

GOTERRA

Experiências

ESSENCIAIS



Óleos Essenciais e as Crianças

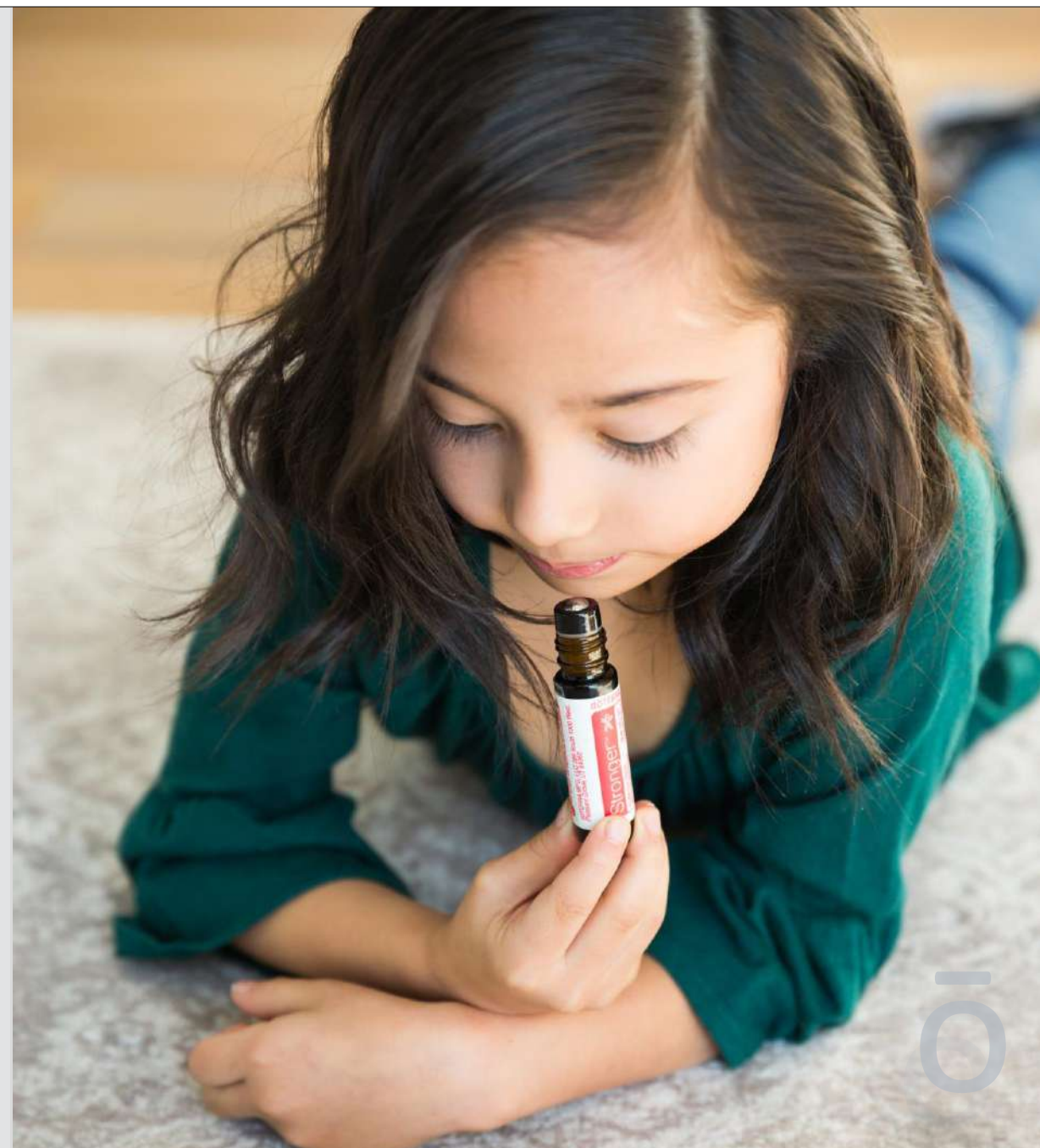


Óleos Essenciais e Crianças

—

Memória olfativa é aquele cheiro que te faz lembrar de algum momento vivido, lugar ou pessoal.

Existe uma ligação muito forte **entre o olfato, a memória e a nossa infância.**



Óleos Essenciais e Crianças



**É seguro usar
Óleos Essenciais
nas crianças?**



Dosagem

As crianças tem massa corporal menor que um adulto, além de uma pele mais fina e sensível, por estarem em desenvolvimento. Por isso, a dosagem dos OE para elas deve ser sempre menor do que seria para um adulto.

Diluição

A dōTERRA disponibiliza uma linha especial, dōTERRA Kids, especialmente desenvolvida para crianças. Os OE que fazem parte desta linha já vêm diluídos na proporção ideal em Óleo de Coco Fracionado e estão prontos para o uso.

*Se desejado, eles também podem ser diluídos com uma base de óleo de coco fracionado.



Evite regiões sensíveis

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



Orientações de segurança

1. Sempre supervisione as crianças no uso;
2. Sempre dê doses menores do que para um adulto;
3. Dilua os OE antes de aplicar na criança;
4. Evite regiões sensíveis;
5. Evite exposição solar, principalmente com os OE cítricos;
6. Guardar os OE fora do alcance das crianças;
7. Sempre ler o rótulo e recomendações do fabricante;
8. Consultar sempre o médico do seu filho antes do consumo.



dōTERRA Brave®

Benefícios primários:

- Energizar e revigorar os sentidos.
- Suporte a um humor positivo ao ajudar a gerir sentimentos de ansiedade ocasional.
- Promove sentimentos de confiança, coragem e autoconfiança.

Aplique na sola dos pés, punhos, para se sentir confortável ao longo do dia, trazendo sentimentos de coragem, evocando tranquilidade e reduzindo sentimentos de tensão ocasional e ansiedade.



Ingredientes:

Laranja-selvagem; Amyris; Osmanthus;
Casca de Canela;
Base de Óleo de Coco Fracionado

dōTERRA Calmer®

Benefícios primários:

- Cria uma atmosfera de descanso, propicia ao sono.
- Promove um humor positivo e ajuda a controlar sentimentos de ansiedade ocasionais.
- Proporciona sensações calmantes e relaxantes.

Aplique na nuca e no peito para ajudar a promover um sono calmo e tranquilo.

Aplique nos punhos no final do dia para ajudar a diminuir preocupações e acalmar a agitação.

Aplique na planta dos pés na hora de dormir para ajudar você a relaxar antes de adormecer.



Ingredientes

Lavanda; Cananga; Buddha Wood;
Camomila-Romana;
Base de Óleo de Coco Fracionado



dōTERRA Rescuer®

Benefícios primários:

- Ajuda a reduzir os sentimentos de tensão.
- Confortante e calmante para a pele.
- Promove a vitalidade e o conforto.

Aplique em pernas cansadas antes de dormir e depois de atividades extenuantes.

Aplique nas têmporas e na nuca para ajudar a reduzir sentimentos de tensão.

Massageie nos ombros, pescoço e costas para uma experiência confortante e relaxante.



Ingredientes

Óleos essenciais de Copaíba; Lavanda;
Hortelã verde; Zanthoxylum;
Base de Óleo de Coco Fracionado

dōTERRA Steady®

Benefícios primários:

- Promove um humor calmo e equilibrado.
- Promove sentimentos de relaxamento e calma.
- Apoia na concentração.

Aplique no dorso das mãos e na planta dos pés após um dia de muitos eventos para equilibrar as emoções.



Ingredientes

Óleos essenciais de Amyris;
Bálsamo do Canadá;
Semente de Coentro; Magnólia;
Base de Óleo de Coco Fracionado



dōTERRA Stronger®

Benefícios primários:

- Suaviza as emoções durante momentos de angústia.
- Promove sensações de vitalidade para enfrentar dificuldades.
- Promove uma pele clara e com aspecto saudável.
- Acalma irritações ocasionais da pele.
- Promover sentimentos de bem-estar e vitalidade.

Aplique nas mãos, joelhos e pés depois de um longo dia de atividades.



Ingredientes

Cedro; Litsea; Olíbano; Rosa;
Base de Óleo de Coco
Fracionado



dōTERRA Thinker®

Benefícios primários:

- Ajuda a prevenir a distração e apoia a concentração.
- Incentiva comportamentos de alerta e foco.
- Ajuda a reduzir sentimentos de ansiedade ocasional.

Aplique nos punhos e mãos e inale profundamente para promover um senso de clareza e atenção.

Por ajudar a elevar o humor, use dōTERRA Thinker quando estiver se sentindo triste ou irritado.



Ingredientes

Vetiver; Hortelã-pimenta;
Clementina;
Alecrim; Base de Óleo de Coco
Fracionado



dōTERRA Tamer®

Benefícios Primários:

- Promove uma massagem abdominal confortante.

Aplique no abdome antes de fazer uma viagem de carro, nas plantas dos pés para sentimentos de conforto.



Ingredientes

Spearmint; Hortelã Japonesa,
Gengibre, Black Pepper ; Semente de
salsa;
Base de Óleo de Coco Fracionado

Rotina com

CRIANÇAS

EM CASA



dōTERRA
Consultor de Bem-Estar

10

MANHÃ

- 1** Acorde com o mix de Equilíbrio (Rollon kit kids - Steady)
- 2** Café da manhã
- 3** Atividade física pela casa
- 4** Incorpore o mix de Atenção na rotina de estudo (Thinker)
- 5** Momento de ser criativo

TARDE



- 1** Almoço (Use o mix digestivo Tamer)
- 2** Relaxar quietinho e passar o mix de Proteção (Stronger)
- 3** Hora de ler uma história
- 4** Use o mix de Coragem (Brave)
- 5** Atividade física recreativa usando o mix de Conforto (Rescuer)

NOITE



1

Hora de jantar. Use um mix digestivo (Tamer)

2

Tempo livre

3

Tome um chá relaxante

4

Hora de dormir com o mix Calmante (Calmer)

5

zzzZZzzZZzzz

Óleos Essenciais e Crianças

AUXÍLIO PARA O SONO

- 1 gota do OE de camomila romana
- 1 gota do OE de lavanda
- 10 ml de óleo fracionado de coco dōTERRA

dōTERRA Kit Kids - Calmer®

Misture todos os ingredientes em um vidro roll-on de 10 ml para facilitar a aplicação, de preferência na cor âmbar, para proteção da luz UV.

Aplicar na sola dos pés fazendo massagem. Para crianças maiores aplicar pela extensão da coluna e fazer massagem.

**** Sempre dê preferência para os óleos dōTERRA kit Kids, que já vêm diluídos de fábrica.*

**** Realizar teste de sensibilidade.*

**** Consulte sempre o médico da criança antes de utilizar OE.*

**Deve ser aplicado exclusivamente por um adulto ou sob sua supervisão.*



Óleos Essenciais e Crianças

LENÇOS UMIDECIDOS NATURAL

- 1 xícara de água filtrada aquecida
- 2 colheres de óleo de coco fracionado *dōTERRA*
- 4 gotas de OE de lavanda
- 4 gotas de OE de melaleuca

Misture todos os ingredientes e coloque dentro de uma garrafinha térmica, utilize de algodão para realizar a limpeza da pele.

Quando for sair, utilize papel toalha cortada ao meio, molhe nesta mistura e guarde em um recipiente com tampa.

**** Consulte sempre o médico da criança.*

**** Evite o uso de lenços umedecidos comercializados.*

**** Esta prática também serve para o auxílio na proteção da pele*

**Deve ser aplicado exclusivamente por um adulto ou sob sua supervisão.*



Óleos Essenciais e Crianças

MASSINHA DE MODELAR AROMATIZADA

2 copos de farinha de trigo

2 copos de água com corante natural

2 colheres (chá) de sal

1 colher (café) de azeite de oliva

1 colher (café) de fermento em pó

Misture todos os ingredientes em uma bacia até incorporar bem.

□

Quando a massa estiver bem uniforme e maleável, escolha do dōTERRA Kid que desejar e aplique o roll-on sobre a massa para aromatizar.

dōTERRA Kit Kids

**Deve ser aplicado exclusivamente por um adulto ou sob sua supervisão.*



Interatividade

MASSINHA DE MODELAR AROMATIZADA



- Passar o roll-on Calmer® na palma das mãos e apertar a massinha. O aroma do mix de Óleos Essenciais ficará na massinha, perfeito para as crianças brincarem, se distraírem e apreciarem o aroma enquanto se divertem.



Óleos Essenciais e Crianças

MASSINHA DE MODELAR AROMATIZADA SEM GLÚTEN

1 xícara de bicarbonato
1/2 xícara de amido de milho
2/3 xícara de água morna
corante natural.

Misture o bicarbonato e o amido de milho numa panela. Acrescente a água e misture novamente. Ferver até obter a consistência de um purê. Depois, deixe esfriar, amasse e acrescente o corante escolhido.

Quando a massa estiver bem uniforme e maleável, escolha do dōTERRA Kids que desejar e aplique o roll on sobre a massa para aromatizar.

dōTERRA Kit Kids

**Deve ser aplicado exclusivamente por um adulto ou sob sua supervisão.*



Referências Consultadas:

ARBIANINGSIH, A. et al. Massage with lavender aromatherapy reduced sleep disturbances on infant. *Enfermeria clínica*, v. 30, p. 62-65, 2020.

BIKMORADI, A. et al. Effect of inhalation aromatherapy with lavender essence on pain associated with intravenous catheter insertion in preschool children: A quasi experimental study. *Complementary therapies in clinical practice*: v. 28, p. 85-91, 2017.

MIRANDA, C. C. S. et al. O emprego da aromaterapia em pacientes onco pediátricos. *Revista de Casos e Consultoria*, v. 12, n. 1, p. e24557-e24557, 2021.

RAZAGHI, N.; et al. The effectiveness of familiar olfactory stimulation with lavender scent and glucose on the pain of blood sampling in term neonates: A randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, v. 49, 2020.

SIRLENE König. ÓLEOS ESSENCIAIS: EVENTOS ADVERSOS E SEGURANÇA NA INDICAÇÃO. Trabalho de Conclusão de curso. 2020.

Ebook do terra: . Óleos essenciais em crianças.



OBRIGADA!

