



Guia Prático – Como Iniciar na Aromaterapia

**Descubra como os óleos essenciais
podem transformar seus dias com
equilíbrio e bem-estar.**



Apresentação



A aromaterapia é uma arte milenar que desperta sentidos e promove equilíbrio físico, mental e emocional. Neste guia, você vai aprender como começar a usar os óleos essenciais no seu dia a dia com segurança e presença.



O que é Aromaterapia?



É o uso terapêutico dos óleos essenciais extraídos de plantas para promover saúde e bem-estar. Pode ser feita por inalação, uso tópico ou difusão ambiental.



3 Formas Simples de Usar Óleos Essenciais

MÉTODO	COMO FAZER	EXEMPLO
Inalação direta	Pingue 1 gota nas mãos e respire profundamente	Lavanda para ansiedade
Difusor de aromas	5 a 10 gotas no difusor com água	Laranja-doce para alegria
Uso tópico	1 gota diluída em óleo vegetal	Hortelã-pimenta para foco

⚠ Sempre diluir os óleos essenciais em óleo carreador antes de aplicar na pele.

Top 5 Óleos Essenciais para Iniciantes

ÓLEO	BENEFÍCIO PRINCIPAL
Lavanda	Relaxamento e sono
Hortelã-pimenta	Clareza mental e energia
Laranja-doce	Alegria e leveza emocional
Tea Tree (Melaleuca)	Limpeza e imunidade
Eucalipto	Respiração e frescor

Crie Seu Ritual Aromático

Exemplo de ritual diário simples:

- Escolha seu óleo do dia
- Inspire profundamente por 3 minutos
- Aplique no pulso (diluído) ou use no difusor
- Faça uma afirmação:
- *“Hoje escolho estar em paz.”*



Dicas de Segurança

- Sempre dilua: 1 gota de óleo essencial para 1 colher de óleo vegetal
- Evite contato com olhos e mucosas
- Em caso de gravidez ou doenças, consultar profissional especializado
- Nunca ingerir óleos essenciais sem orientação



A aromaterapia é uma jornada sensorial de autocuidado e reconexão. Comece hoje mesmo com pequenas práticas e sinta a diferença.

Acesse nosso site para mais conteúdos:
www.refugiodossentidos.com.br

Ou acesse pelo QR Code:



“Siga-nos nas redes sociais e se refugie num mundo de bem-estar”



<https://www.instagram.com/refugiodossentidos/>



<https://www.facebook.com/refugiodossentidosoficial/>



<https://www.tiktok.com/@refugiodossentidos>



<https://br.pinterest.com/refugiodossentidosoficial/>