med J*. 16(9):1445-55.

Kiecolt-Glaser JK, Graham JE, Malarkey WB, Porter K, Lemeshow S, Glaser R (2008 Apr). "Olfactory influences on mood and autonomic, endocrine, and immune function,"

Psychoneuroendocrinology, 33(3):328-39.

Kim MJ, Nam ES, Paik SI (2005 Feb). "The effects of aromatherapy on pain, depression, and life satisfaction of arthritis patients." *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 35(1):186-94.

Kim Y-J, Lee MS, Yang YS, Hur M-H (2011). "Self-aromatherapy massage of the abdomen for the reduction of menstrual pain and anxiety during menstruation in nurses: a placebo-controlled clinical trial." *Eur J Integr Med*. 3:e165-e168.

Komiyama M, Takeuchi T, Harada E (2006 Sep 25). "Lemon oil vapor causes an anti-stress effect via modulating the 5-HT and DA activities in mice." *Behav Brain Res*. 172(2):240-9.

Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J (1995 Dec). "Potential antidepressant effects of lemon odor in rats." *Eur Neuropsychopharmacol*. 5(4):477-80.

Komori T, Fujiwara R, Tanida M, Nomura J, Yokoyama MM (1995 May-Jun). "Effects of citrus fragrance on immune function and depressive states." *Neuroimmunomodulation*. 2(3):174-80.

Lee IS, Lee GJ (2006 Feb). "Effects of lavender aromatherapy on insomnia and depression in women college students." *Taehan Kanho Hakhoe Chi*. 36(1):136-43.

Lehner J, Eckersberger C, Walla P, Pötsch G, Deecke L (2000 Oct 1-15). "Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients." *Physiol Behav*. 71(1-2):83-6.

Lehner J, Marwinski G, Lehr S, Johnen P, Deecke L (2005 Sep 15). "Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office." *Physiol Behav*. 86(1-2):92-5.

Lin PW, Chan WC, Ng BF, Lam LC (2007 May). "Efficacy of aromatherapy (*Lavandula angustifolia*) as an intervention for agitated behaviours in Chinese older persons with dementia: a cross-over randomized trial." *Int J Geriatr Psychiatry*. 22(5):405-10.

Machado, D. G., Cunha, M. P., Nets, V. B., Balen, G. O., Colla, A., Bettio, L. E., ... Rodrigues, A. L. (2013 Jan). Antidepressant-like effects of fractions, essential oil, carnosol and betulinic acid isolated from *Rosmarinus officinalis* L. *Food Chem*, 136(2), 999-1005.

Matsumoto T, Kimura T, Hayashi T (2016 Apr). "Aromatic effects of a Japanese citrus fruit-yuzu (*Citrus junos* Sieb. ex Tanaka)-on psychoemotional states and autonomic nervous system activity during the menstrual cycle: a single-blind randomized controlled crossover study." *Biopsychosoc Med*. 10:11.

Matsumoto T, Kimura T, Hayashi T (2017 May). "Does Japanese Citrus Fruit Yuzu (*Citrus junos* Sieb. ex Tanaka) Fragrance Have Lavender-Like Therapeutic Effects That Alleviate Premenstrual Emotional Symptoms? A Single-Blind Randomized Crossover Study." *J Altern Complement Med*. 23(6):461-470.

Moss M, Cook J, Wesnes K, Duckett P (2003 Jan). "Aromas of rosemary and lavender essential oils differentially affect cognition and mood in healthy adults." *Int J Neurosci*. 113(1):15-38.

Moss M, Hewitt S, Moss L, Wesnes K (2008 Jan). "Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang." *Int J Neurosci*. 118(1):59-77.

Moussaieff A, Shein NA, Tsentler J, Grigoriadis S, Simeonidou C, Alexandrovich AG, Trembovier V, Ben-Neriah Y, Schmitz ML, Fiebach BL, Munoz E, Mechoulam R, Shohami E (2008 Jul). "Incense acetate: a novel neuroprotective agent isolated from *Boswellia carterii*." *J Cereb Blood Flow Metab*. 28(7):1341-52.

Ogeturk, M., Kose, E., Sarıslmaz, M., Akpınar, B., Kus, I., & Meydan, S. (2010 Oct). Effects of lemon essential oil aroma on the learning behaviors of rats. *Neurosciences (Riyadh)*. 15(4), 292-293.

Park, H. J., Kim, S. K., Kang, W. S., Woo, J. M., & Kim, J. W. (2014 Feb). Effects of essential oil from *Chamaecyparis obtusa* on cytokine genes in the hippocampus of maternal separation rats. *Can J Physiol Pharmacol*. 92(2), 95-101.

Peng SM, Koo M, Yu ZR (2009 Jan). "Effects of music and essential oil inhalation on cardiac autonomic balance in healthy individuals." *J Altern Complement Med*. 15(1):53-7.

Saiyudthong, S., & Marsden, C. A. (2011 Jun). Acute effects of bergamot oil on anxiety-related behaviour and corticosterone level in rats. *Phytother Res*. 25(6), 858-862.

Sarahrودي, S., Esmaili, S., Mikaili, P., Hemmati, Z., & Saberi, Y. (2012 Apr). The effects of green *Ocimum basilicum* hydroalcoholic extract on retention and retrieval of memory in mice. *Anc Sci Life*, 31(4), 185-189.

Seol, G. H., Shim, H. S., Kim, P. J., Moon, H. K., Lee, K. H., Shim, I., ... Min, S. S. (2010 Jul). Antidepressant-like effect of *Salvia sclarea* is explained by modulation of dopamine activities in rats. *J Ethnopharmacol*, 130(1), 187-190.

Thukham-Mee, W., & Wattanathorn, J. (2012). Evaluation of Safety and Protective Effect of Combined Extract of *Cissampelos pareira* and *Anethum graveolens* (PM52) against Age-Related Cognitive Impairment. *Evid Based Complement Alternat Med*, 2012, 1-10.

Umezu T (2000 Jun). "Behavioral effects of plant-derived essential oils in the galler type conflict test in mice." *Jpn J Pharmacol*. 83(2):150-3.

Umezu T, Ito H, Nagano K, Yamakoshi M, Oouchi H, Sakaniwa M, Morita M (2002 Nov 22). "Anticonflict effects of rose oil and identification of its active constituents." *Life Sci*. 72(1):91-102.

Watanabe, S., Hara, K., Ohta, K., Iino, H., Miyajima, M., Matsuda, A., ... Matsushima, E. (2013 Jan). Aroma helps to preserve information processing resources of the brain in healthy subjects but not in temporal lobe epilepsy. *Seizure*, 22(1), 59-63.

Dedicado com amor e
esperança às famílias
que possuem entes
queridos com TDAH.