



AROMATERAPIA

Escalda-Pés Relaxante

Preparação/Autoria

Fernanda de Cássia Rodrigues Pimenta

Diagramação

Camila Iara Rodrigues Pimenta

Designer de Capa

Camila Iara Rodrigues Pimenta

Contato

<https://institutosemeandoconsciencia.org/>

(11) 94534-7312

OFICINA SALA DAS MÃES – Núcleo de Apoio à Inclusão Social para Pessoas com Deficiência (NAISPD) – CASA DO PEQUENO CIDADÃO

Este Ebook é fruto da Oficina realizada com as mães e responsáveis do NAISPD, no dia 25 de junho de 2026.

- 2026 -

Direitos autorais reservados. Proibida a reprodução, ainda que parcial, sem autorização prévia, conforme a Lei 9.610/98.

Apresentação e Objetivo deste material

Com o compromisso de disseminar conhecimento e incentivar hábitos que contribuam para a saúde e o bem-estar, o **Instituto Semeando Consciência** disponibiliza ebooks voltados à educação e à promoção da qualidade de vida.

Os materiais são elaborados com linguagem acessível e conteúdo informativo, reunindo orientações práticas e conhecimentos que podem ser aplicados no dia a dia.

A iniciativa faz parte da missão do **Instituto Semeando Consciência** de compartilhar conhecimento, estimular o autocuidado e promover ações educativas que contribuam para o desenvolvimento de uma sociedade mais consciente, saudável e bem-informada.

Os ebooks são resultado de aulas, oficinas, vivências, palestras e cursos, e podem ser utilizados como material de consulta, apoio em atividades educativas e fonte de aprendizado para quem deseja ampliar seus conhecimentos sobre saúde, bem-estar e práticas integrativas e complementares.

Este ebook, por exemplo, é resultado da Oficina oferecida para as mães e responsáveis do NAISD – Núcleo de Apoio à Inclusão Social para Pessoas com Deficiência, da Casa do Pequeno Cidadão, que ocorreu no dia 25 de junho de 2026, e não tem por objetivo oferecer conselho especializado ou substituir as instruções terapêuticas e o tratamento de seus médicos. Os(as) leitores devem consultá-los, bem como a outros profissionais da área da saúde, para o tratamento de seus problemas clínicos.

Acompanhe as publicações do **Instituto Semeando Consciência** e aproveite os materiais disponibilizados gratuitamente.

Compartilhar conhecimento é uma forma de transformar vidas.

Quem somos

O **Instituto Semeando Consciência (ISC)** é uma entidade sem fins lucrativos dedicada ao desenvolvimento humano e bem-estar, promovendo amor, carinho e conhecimento através de cursos e ações sociais.

Entre as nossas principais frentes de trabalho, destacam-se os cursos livres e de formação profissional nas áreas das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), voltados para a formação de terapeutas voluntários(as) e para todos os(as) interessados(as) em ampliar conhecimentos sobre práticas de cuidado integral.

Além dos cursos livres e de formação profissional, o **ISC** também desenvolve ações sociais, por meio de Campanhas e de Grupos de Voluntariado, como o Grupo Voluntariado Santa Cruz, que começou no ano de 2024 e vem crescendo a cada campanha.

Para mais informações:

contato@institutosemeandoconsciencia.org

(11) 94534-7312

Ajude a dar continuidade a projetos como este. Faça sua doação e contribua para que mais pessoas tenham acesso a conhecimento e ações de promoção da saúde e do bem-estar.

Pix Solidário (qualquer valor): institutosemeandoconsciencia@gmail.com

Sumário

INTRODUÇÃO	6
1. Benefícios do Escalda-Pés	6
1.1. Benefícios Físicos e Fisiológicos	6
1.2. Equilíbrio Energético e Mental	6
1.3. Benefícios de acordo com os Ingredientes Seleccionados	7
1.3.1. Benefícios do Óleo Essencial de LAVANDA	7
1.3.2. Benefícios do SAL GROSSO	8
2. Temperatura ideal da água e informações importantes	9
3. Regras de Segurança.....	10
4. Modo de usar e de preparar a água	11
5. Receita do escalda-pés relaxante	11
REFERÊNCIAS	11

AROMATERAPIA – Escalda-Pés Relaxante

INTRODUÇÃO

O Escalda-Pés é uma terapia relaxante, que consiste em mergulhar os pés em uma bacia com água quente, frequentemente combinada com sais, ervas, óleos essenciais, argilas e sal grosso.

Trata-se de uma técnica simples e muito antiga, que tem impacto físico imediato, equilíbrio energético e ação terapêutica, conforme a escolha dos ingredientes e, principalmente, quando utilizamos óleos essenciais.

No Egito, na Grécia e na Roma antiga, utilizam esta técnica para relaxamento, alívio das tensões depois de longas caminhadas e em rituais de purificação. Na Medicina Tradicional Chinesa – MTC, utilizavam para equilibrar e energia vital e fortalecer a saúde. E nas tradições religiosas tem forte simbolismo histórico, como a cerimônia do “lava-pés”.

1. Benefícios do Escalda-Pés

Podemos dividir os benefícios de um escalda-pés em três pilares:

1.1. Benefícios Físicos e Fisiológicos

O escalda-pés é uma prática de saúde integrada que beneficia o organismo como um todo, não apenas os pés, pois:

- **Melhora a circulação e promove alívio de dores** - A imersão em água quente (entre 37°C e 40°C) causa a dilatação dos vasos sanguíneos, melhorando o fluxo sanguíneo periférico. Isso ajuda a reduzir o inchaço (edema) nas pernas e pés e pode até aliviar enxaquecas, ao reduzir a congestão sanguínea na cabeça.
- **Desintoxica** - Quando se utiliza sal grosso, a solução salina ajuda no equilíbrio dos íons, o que auxilia o corpo na liberação e repulsa de toxinas.
- **Promove Relaxamento muscular** - A prática promove o relaxamento de todo o sistema muscular, combatendo o cansaço acumulado no dia a dia.

1.2. Equilíbrio Energético e Mental

Para todas as pessoas que lidam com sobrecarga mental e estresse, o escalda-pés é uma excelente opção porque:

- **Promove a conexão nervosa:** os pés possuem cerca de **70 mil terminações nervosas** que estão conectadas a cada órgão do corpo. O aquecimento e a pressão nesses pontos geram um reflexo imediato de equilíbrio energético e bem-estar geral.
- **Promove o Aterramento:** O conceito japonês de "**pés quentes, cabeça fria**" explica que o escalda-pés ajuda a descer a energia acumulada na mente (preocupações, ansiedade, cobranças) de volta para o corpo, combatendo o excesso de atividade mental.
- **Reduz o Estresse:** A prática renova as energias e é uma ferramenta poderosa para combater o nervosismo, ajudando a restaurar a tranquilidade.

1.3. Benefícios de acordo com os Ingredientes Selecionados

Para esta Oficina, com o objetivo de produção de um escalda-pés relaxante, foram escolhidos os seguintes ingredientes:

- **Sal Grosso:** atua no "descarrego" das tensões e na movimentação das energias corporais, alivia o inchaço e dores físicas.
- **Argila Verde:** rica em minerais como zinco e silício, ela tem ação desintoxicante (detox), analgésica e anti-inflamatória, ajudando a acalmar a pele e o sistema sensorial. Emocionalmente, representa a terra, o aterramento e a limpeza das impurezas emocionais do dia a dia.
- **Lavanda (Óleo Essencial e Ervas/Inflorescências):** possui eficácia comprovada na **redução da ansiedade**. Ela atua no sistema nervoso inibindo a liberação de cortisol (hormônio do estresse) e estimulando a serotonina, o que promove prazer, bem-estar e melhora significativamente a qualidade do sono.

E, sobretudo, fazer um escalda-pés para nós mesmos é um ato de "**cuidar de si**" que "**é um ato de amor e respeito pela própria saúde**".

O escalda-pés não é apenas um banho nos pés, mas uma **estratégia de autocuidado** para preservar a saúde mental e física diante das jornadas extenuantes que enfrentamos no dia a dia.

1.3.1. Benefícios do Óleo Essencial de LAVANDA

O óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*) possui diversos benefícios comprovados cientificamente, com destaque principal para sua eficácia na saúde mental e bem-estar.

Os principais benefícios são:

- **Redução da Ansiedade e Estresse:** o óleo é amplamente reconhecido por sua ação ansiolítica, sendo eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade e na redução do estresse psicológico. Ele atua inibindo o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que resulta na diminuição dos níveis de cortisol (hormônio do estresse) e na liberação de serotonina, promovendo sensações de prazer e bem-estar.
- **Melhora na Qualidade do Sono:** estudos reportam efeitos positivos significativos no tratamento de distúrbios do sono e insônia, ajudando a melhorar a qualidade do repouso tanto em adultos quanto em idosos.
- **Efeitos Sedativos e Calmantes:** a inalação do óleo promove o relaxamento do sistema nervoso central, apresentando propriedades sedativas que auxiliam em estados de tensão.
- **Ação Analgésica e Antiespasmódica:** o óleo de lavanda é eficaz na redução da dor, incluindo dores pós-operatórias, dores agudas em procedimentos como biópsias e extrações dentárias, além de possuir propriedades que aliviam espasmos musculares.
- **Apoio à Saúde Reprodutiva:** foram encontradas evidências de benefícios em desfechos relacionados à síndrome pré-menstrual (TPM), transtornos no puerpério e sintomas da pós-menopausa.
- **Propriedades Antidepressivas e Cicatrizantes:** além dos efeitos no humor, o óleo é citado por suas capacidades antidepressivas e potencial auxílio na cicatrização e regeneração da pele devido a propriedades anti-inflamatórias

1.3.2. Benefícios do SAL GROSSO

O sal grosso desempenha um papel fundamental no escalda-pés, atuando tanto no alívio de tensões físicas quanto no reequilíbrio das energias do corpo.

Sua eficácia baseia-se na combinação de propriedades químicas e nos estímulos sensoriais que ele proporciona:

1.3.2.1. Relaxamento Físico e Ação Fisiológica

No nível físico, o sal grosso atua principalmente na desintoxicação e na melhora da circulação:

- **Liberação de Toxinas:** em contato com a água, os eletrodos do sal ajudam a equilibrar os íons positivos e negativos do organismo, o que auxilia na repulsão de toxinas.

- **Redução do Inchaço:** a solução salina em água morna ajuda a normalizar a circulação sanguínea, o que é essencial para reduzir o acúmulo de líquidos e o inchaço nas pernas e pés.
- **Alívio de Dores:** o relaxamento promovido pelo sal atinge o corpo inteiro através dos pés, auxiliando na redução de dores musculares e até enxaquecas, uma vez que a água quente dilata os vasos e melhora o fluxo sanguíneo periférico.

1.3.2.2. Relaxamento Energético e Emocional

A atuação energética do sal grosso está ligada à tradição do autocuidado e à conexão com as terminações nervosas:

- **Movimentação de Energias:** o uso de uma solução salina é reconhecido por movimentar as energias do corpo e equilibrar as sensações, sendo uma ferramenta poderosa para combater o estresse e a ansiedade.
- **Estímulo de Terminações Nervosas:** Os pés possuem cerca de 70 mil terminações nervosas conectadas a cada órgão do corpo. O aquecimento e a pressão desses pontos (muitas vezes potencializada pelo toque nos cristais de sal) ajudam a restabelecer o equilíbrio energético do organismo de forma rápida e eficaz.
- **Equilíbrio "Cabeça Fria":** seguindo conceitos da Medicina Tradicional Chinesa, a prática ajuda a equilibrar o excesso de "energia mental" (cabeça quente), trazendo o foco para o corpo físico e promovendo a sensação de "pés quentes, cabeça fria".

2. Temperatura ideal da água e informações importantes

Para garantir o relaxamento total sem causar danos à pele, a temperatura ideal da água para o esalda-pés deve estar entre 37°C e 40°C.

Pontos importantes sobre a preparação da água:

- **Sensação Morna:** a água deve ser agradavelmente morna, permitindo que os vasos sanguíneos se dilatam e melhorem o fluxo sanguíneo sem o risco de queimaduras ou desconforto. Essa temperatura morna é o que permite que o calor atue nas cerca de 70 mil terminações nervosas dos pés, enviando um reflexo de equilíbrio energético e tranquilidade para todo o organismo.
- **Tempo de Imersão:** para que o relaxamento seja eficaz, os pés devem permanecer mergulhados por um período de 15 a 20 minutos.

- **Segurança:** é fundamental certificar-se de que a água não esteja excessivamente quente, especialmente se a pessoa tiver pele sensível ou condições de saúde específicas, como diabetes.

3. Regras de Segurança

Não esquecer das regras de segurança contidas na apostila da primeira oficina de Aromaterapia, sobre os cuidados com crianças, gestantes e idosos, cuidados com os animais de estimação, principalmente os gatos, sobre os óleos fotossensibilizantes à pele, sobre as contraindicações nos casos de pressão alta, pressão baixa, epilepsia etc.

Embora a **argila verde** seja considerada um componente seguro e de pH neutro para tratamentos estéticos e terapêuticos, existem contraindicações e cuidados gerais para a prática do escalda-pés que devem ser observados ao utilizá-la:

- **Feridas e Lesões:** a prática do escalda-pés não é recomendada para pessoas que possuam **feridas abertas ou cortes nos pés**.
- **Condições de Saúde Específicas:** indivíduos com **diabetes** ou problemas circulatórios graves devem consultar um profissional de saúde antes de realizar o escalda-pés.
- **Pele Sensível:** pessoas com pele excessivamente sensível devem ter cautela, pois, embora a argila ajude a acalmar a pele, a imersão prolongada ou a combinação com outros elementos pode causar irritação.
- **Alergias:** é importante verificar se há sensibilidade aos minerais presentes na argila (como zinco, cobre ou alumínio). Além disso, como a argila no escalda-pés costuma ser acompanhada de **óleos essenciais**, deve-se realizar um teste prévio para descartar reações alérgicas a esses componentes.
- **Temperatura da Água:** a água não deve estar excessivamente quente (o ideal é entre **37°C e 40°C**) para evitar queimaduras ou danos à pele, especialmente em pessoas com sensibilidade reduzida.

Em resumo, se você não possuir lesões nos pés ou condições como diabetes, o uso da argila verde é amplamente benéfico, mas a consulta médica é sempre o caminho mais seguro para quem possui histórico de sensibilidade cutânea ou doenças crônicas.

4. Modo de usar e de preparar a água

Quando você já tiver o produto do seu escalda-pés pronto:

- prepare a bacia, colocando a água morna;
- antes de colocar os pés, verifique está em uma temperatura confortável, conforme indicado anteriormente, entre 37° e 40°C;
- coloque o produto (os ingredientes já misturados), em torno de 1 ou 2 colheres de sopa, e misture na água;
- deixe seus pés mergulhados na água por 15 a 20 minutos;
- a altura ideal da água é até a altura que cubra os tornozelos;
- para potencializar os efeitos do seu escalda-pés, aproveite este tempo para relaxar, respirar mais profundamente, ouvir uma música tranquila ou ler um livro interessante, propiciando o processo de “sentir” este tempo dedicado a você mesma(o);
- acabando este tempo, retire os pés da água e os seque com uma toalha macia, podendo fazer uma leve massagem com um creme hidratante ou óleo vegetal, para estimular ainda mais a circulação.

5. Receita do escalda-pés relaxante

Caso você mesma(o) queira produzir, a proporção dos ingredientes para **uma bacia de escalda-pés** é a seguinte:

- **Sal Grosso:** 1 a 2 colheres de sopa;
- **Argila Verde:** 1 a 2 colheres de sopa;
- **Óleo Essencial de Lavanda Francesa (*Lavandula angustifolia*):** 2 a 5 gotas;
- **Inflorescências de Lavanda Secas:** 1 colher de sopa (ou um punhado pequeno).

REFERÊNCIAS

DELFINO, Mariana Terezinha, MEDEIROS, Graciela Mendonça da Silva de, SCHLINDWEIN, Aline Daiane. **Argila medicinal verde no tratamento da dor lombar inespecífica: ensaio clínico**. Green medicinal clay in the treatment of the unspecified lumbar pain: clinical trial. BrJP: São Paulo, 2020 jul-set. 3(3):213-6.

SANTOS, Rafaela Cristina dos; ALCALÁ, Daniele Pompeu; MOLTINE, Mirella Fernanda. **Cartilha Escalda-Pés** do CAPS AD III Sul, de São José do Rio Preto – SP.

SOARES, Thayane da Silva; ESTÁCIO, Lylandra Gonçalves; DANTAS, Sibele Lima da Costa. **O ESCALDA-PÉS E SUAS APLICAÇÕES MEDICINAIS EM PATOLOGIAS POPULARES**. In: Anais do Congresso de Biomedicina da Região Nordeste - Quarta Edição. Anais...Fortaleza (CE) Fábrica de Negócios, 2023. Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/iv-congresso-de-biomedicina-da-regiao-nordeste-i-jornada-de-hematologia-e-hemoterapia-do-nordeste-344269/745160-O-ESCALDA-PES-E-SUAS-APLICACOES-MEDICINAIS-EM-PATOLOGIAS-POPULARES>. Acesso em: 25/06/2026.

SOUZA, Thamyres Fernanda Moura Pedrosa. **O óleo de lavanda e sua efetividade nos sintomas da ansiedade**. Lavender oil and its effectiveness in anxiety symptoms El aceite de lavanda y su eficacia en los síntomas de ansiedad. Research, Society and Development, v. 11, n. 16, e185111637560, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i16.37560>.