

# Aromaterapia e o Desafio da Saúde Mental

por Salvatore Battaglia



## Conteúdo

1. Re-xamanizando a aromaterapia
2. Espiritualidade
3. Aromas Sagrados
4. Dimensão Espiritual do Aroma
5. Terapias de Biocampo
6. Mindfulness
7. Aromaterapia, MTC, Biologia de Sistemas e Medicina Personalizada
8. Olfato
9. Óleos Essenciais e o Cérebro Humano
10. Aromaterapia e Saúde Mental
11. Perfis Sutis de Óleos Essenciais

## The Complete Guide to Aromatherapy

Third Edition

VOL III – Psyche & Subtle



Salvatore Battaglia

# Definindo saúde mental



Image credit | Dreamstime.com

Há uma falta de acordo sobre uma definição de saúde mental.

A saúde mental tem sido frequentemente definida como a ausência de doença mental ou um estado de ser que inclui os fatores biológicos, psicológicos ou sociais que contribuem para o estado mental de um indivíduo e sua capacidade de funcionar no ambiente.

A definição de saúde mental da Organização Mundial da Saúde (OMS) é:

*Saúde mental é um estado de bem-estar no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, consegue lidar com o estresse normal da vida, consegue trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade.*

*Saúde mental: fortalecendo nossa resposta. Baixado em 28 de setembro de 2020 de <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>*

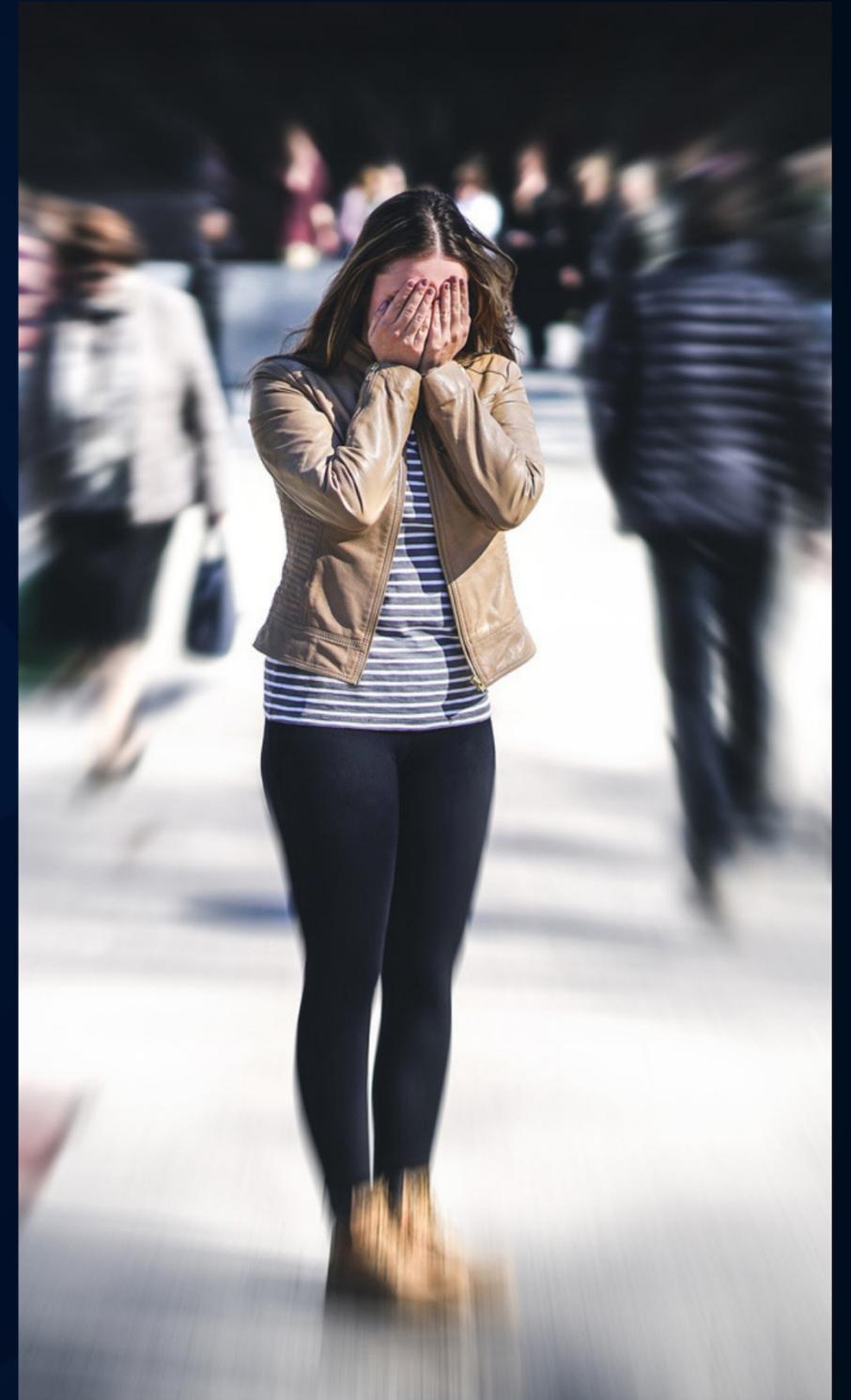
A saúde mental envolve bem-estar cognitivo, comportamental e emocional. É descrito como a forma como as pessoas pensam, sentem e se comportam; no entanto, o termo às vezes é usado para indicar a ausência de um transtorno mental.



## Quais são os fatores de risco?

Os fatores que podem contribuir para a perturbação da saúde mental incluem:

- fatores sociais, ambientais e econômicos
- fatores individuais e familiares
- fatores biológicos.



A saúde mental é sociológica, biológica ou psicológica?

Todos nós sabemos a resposta para essa pergunta.

No entanto, por que a maior parte das pesquisas que examinam o papel da aromaterapia no tratamento da saúde mental estão tão focadas na neurobiologia e em como os óleos essenciais e seus constituintes influenciam os neurotransmissores e os hormônios?

Anisman, Hayley e Kusnecov, neurocientistas e autores de *The immunity system and mental health*, expressam frustração pelo fato de a saúde mental não se encaixar perfeitamente no modelo farmacológico ou comportamental/cognitivo de tratamento:

*Apesar dos melhores esforços de cientistas e clínicos, as doenças mentais são frequentemente resistentes aos tratamentos farmacológicos e comportamentais/cognitivos.*

*Anisman H, Hayley S, Kusnecov A. O sistema imunológico e a saúde mental. Academic Press, Londres, 2018.*

Os transtornos mentais comuns referem-se a duas categorias principais de diagnóstico:

- transtornos depressivos
- transtornos de ansiedade

Outros transtornos mentais incluem:

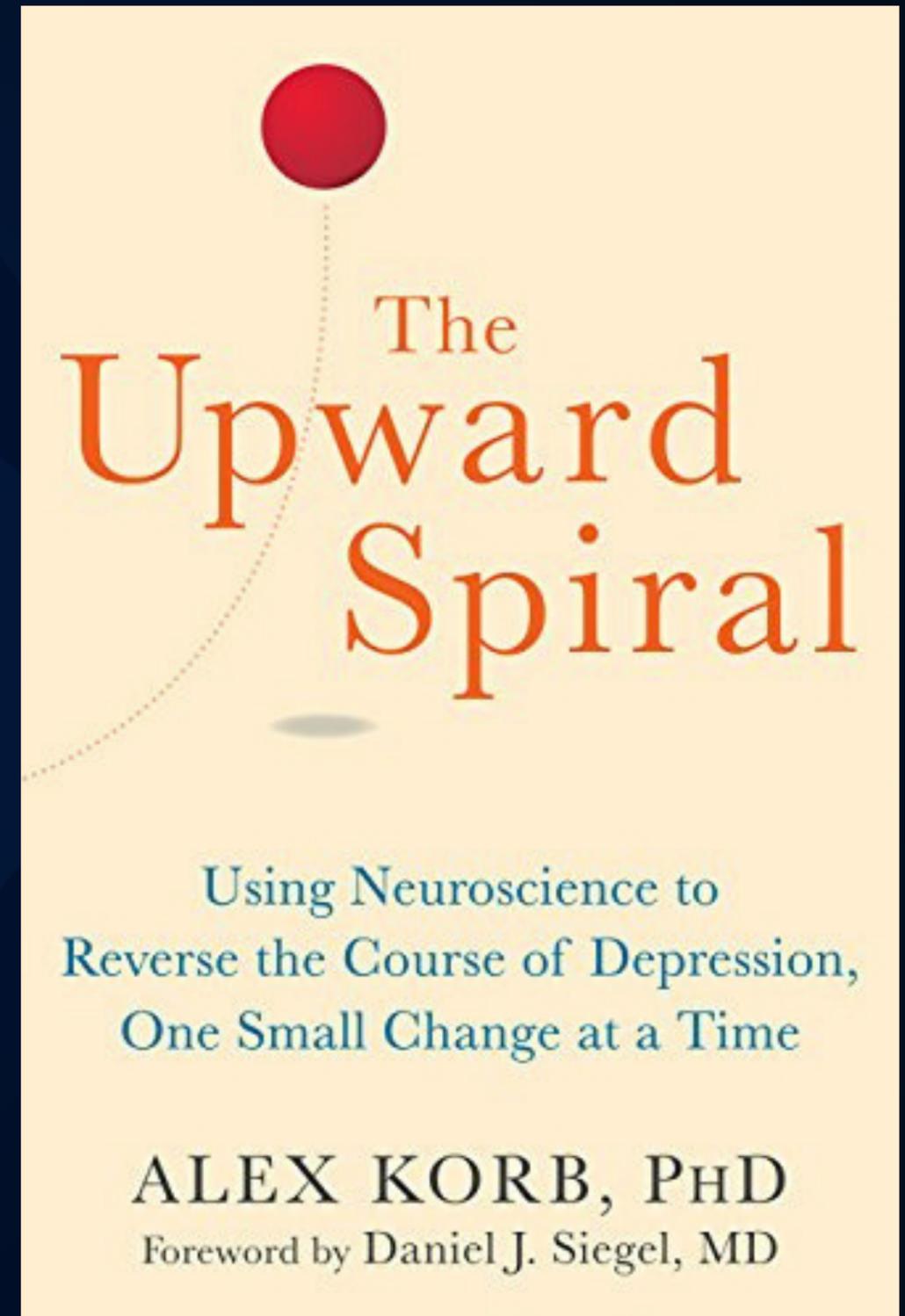
- Esquizofrenia
- Dependência de álcool e drogas.

No entanto, muitas pessoas sofrem de transtornos mentais abaixo do limiar, o que significa uma saúde mental precária que não atinge o limiar para o diagnóstico de transtorno mental.

O aspecto mais desafiador de muitas condições de saúde mental, como a depressão, é que:

Enquanto a maioria das doenças é definida por sua causa (por exemplo, câncer, cirrose hepática), o transtorno da depressão é atualmente definido por um conjunto de sintomas.

*Korb A. A espiral ascendente. Novas publicações Harbinger. Oakland, 2015.*



Talvez os comentários seguintes de Korb nos ajudem a entender os desafios envolvidos no tratamento da depressão

*Sim, conhecemos os sintomas e muitas das regiões cerebrais e substâncias neuroquímicas envolvidas, e conhecemos muitas das causas.*

*Mas não entendemos a depressão da mesma forma detalhada que entendemos os distúrbios cerebrais, como Parkinson ou Alzheimer.  
... as causas neurais da depressão são muito mais sutis.*

*Korb A. A espiral ascendente. Novas publicações Harbinger. Oakland, 2015.*



Korb nos fornece uma explicação muito simples da depressão:

A depressão é principalmente resultado da má comunicação entre o córtex pré-frontal pensante e o sistema límbico emocional.

*Korb A. A espiral ascendente. Novas publicações Harbinger. Oakland, 2015.*



## Quão grave é a pandemia de saúde mental?

- Globalmente, mais de 970 milhões de pessoas vivem com algum transtorno de saúde mental — ansiedade e depressão são os mais comuns.
- Pessoas com problemas graves de saúde mental morrem de 10 a 20 anos antes da população em geral.
- Globalmente, mais de 700.000 pessoas morrem por suicídio a cada ano. O suicídio foi responsável por 1,3% de todas as mortes no mundo.
- Mais de um em cada cinco adultos nos EUA vive com doença mental.
- 18% de todos os australianos receberam prescrições relacionadas à saúde mental em 2023.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders> and *Australia's Health 2020 in Brief*. Australian Institute of Health and Welfare, Canberra, 2020.

# Sinais de alerta precoce

Esteja atento aos seguintes sinais de possíveis transtornos de saúde mental:

- afastado de amigos, familiares e colegas
- evitando atividades que normalmente gostariam
- dormir muito ou pouco
- comer muito ou pouco
- sentindo-se sem esperança
- tendo energia consistentemente baixa
- usando substâncias que alteram o humor, incluindo álcool e nicotina, com mais frequência
- exibindo emoções negativas
- estar confuso
- ser incapaz de completar tarefas diárias, como ir para o trabalho ou preparar uma refeição
- ter pensamentos ou memórias persistentes que reaparecem regularmente
- pensando em causar danos físicos a si mesmo ou a outros
- ouvindo vozes
- vivenciando desilusões

# Fatores-chave para uma melhor saúde mental

Para estabelecer uma estrutura para fornecer cuidados holísticos de saúde mental, os seguintes fatores-chave devem ser abordados:

- sentimentos de impotência e alienação
- o papel do trauma
- perda de significado
- perda e tristeza
- espiritualidade
- o papel do propósito e da direção
- resiliência
- conectividade
- ter esperança
- admiração, maravilha e transformação

Gostaria de fazer a seguinte pergunta: qual óleo essencial você usaria em cada uma dessas situações?

Esta é a minha escolha:

- sentimentos de impotência e alienação – pimenta preta, alecrim
- trauma – immortelle, cistus
- perda de significado – olíbano, sândalo
- perda e tristeza – melissa, rose otto
- espiritualidade – sândalo, neroli
- propósito e direção – cedro atlas, gengibre
- resiliência – cedro atlas
- conectividade – lavanda, gerânio, vetiver
- esperança – bergamota, laranja doce
- admiração, maravilha e transformação – pinho, abeto

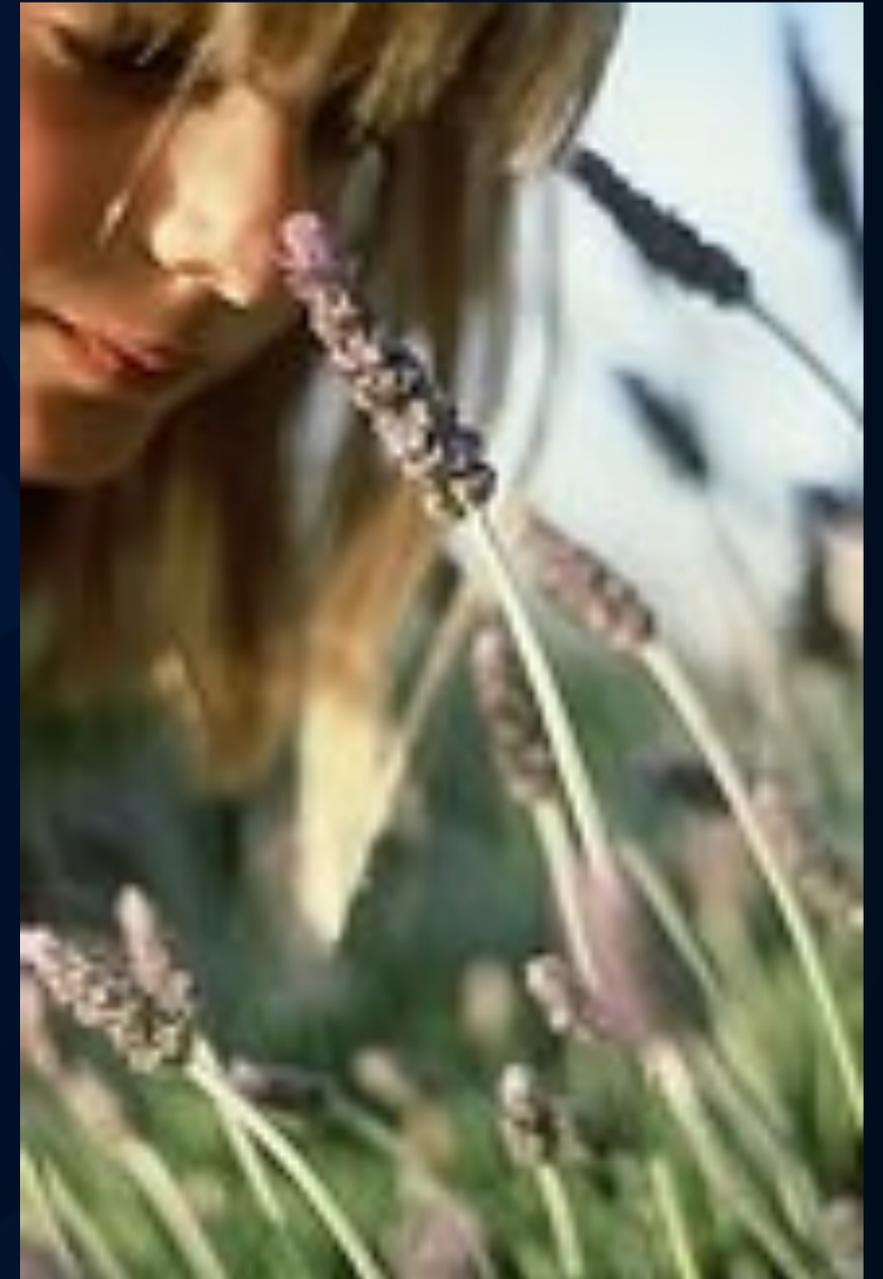
# Como a aromaterapia apoia a saúde mental



# As vias terapêuticas aromáticas

Os caminhos terapêuticos da aromaterapia envolvidos no apoio ao bem-estar mental são:

- a via farmacológica
- a via olfativa
- caminho sutil/energético



## A via farmacológica

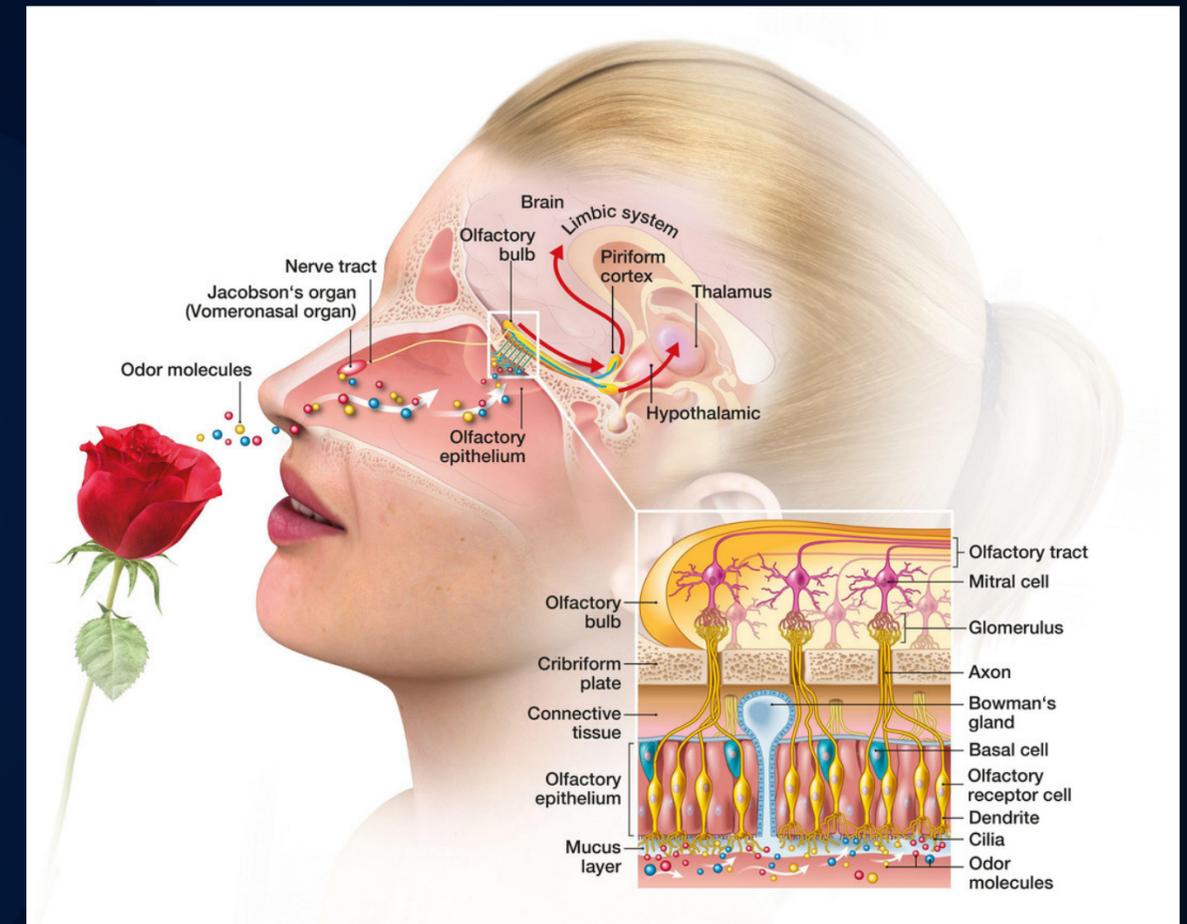
Foi relatado que os constituintes do óleo essencial são capazes de exercer um efeito farmacológico por:

- a. ligando-se aos receptores do sistema límbico e ativando a liberação de certos neurotransmissores
- b. afetando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal
- c. modificar o sistema imunológico e neuroimune causando alterações no humor
- d. aliviando a ansiedade
- e. reduzindo a resposta ao estresse.

## A via olfativa

A informação olfativa através dos neurônios receptores olfativos, através do córtex olfativo, é projetada para o sistema límbico, amígdala e hipocampo.

O sistema límbico é responsável pelo nosso bem-estar emocional e, junto com a amígdala, processa a experiência emocional e a memória emocional, e o hipocampo, que está envolvido no aprendizado associativo.



## Os caminhos sutis/energéticos

Acredito que o efeito dos óleos essenciais em nossa saúde mental é potencializado quando integramos a aromaterapia dentro de uma estrutura holística como:

- Chakras como centros energéticos psicoemocionais
- MTC e os Cinco Elementos.



# Farmacocinética

Os terpenos encontrados nos óleos essenciais são pequenas moléculas orgânicas solúveis em gordura que podem ser transferidas rapidamente através da camada única de células epiteliais da mucosa nasal para a circulação sanguínea sistêmica e cruzar a barreira hematoencefálica.

Portanto, é provável que a inalação de óleos essenciais possa produzir um efeito no SNC que não seja puramente psicológico, mas também tenha uma base farmacológica.

Agatonovic-Kustrin S, Morton DW. Óleos essenciais e desempenho cognitivo. *Frontiers in Natural Product Chemistry*. 2018;4:91-118.

A avaliação fisiológica comum do cheiro em nosso bem-estar por meio da via olfativa inclui:

1. **Atividade cerebral** – Uma das ferramentas mais comuns para medir a influência do cheiro em nosso SNC tem sido a eletroencefalografia (EEG).
2. **Atividade do sistema nervoso autônomo** – os indicadores da atividade do SNA incluem pressão arterial, frequência cardíaca, diâmetro da pupila, variabilidade da frequência cardíaca, que podem ser avaliados em termos de atividade nervosa simpática ou parassimpática.
3. **Atividade endócrina** – medição dos hormônios do estresse contidos na saliva, como a concentração de cortisol
4. **Atividade do sistema imunológico** – a atividade das células assassinas naturais é frequentemente usada como um indicador da atividade imunológica.

Ikei H et al. Efeitos fisiológicos da madeira em humanos: uma revisão. *Journal of Wood Science*. 2017;63:1–23. doi:10.1007/s100860016–1597–9

# A abordagem aromaterapêutica tradicional

A abordagem aromaterapêutica tradicional está profundamente enraizada no caminho farmacológico.

No entanto, a neurobiologia agora está nos ajudando a ter uma ideia mais clara de como os óleos essenciais influenciam nossos neurotransmissores e hormônios, tendo assim um efeito profundo em nossa psique e bem-estar mental.

Os óleos essenciais que são benéficos no alívio de doenças mentais têm as seguintes propriedades terapêuticas:

antidepressivo, ansiolítico, cefálico, hipnótico, nervino, neuroprotetor, nootrópico, relaxante, sedativo, soporífero ou tônico.

Por outro lado, e se nos referíssemos a termos subjetivos usados para descrever o efeito que o aroma dos óleos essenciais tem em nossa psique, como –

despertar, equilibrar, confortar, revigorar, aterrar, harmonizar, purificar, refrescar, revitalizar, acalmar, elevar.

## Óleos essenciais comumente recomendados para transtornos relacionados à ansiedade e ao estresse

Manjeriçã, bálsamo do Peru, benjoim, bergamota, Buddha Wood, camomila alemã, camomila romana, cedro Atlas e da Virgínia, sálvia esclareia, semente de coentro, fragônia, olíbano, gerânio, toranja, absoluto de jasmim, Hiba Wood, madeira de hinoki, lavanda, limão, lima, tangerina, manjerona doce, may chang, melissa, neroli, laranja doce, palmarosa, patchouli, hortelã-pimenta, petitgrain, pinho, absoluto de rosa e otto, alecrim, sândalo, abeto negro, tanaceto azul, vetiver, ylang ylang.

# Estudos Farmacológicos

- Muitos estudos in vitro e in vivo examinaram a atividade ansiolítica e antidepressiva dos óleos essenciais.
- A maioria dos estudos envolve inalação e alguma administração oral. Poucos estudos examinaram os efeitos da massagem e dos óleos.
- Muitos estudos identificaram que a inalação era geralmente mais eficaz do que outros métodos de uso, como interno ou tópico.
- O óleo essencial mais pesquisado é o de lavanda e seu constituinte linalol. Outro constituinte comumente estudado é o limoneno.
- Outros óleos essenciais que têm sido comumente estudados incluem bergamota, coentro, gerânio, limão, néroli, laranja doce, alecrim e ylang ylang.

- Foi relatado que os óleos essenciais ansiolíticos populares são geralmente dominados por álcoois monoterpênicos, como linalol, geraniol ou citronelol.
- Mais de 20 compostos encontrados em óleos essenciais foram identificados como tendo efeito ansiolítico, a maioria deles são álcoois e terpenos.
- Acredita-se que os neurotransmissores monoamina, os neurotransmissores aminoácidos e o eixo HPA desempenham um papel importante nos efeitos ansiolíticos dos óleos essenciais.

Zhang N et al. Efeito ansiolítico de óleos essenciais e seus constituintes: uma revisão. *Journal of Agricultural Food Chemistry*. 2019; 67(50):13790–13808. doi:10.1021/acf.jafc.9b00433

Os resultados de um estudo sugeriram que o acetato de linalila funciona sinergicamente com o linalol e a presença de ambos é essencial para que o óleo integral funcione como um agente ansiolítico inalado.

Takahashi M et al. Comparação interespecífica da composição química e efeitos ansiolíticos de óleos de lavanda após inalação. *Natural Products Communication*. 2011;6(11):1769-1774.

Um estudo confirmou que a inalação de óleo essencial de lavanda tem efeitos semelhantes aos ansiolíticos em modelos animais e humanos, mas o mecanismo não é totalmente compreendido. Este estudo confirmou que o óleo de lavanda inalado induziu efeitos semelhantes aos ansiolíticos em camundongos induzidos por anosmia.

Foi confirmado que **a anosmia não interferiu no efeito ansiolítico do óleo de lavanda.** Isso sugere que a ativação do sistema olfativo provavelmente não participa do efeito ansiolítico da inalação do óleo de lavanda.

Chioca LR et al. Anosmia não prejudica o efeito ansiolítico da inalação de óleo essencial de lavanda em camundongos. *Life Sciences*. 2013;92(20-21):971-975. doi:10.1016/j.lfs.2013.03.012

Evidências de estudos experimentais descobriram que os constituintes dos óleos essenciais têm efeito sobre uma série de neurotransmissores.

O **linalol** (na lavanda) exerce afinidade no receptor NMDA do glutamato de forma dose-dependente e foi capaz de se ligar ao transportador de serotonina (SERT), enquanto não tinha afinidade pelo GABA

Chioca LR et al. Efeito semelhante ao ansiolítico da inalação de óleo essencial de lavanda em camundongos: participação da neurotransmissão serotoninérgica, mas não da GABAA/benzodiazepina. *Journal of Ethnopharmacology*. 2013;147(2):412–418. doi: 10.1016/j.jep.2013.03.028

O **álcool benzílico** (em ylang ylang) diminuiu a dopamina (DA) e aumentou a concentração de 5-hidroxitriptamina (5-HT) no hipocampo. O benzoato de benzila pode atuar nas vias 5-HTérgica e DAérgica.

Zhang N et al. O efeito ansiolítico do óleo essencial de *Cananga odorata* exposto em camundongos e determinação de seus principais constituintes ativos. *Fitomedicina*. 2016;23(14):1727–1734. doi: 10.1016/j.phymed.2016.10.017

# Limoneno

(em laranja doce e limão)

Um estudo descobriu que o limoneno pode inibir a atividade HPA durante a atividade física e esse efeito antiestresse do limoneno pode atuar através do receptor GABAA.

Zhou W et al. Efeitos subcrônicos do s-limoneno nos níveis de neurotransmissores cerebrais e no comportamento de ratos. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*. 2009;55:367-373.

Outro estudo descobriu que o limoneno induziu efeito sedativo ao inibir mudanças comportamentais induzidas por estimulantes por meio da regulação dos níveis de dopamina e da função do receptor 5-HT.

Yun J. Limonene inibe a atividade locomotora induzida por metanfetamina por meio da regulação da função neuronal 5-HT e da liberação de dopamina. *Phytomedicine*. 2014;21(6):883-7. doi:10.1016/j.phymed.2013.12.004

É interessante que óleos essenciais como laranja doce e limão sejam comumente citados em pesquisas por terem atividade ansiolítica.

Ambos os óleos são ricos em limoneno, um hidrocarboneto monoterpeneo. De acordo com a teoria do grupo funcional que muitos de nós aprendemos, esses hidrocarbonetos monoterpeneo não seriam considerados ansiolíticos.



# Florescimento e Saúde Mental

Gosto dos termos que Keyes usa para classificar a saúde mental – **florescente** ou **definhante**.

Ele desenvolveu uma escala para determinar o nível de saúde mental.

Os resultados do seu estudo confirmam que a ausência de doença mental não equivale à presença de saúde mental.

Keyes CLM. Doença mental e/ou saúde mental? Investigando o axioma do modelo de estado completo de saúde. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2005;73(3):539–548. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539

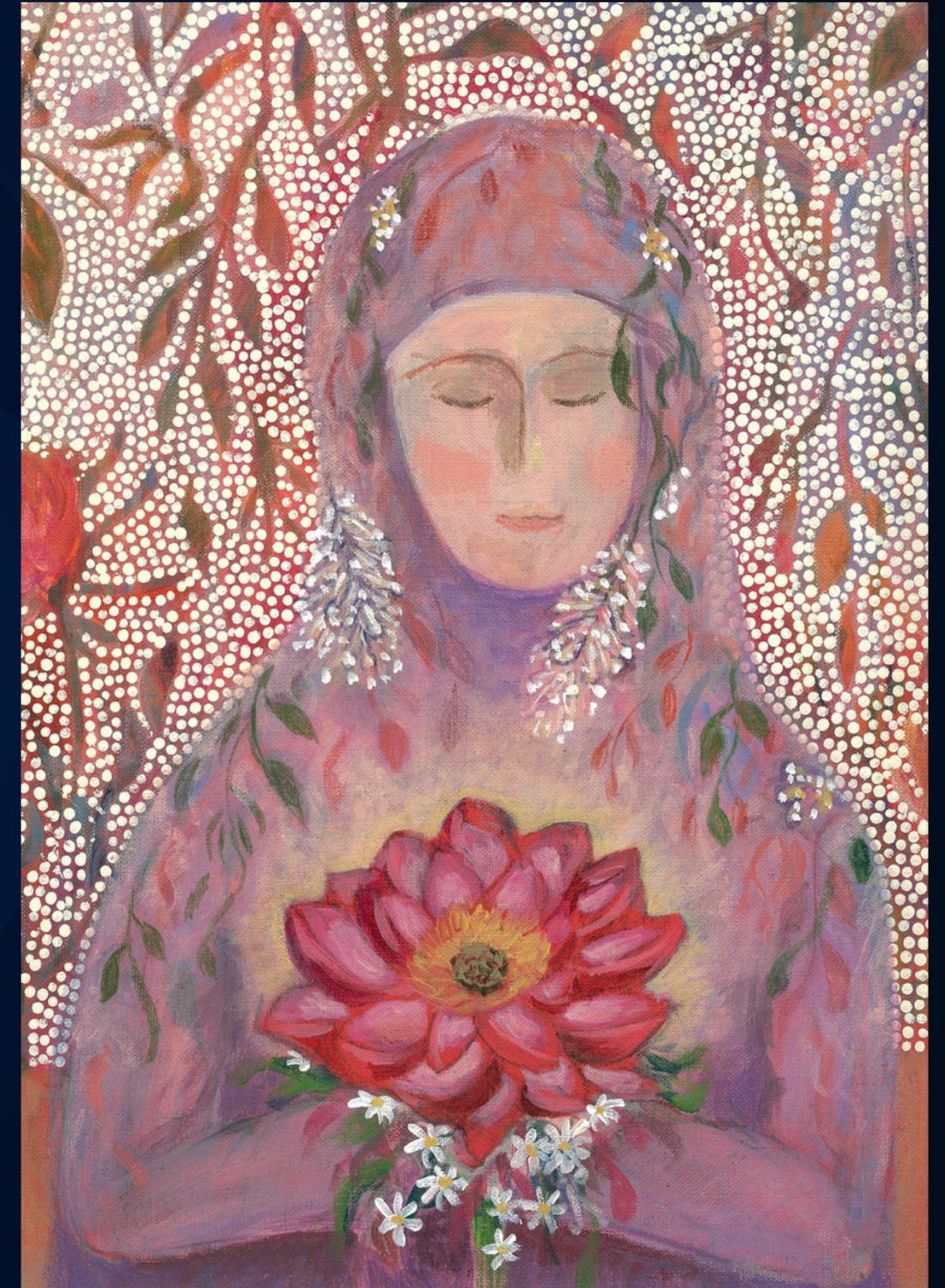


O que significa “florescer”  
e como isso se relaciona  
com aromaterapia, saúde e  
bem-estar mental?

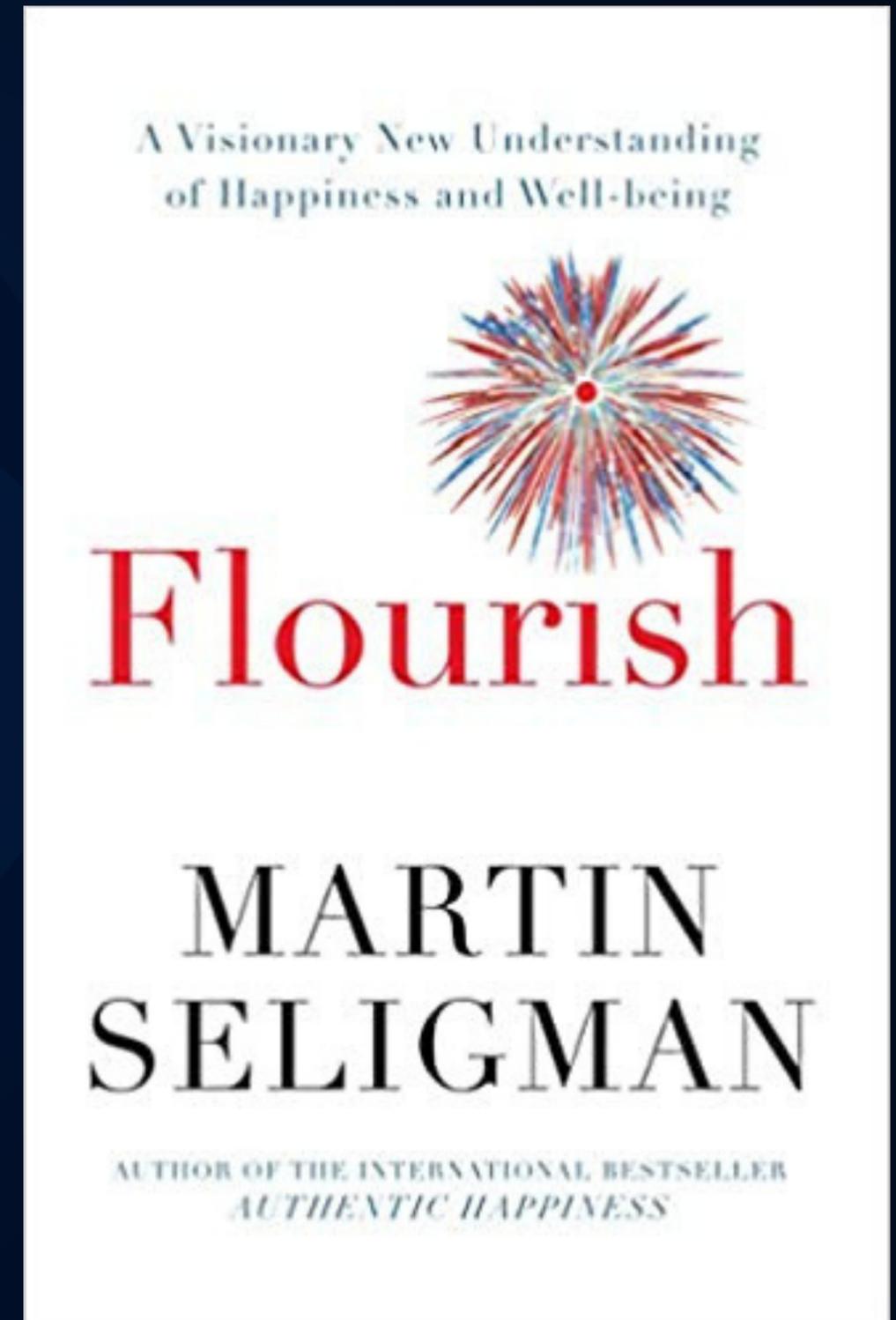


O **florescimento** pode ser descrito como estar dentro de uma faixa ótima de funcionamento humano associado ao bem-estar, desempenho, crescimento e resiliência.

Os resultados do florescimento incluem emoções positivas, estabilidade emocional, vitalidade, otimismo, resiliência, autoestima, engajamento, competência, significado e relacionamentos positivos.



O Dr. Martin Seligman, autor do best-seller internacional *Authentic Happiness* e do mais recente *Flourish*, nos fornece algumas pesquisas que exploram o papel da psicologia positiva e explica como o florescimento está se tornando a nova referência para medir a saúde mental e o bem-estar.



Seligman afirma que o padrão ouro para medir o bem-estar é o florescimento e que o objetivo da psicologia positiva é aumentar o florescimento.

Ele lista cinco elementos ou pilares que contribuem para o bem-estar;

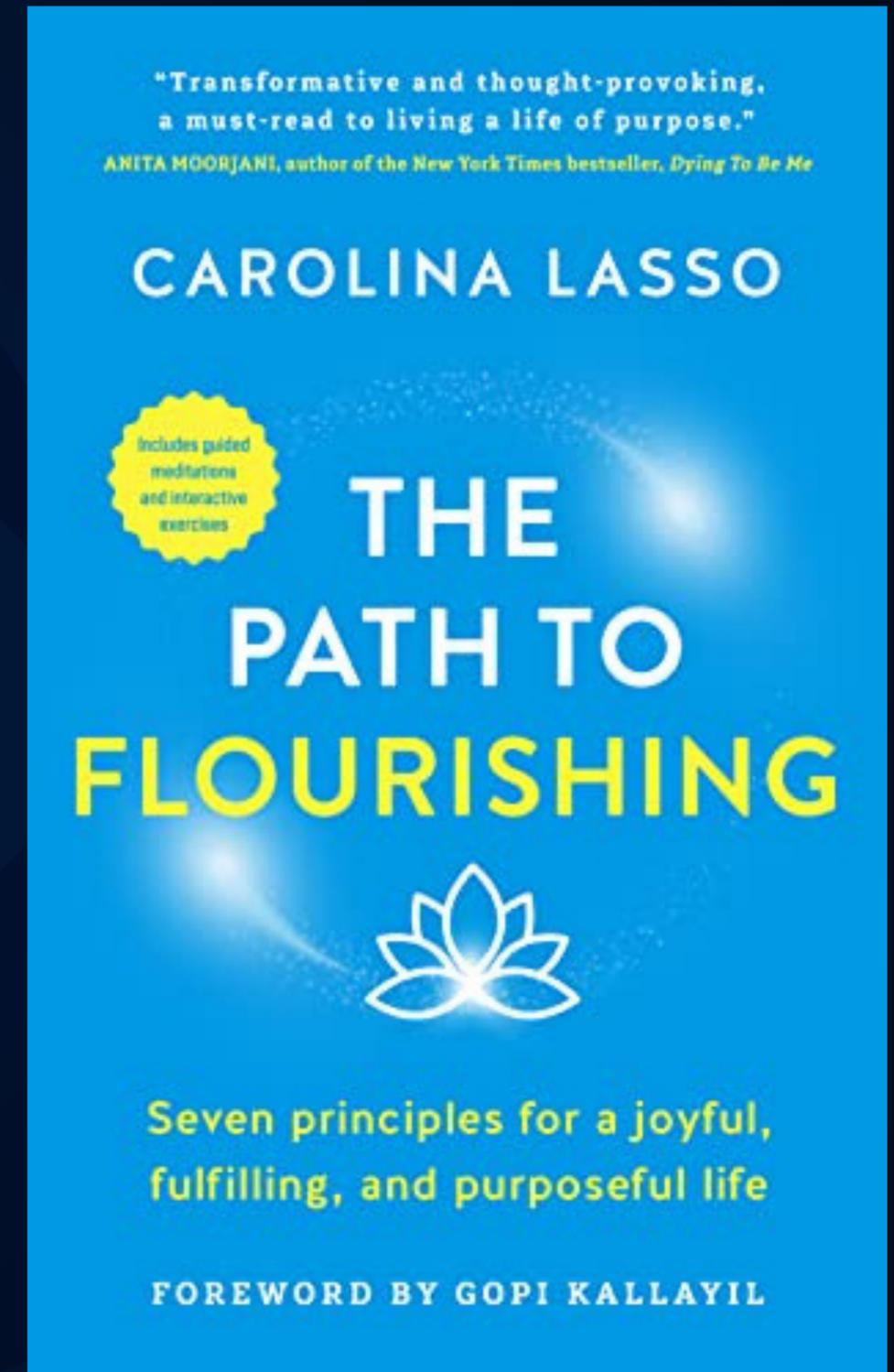
- emoção positiva
- noivado
- significado
- relacionamentos positivos
- realização

Seligman M. Flourish – uma nova compreensão visionária de felicidade e bem-estar. Random House, North Sydney, 2011.

O florescimento está associado a inúmeros resultados psicológicos e de saúde, tais como:

- níveis mais baixos de desamparo
- mais clareza em torno dos objetivos de vida
- níveis mais elevados de resiliência
- maior intimidade
- menores riscos de doenças cardiovasculares
- menor número de doenças físicas crônicas com a idade
- menos limitações de saúde nas atividades diárias

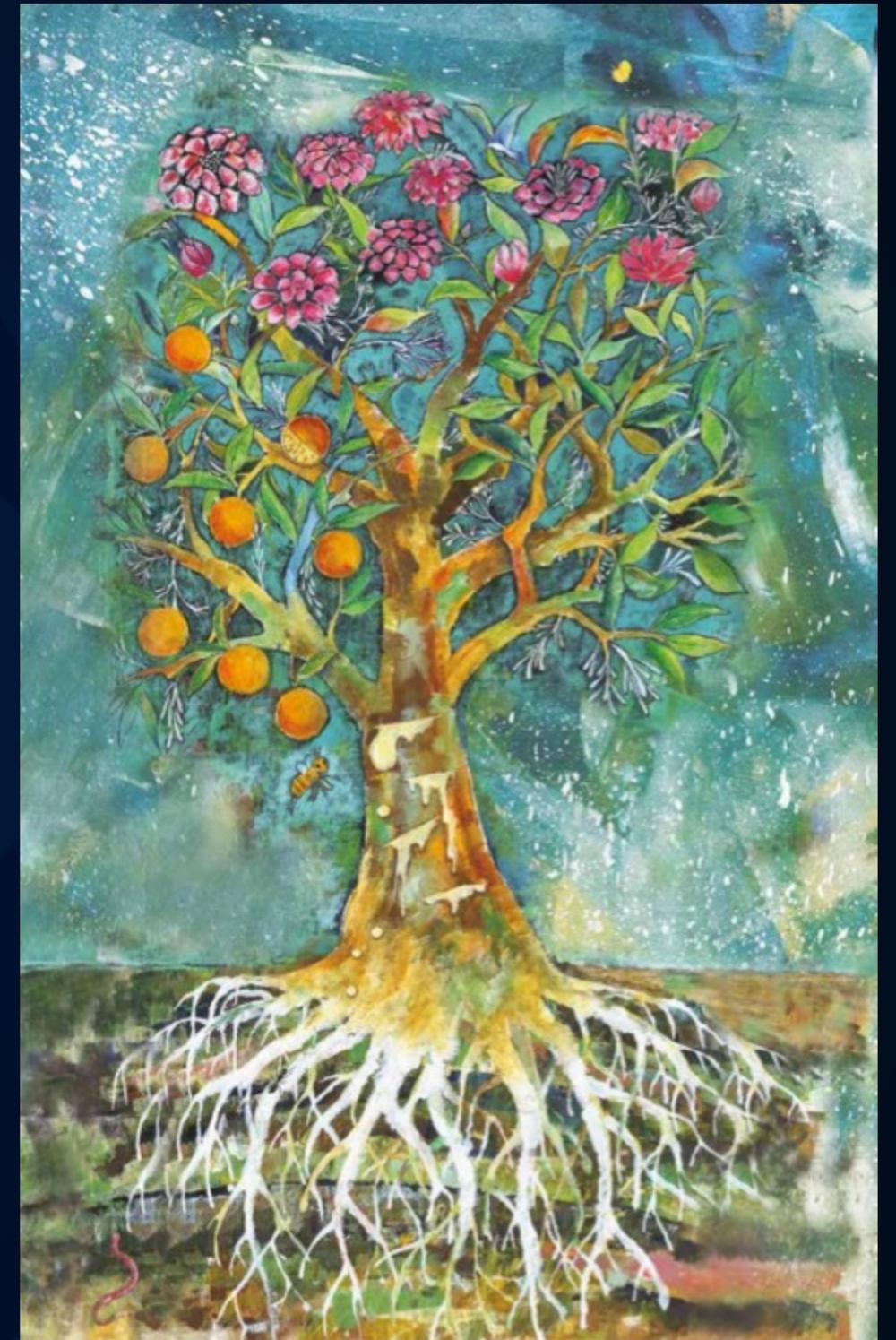
Lasso descreve o florescimento como um estado de bem-estar, realização e alegria profunda que vem da conexão com o eu interior, transcendendo o ego e cultivando sete princípios: pausa, presença, compaixão, perspectiva, curiosidade, propósito e aceitação. Esses sete princípios para o florescimento são baseados no que outros psicólogos afirmam serem os blocos de construção do bem-estar.



A maioria dos psicólogos concorda que florescer significa bem-estar, felicidade e satisfação com a vida; no entanto, florescer também inclui:

- Significado
- Propósito
- Autonomia
- Autoaceitação
- Otimismo
- Relacionamentos positivos
- Maestria
- Autodeterminação
- Resiliência
- Crescimento pessoal
- Vitalidade
- Engajamento
- Autoestima

Quais óleos essenciais permitem que  
você experimente emoções positivas,  
estabilidade emocional, vitalidade,  
otimismo, resiliência, autoestima,  
engajamento, competência, significado e  
relacionamentos positivos?



Emoções positivas – bergamota, jasmim, rosa

Estabilidade emocional – fragonia, gerânio, lavanda

Vitalidade – manjeriçã, limão, lima, hortelã-pimenta, alecrim

Otimismo – bergamota, laranja doce, tangerina

Resiliência – cedro atlas, fragonia, madeira hinoki

Autoestima – pimenta preta, gengibre, hortelã-pimenta

Engajamento – patchouli, sândalo, vetiver

Competência – limão, alecrim, hortelã-pimenta

Significado – olíbano, sândalo, yakusugi

Relacionamentos positivos – camomila romana, gerânio, lavanda

# Modelo PERMA

O modelo PERMA de Seligman defende que o florescimento surge de cinco pilares do bem-estar;

1. Emoções positivas
2. Noivado
3. Relacionamentos
4. Significado
5. Realização

Seligman afirma que PERMA não é uma teoria de bem-estar, mas deve ser considerada como uma estrutura para o bem-estar.

Isso significa que o PERMA não descreve o que é bem-estar, ele fornece uma estrutura ou blocos de construção a serem considerados quando alguém deseja desenvolver o bem-estar.

# 1. Emoção positiva

Emoções positivas incluem sentir felicidade; no entanto, emoção positiva é muito mais do que felicidade.

Emoções positivas incluem esperança, interesse, alegria, compaixão, orgulho, diversão e gratidão.

Emoções positivas são consideradas o principal indicador de florescimento e podem ser aprendidas e cultivadas para melhorar o bem-estar.

Aumentar as emoções positivas ajuda a desenvolver recursos físicos, intelectuais, psicológicos e sociais que levam à resiliência e à melhoria do bem-estar geral.

Algumas das maneiras pelas quais podemos construir emoções positivas incluem:

- Passar tempo com pessoas de quem você gosta
- Praticar hobbies e atividades criativas que você gosta
- Ouvir música inspiradora ou edificante
- Refletindo sobre coisas pelas quais você é grato e o que está indo bem em sua vida

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

# Óleos essenciais para apoiar emoções positivas

O uso dizer que todos os óleos essenciais promovem emoções positivas; no entanto, os óleos essenciais de flores e frutas são aqueles que nos permitem florescer ao promover emoções positivas.

Se eu tivesse que listar óleos essenciais que incorporam as qualidades das emoções positivas, seriam **bergamota**, jasmim, rosa e **laranja doce**.



## 2. Engajamento

Engajamento é estar altamente absorvido, imerso ou experimentar fluxo enquanto se está engajado em atividades da própria vida.

O fluxo inclui a perda da autoconsciência e a absorção completa em uma atividade.

Significa viver o momento presente e se concentrar inteiramente na tarefa em questão.

As pessoas têm mais probabilidade de vivenciar o fluxo quando usam seus principais pontos fortes de caráter.

Algumas das maneiras pelas quais podemos criar engajamento incluem:

- Participe de atividades que você realmente ama, onde você perde a noção do tempo quando as faz
- Pratique viver o momento, mesmo durante atividades diárias ou tarefas mundanas
- Passe algum tempo na natureza, observando, ouvindo e observando o que acontece ao seu redor
- Identifique e aprenda sobre seus pontos fortes de caráter e faça coisas em que você se destaca
- Pratique técnicas de Mindfulness

## Óleos essenciais para apoiar o engajamento

Os óleos essenciais que nos incentivam a viver o momento, quando perdemos a noção do tempo, como os óleos essenciais de **madeira** ou **resina**, aumentam o envolvimento.

O **sândalo** é um primeiro e óbvio candidato, pois é tradicionalmente usado como um auxílio na meditação, oração e práticas espirituais. Ele acalma a conversa mental que pode ser uma distração para alguém que deseja praticar o engajamento.

Adoro a maneira como o aroma doce e terroso do **patchouli** nos lembra de desacelerar e aproveitar o momento.

O aroma me ajuda a perder a noção de tempo e lugar e me envolve em uma paz e tranquilidade reconfortantes que me permitem ser um com o ambiente.



### 3. Relacionamentos

Relacionamentos envolvem a capacidade de estabelecer e manter relacionamentos positivos e mutuamente benéficos com outras pessoas, caracterizados por experiências de amor e apreciação.

Relacionamentos referem-se a se sentir apoiado, amado e valorizado pelos outros.

## Algumas das maneiras pelas quais podemos construir relacionamentos incluem:

- Participe de uma aula ou grupo do seu interesse.
- Faça perguntas às pessoas que você não conhece bem para descobrir mais sobre elas.
- Crie amizades com pessoas que você conhece.
- Entre em contato com pessoas com quem você não fala ou se conecta há algum tempo.

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

# Óleos essenciais para apoiar relacionamentos

Os óleos essenciais que fortalecem os relacionamentos, nos quais sentimos amor e apreciação, são os óleos essenciais de **flores**.

A **rosa** personifica relacionamentos e nutre nossa habilidade de experimentar o amor. Não é de se surpreender que a rosa seja frequentemente associada ao chakra do coração, o centro do amor, seja amor por uma pessoa ou amor universal.

No entanto, também seria descuidado da minha parte não listar também a **lavanda**, que Mailhebiau descreve lindamente como Madre Teresa.



## 4. Significado

Significado é a experiência de estar conectado a algo maior que o eu ou de servir a um propósito maior.

Ter um propósito na vida ajuda os indivíduos a se concentrarem no que é realmente importante diante de desafios ou adversidades significativas.

Um senso de significado é guiado por valores pessoais, e pessoas que relatam ter um propósito na vida vivem mais, têm maior satisfação com a vida e menos problemas de saúde.

# Óleos essenciais para apoiar o significado

Os óleos essenciais que ajudam a construir significado incluem **madeiras** e **resinas**.

Se eu tivesse que selecionar apenas um óleo essencial, seria o **olíbano**. Só podemos encontrar significado quando estamos espiritualmente conscientes e livres do nosso ego, e o olíbano é frequentemente o ingrediente aromático de escolha na prática espiritual para permitir que isso aconteça.

O olíbano abre nossa consciência para fazer contato claro e direto com o divino e, ao fazer isso, podemos encontrar significado.



## 5. Realização

Realização envolve experimentar uma sensação de domínio sobre um domínio específico de interesse ou atingir objetivos de vida/trabalho importantes ou desafiadores.

Realização inclui os conceitos de perseverança e paixão para atingir objetivos.

O florescimento e o bem-estar ocorrem quando a realização está ligada ao esforço por coisas com uma motivação interna ou ao trabalho por algo apenas pelo bem da busca e da melhoria.

Alcançar objetivos intrínsecos, como crescimento e conexão, leva a maiores ganhos em bem-estar do que objetivos externos, como dinheiro ou fama.

Algumas das maneiras pelas quais podemos promover a realização incluem:

- Defina metas SMART – específicas, mensuráveis, alcançáveis, realistas e com prazo determinado
- Reflita sobre os sucessos passados
- Procure maneiras criativas de celebrar suas conquistas

<https://positivepsychology.com/perma-model/>

# Óleos essenciais para apoiar a realização

Os óleos essenciais que ajudam a desenvolver a realização incluem os de **madeira** e **sementes**.

O primeiro óleo que vem à mente é o de cedro atlas.

Não é de se surpreender que muitos aromaterapeutas descrevam o **cedro Atlas** como um estimulante da força e do comprometimento sempre que precisamos fazer mudanças em nossas vidas e seguir em frente.

**Pimenta Preta** é outro óleo essencial que representa realização, pois nos dá coragem para seguir em frente e assumir o controle do nosso destino.



## Óleos florais – promovem relacionamentos positivos

Cultivar relacionamentos positivos com os outros, cultiva a gentileza, promove estabilidade emocional, compaixão, autoaceitação e um senso de realização, promove atos de gentileza, conexão com a paixão de cada um

## Óleos de Sementes – promovem a realização

Cultivando a autoestima, promovendo a coragem

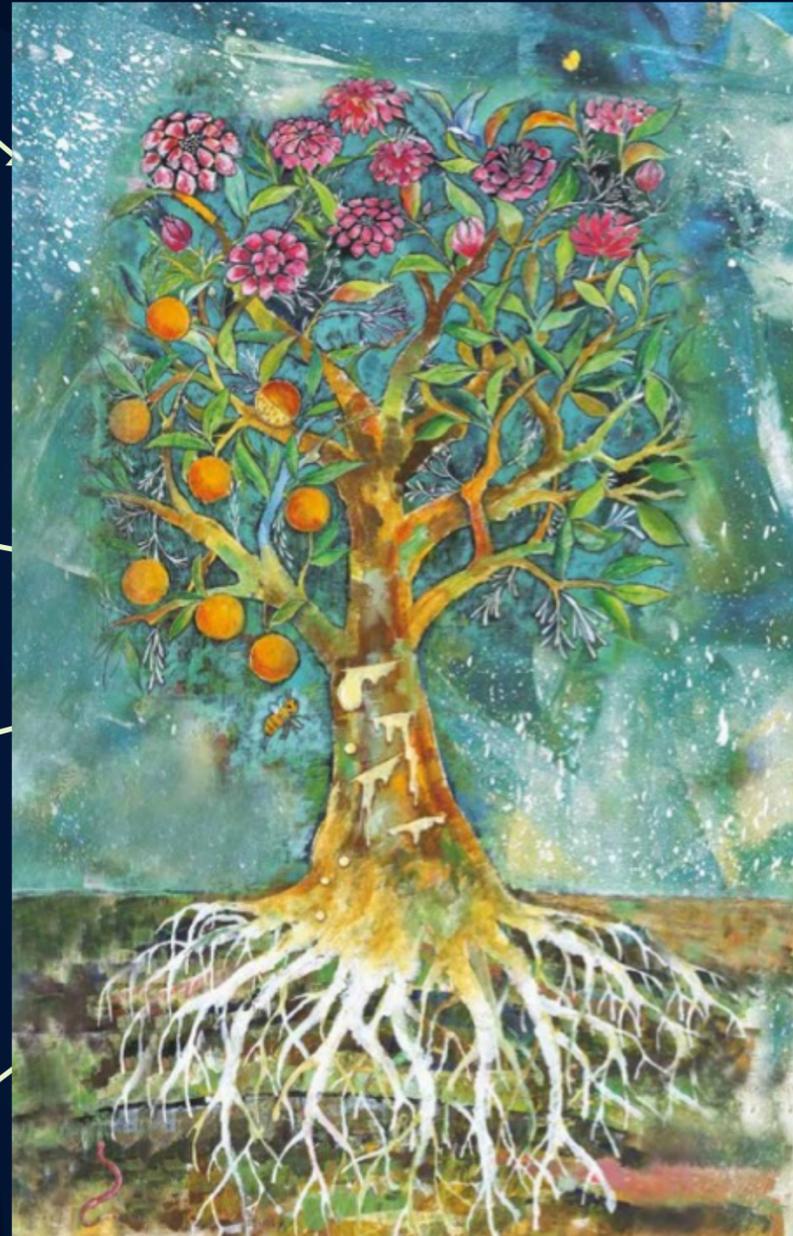
## Óleos de Frutas – promovem a Alegria

Cultivar emoções positivas promove a criatividade, o otimismo, a alegria de viver e a gratidão

## Óleos de raiz – conexão nutritiva

Cultivando relacionamentos, promovendo segurança e proteção, promovendo engajamento

# Aromatree e Florescimento



Óleos de folhas – promovem vitalidade cultivando competência, promovendo saúde e bem-estar

## Óleos de madeira – promovem a auto-realização

Cultivar propósito e significado, presença, engajamento, resiliência, cultivar atenção plena e presença, promover fluxo, engajamento espiritual

## Óleos de Resina – promovem a transformação

Cultivar a aceitação e promover o crescimento pessoal, promove a humildade e o respeito, abraçando as imperfeições, a integridade e as virtudes.

# Referências Bibliográficas

- Battaglia S. The Complete Guide to Aromatherapy – Volume III: Sutil e a Psique. Terceira edição, Black Pepper Creative, Brisbane, 2021.
- Seligman M. Flourish: psicologia positiva e intervenções positivas. The Tanner Lectures on Human Values. Baixado em 7 de janeiro de 2023 de <https://positivepsychology.com/flourishing/>
- Seligman M. Flourish – uma nova compreensão visionária de felicidade e bem-estar. Random House, North Sydney, 2011.
- <https://positivepsychology.com/flourishing/>

[www.salvatorebattaglia.com.au](http://www.salvatorebattaglia.com.au)

sal@perfectpotion.com.au

