



Combinando Óleos Essenciais e Acupressão

**Um guia de referência
para dez doenças comuns**

Direitos Autorais

© 2025 por Erin Suttle | Erin Elizabeth Holistic Health

Site: www.eeholistichealth.com

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, armazenada em um sistema de recuperação ou transmitida de qualquer forma ou por qualquer meio — eletrônico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem permissão por escrito da autora ou da editora, exceto nos casos permitidos pela legislação de direitos autorais dos Estados Unidos.

Esta publicação tem como objetivo fornecer informações de apoio sobre bem-estar natural por meio de acupressão e óleos essenciais. É oferecida com o entendimento de que a autora e a editora não são médicas, psicólogas licenciadas ou outros profissionais de saúde devidamente habilitados. As informações apresentadas não têm a intenção de diagnosticar, tratar, curar ou prevenir qualquer doença, nem devem substituir aconselhamento ou tratamento médico profissional. Sempre consulte um profissional de saúde qualificado antes de iniciar qualquer prática de bem-estar, especialmente se estiver grávida, amamentando, fazendo uso de medicamentos ou tiver alguma condição médica.

Embora todos os esforços tenham sido feitos para garantir a precisão das informações, Erin Suttle e Erin Elizabeth Holistic Health não garantem os resultados das técnicas e estratégias descritas. Os resultados individuais podem variar. A autora e a editora isentam-se de qualquer responsabilidade por perdas, lesões ou danos supostamente decorrentes do uso ou uso indevido das informações contidas neste livro, incluindo, mas não se limitando, a efeitos físicos, emocionais, financeiros ou espirituais.

Alguns conteúdos escritos e elementos visuais desta publicação foram desenvolvidos com o auxílio de ferramentas de inteligência artificial (IA), utilizadas para aprimorar a clareza, criatividade e apresentação visual, sob a direção da autora.

Ilustrações por Erin Suttle

Primeira Edição, 2025

Índice

4 Lista de Óleos Essenciais

8 Alergias

10 Depressão

12 Dor nas Costas

14 Dor de Cabeça

16 Estresse

18 Fadiga

20 Insônia

22 Jetlag/Dissincronose

24 Resfriado/Gripe

26 Suporte Imune

28 Guia de Segurança

Lista de Óleos Essenciais

Este livro apresenta 16 óleos essenciais. Você pode escolher qual óleo usar para cada ponto com base em suas preferências e na disponibilidade. Um kit básico com quatro óleos – lavanda, hortelã-pimenta, eucalipto e olíbano (frankincense) – é suficiente para tratar os 10 sintomas abordados.

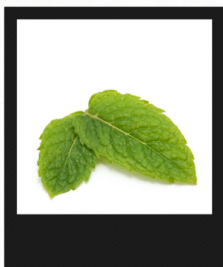
Para diluir os óleos essenciais em uma solução a 2%, adicione 2 gotas de óleo essencial a 1 colher de chá (5 mL) de óleo carreador, como óleo de coco, jojoba ou amêndoas. Essa diluição é segura e eficaz para uso tópico diário. Sempre misture bem antes de aplicar.

Aplique o óleo essencial em cada ponto de acupressão de ambos os lados do corpo, sempre que possível, para obter a máxima eficácia. Leia o guia de segurança antes de começar.



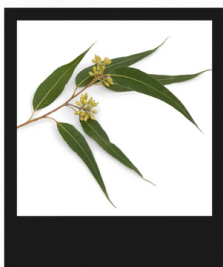
Lavanda

- Acne
- Dor de cabeça
- Estresse
- Insônia
- Jet lag
- Alergias



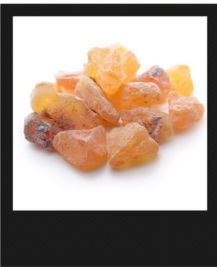
Hortelã

- Dor de cabeça
- Dor nas costas
- Jet lag
- Alergias



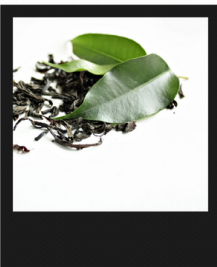
Eucalipto

- Dor de Cabeça
- Dor nas Costas
- Resfriado/Gripe
- Suporte Imunológico



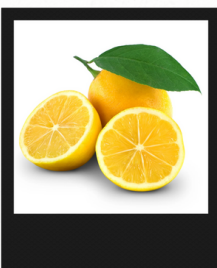
Olibano (Frankincense)

- Depressão
- Estresse



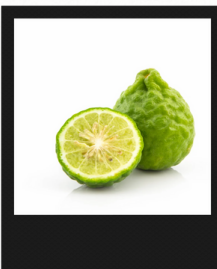
Tea Tree (Melaleuca)

- Resfriado/Gripe
- Suporte Imunológico



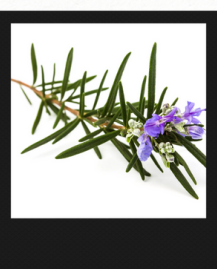
Limão Siciliano

- Suporte Imunológico
- Alergias



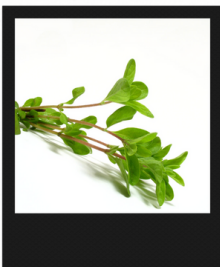
Bergamota

- Depressão
- Estresse



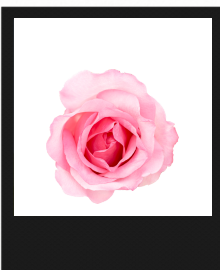
Alcetim

- Resfriado/Gripe
- Fadiga



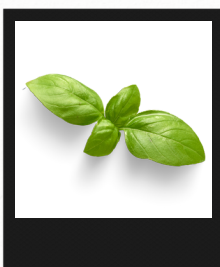
Marjorana

- Dor nas costas



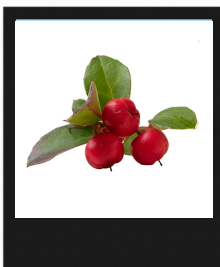
Rosa

- Depressão



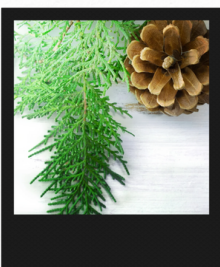
Manjeriçã

- Fadiga



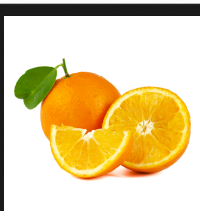
Gaultheria (Wintergreen)

- Dor nas costas



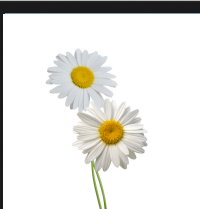
Cedro

- Insônia



Laranja

- Fadiga



Camomila Romana

- Insônia



Tangerina

- Jet Lag



Óleos Vegetais

1. Oleo de Coco Fracionado

- Leve, não oleoso
- Absorção rápida
- Ótimo para todos os tipos de pele

2. Óleo de Amêndoas Doces

- Suaviza a pele seca
- Rico em vitamina E
- Bom para massagem

3. Óleo de Jojoba

- Equilibra a pele oleosa
- Semelhante aos óleos naturais da pele
- Bom para o rosto

ALERGIAS

IG-4

◆ **Como Encontrar o Ponto IG-4 (Intestino Grosso 4):**

1. Estenda a mão como se fosse apertar a mão de alguém.
2. Observe a parte carnuda entre o polegar e o dedo indicador.
3. Junte levemente o polegar e o indicador — você verá um músculo se destacar.
4. O ponto IG-4 está bem no ponto mais alto dessa saliência, no centro da "teia" entre os dois dedos.

◆ **Como Pressionar o IG-4 para Alergias:**

1. Use o polegar para pressionar o ponto na mão oposta.
2. Aplique uma pressão firme e constante — pode ser sensível, e está tudo bem!
3. Mantenha a pressão por 30 segundos a 1 minuto, respirando profundamente.
4. Depois, troque de mão e repita.
5. Faça isso uma ou duas vezes por dia.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Hortelã

Abre as vias respiratórias e alivia a congestão nasal com seu efeito refrescante.



Lavanda

Ajuda a reduzir a inflamação e a resposta à histamina, acalmando reações alérgicas.



Limão

Energizante, é um descongestionante natural e dá suporte ao sistema imunológico.



DEPRESSÃO

GV-20

◆ Como Encontrar o GV-20 (Vaso Governador 20):

1. Sente-se com a coluna reta e imagine uma linha que vai do topo de uma orelha até o topo da outra.
2. Agora imagine uma segunda linha que vai da ponta do nariz, passando pelo topo da cabeça, até a base do pescoço.
3. O GV-20 está onde essas duas linhas se cruzam — bem no centro do topo da sua cabeça.
4. Você pode sentir uma leve depressão ou um ponto mais macio no couro cabeludo — esse é o ponto.

◆ Como Pressionar o GV-20 para Depressão:

1. Use o dedo indicador ou médio para pressionar suavemente o topo da cabeça.
2. Aplique uma pressão suave, mas firme — ou bata levemente, se preferir.
3. Respire lenta e profundamente enquanto mantém a pressão por 1 a 2 minutos.
4. Você também pode massagear a área em pequenos círculos para um efeito extra de relaxamento.
5. Faça isso uma ou duas vezes ao dia, especialmente pela manhã ou quando se sentir pra baixo.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Bergamota

Revigorante e calmante, ajuda a aliviar a tensão emocional e elevar o humor.



Olíbano (Frankincense)

Traz equilíbrio e centramento, promovendo paz interior e clareza mental.



Rosa

Acolhedora e suave, oferece conforto e equilíbrio emocional em momentos de tristeza ou melancolia.



DOR NAS COSTAS

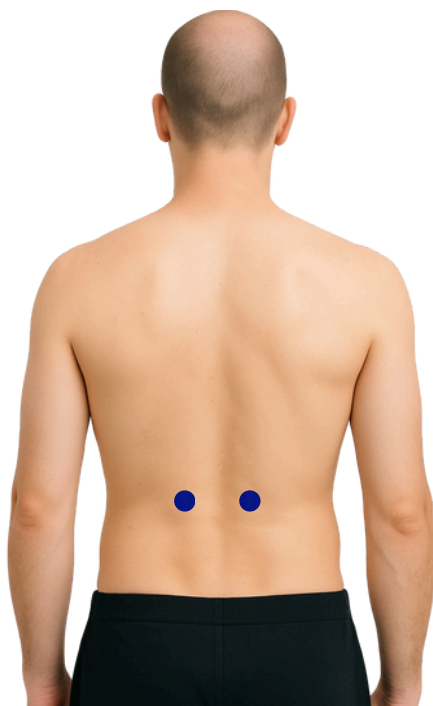
B-23

◆ Como Encontrar o B-23 (Bexiga 23):

1. Coloque as mãos na região lombar, perto da dobra da cintura.
2. Encontre sua coluna vertebral (a linha central das costas).
3. Desloque os dedos cerca de 4 cm (ou dois dedos de largura) para a esquerda e para a direita da coluna.
4. O B-23 está localizado ao nível da segunda vértebra lombar (L2) — aproximadamente na linha do umbigo, se você traçar uma linha reta.

◆ Como Pressionar o B-23 para Dor nas Costas:

1. Use os polegares, nós dos dedos ou bolas de tênis contra uma parede ou deitado de costas.
2. Aplique pressão constante — deve ser uma “boa dor”, não uma dor aguda.
3. Mantenha por 1 a 2 minutos, respirando profundamente.
4. Massageie suavemente a área em movimentos circulares para maior alívio.
5. Repita diariamente ou conforme necessário.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Hortelã

Proporciona uma sensação calmante que alivia o desconforto e promove o relaxamento dos músculos doloridos.



Gaulvéria (Wintergreen)

Possui um efeito refrescante e analgésico que ajuda a reduzir a inflamação e a tensão muscular nas costas.



Manjerona

Calmante e antiespasmódica, alivia a rigidez e melhora a circulação, oferecendo alívio para dores nas costas, crônicas ou agudas.



DOR DE CABEÇA

IG-4

◆ Como Encontrar o IG-4 (Intestino Grosso 4):

1. Estenda a mão com os dedos abertos.
2. Observe a parte carnuda entre o polegar e o dedo indicador.
3. Junte levemente esses dedos — você verá um músculo se destacar.
4. O IG-4 está no ponto mais alto dessa saliência, bem no centro da “teia” entre os dedos.

◆ Como Pressionar o IG-4 para Dor de Cabeça:

1. Use o polegar e o indicador da mão oposta para pinçar e pressionar o IG-4.
2. Aplique uma pressão firme e constante — pode ficar sensível, mas não deve doer intensamente.
3. Mantenha a pressão por 30 segundos a 1 minuto, depois massageie em pequenos círculos por mais um minuto.
4. Repita na outra mão.
5. Use este ponto 1 a 2 vezes ao dia, ou sempre que a dor de cabeça começar.

⚠ Não use o IG-4 durante a gravidez, pois pode estimular contrações.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Hortelã

Refrescante e revigorante, ajuda a aliviar a tensão e a dor de cabeça.



Lavanda

Calmante e equilibrante, alivia dores de cabeça relacionadas ao estresse e promove relaxamento.



Eucalipto

Energizante; aplique uma gota diluída em óleo carreador na parte de trás do pescoço após a acupressão.



ESTRESSE

P-6

◆ Como Encontrar o P-6 (Pericárdio 6):

1. Com a palma da mão voltada para cima, meça três dedos abaixo da dobra do pulso, no meio do antebraço interno.
2. Você sentirá dois tendões salientes lado a lado — o P-6 fica localizado entre esses tendões.
3. O ponto está em ambos os braços.

 Pode ficar sensível ou trazer alívio ao pressionar durante momentos de estresse.

◆ Como Pressionar o P-6 para Estresse:

1. Use o polegar ou o indicador para pressionar firmemente, porém com suavidade.
2. Aplique pressão constante por 1 a 2 minutos, respirando lenta e profundamente.
3. Você também pode massagear em movimentos circulares pequenos para aumentar o relaxamento.
4. Repita no outro braço.
5. Use este ponto sempre que se sentir estressado ou ansioso.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Bergamota

Elevadora e calmante, eleva o humor e reduz a ansiedade.



Lavanda

Suave e equilibrante, relaxa a mente e alivia a tensão emocional.



Olíbano (Frankincense)

Aterrador e centrador, promove paz interior e alívio do estresse.



FADIGA

E-36

◆ Como Encontrar o E-36 (Estômago 36):

1. Sente-se e dobre um pouco o joelho.
2. Coloque quatro dedos abaixo da borda inferior da sua patela, ao longo do lado externo da canela (não diretamente sobre o osso).
3. Sinta por um ponto sensível ou levemente afundado, cerca de um dedo para fora do osso da canela.
4. Esse é o E-36 — localizado em ambas as pernas, abaixo do joelho.

💡 Pode ficar um pouco dolorido quando você está com pouca energia ou com problemas digestivos.

◆ Como Pressionar o E-36 para Fadiga:

1. Use o polegar ou a junta do dedo para pressionar firmemente o ponto.
2. Aplique pressão constante por 1 a 2 minutos, respirando profundamente.
3. Você também pode massagear em pequenos círculos para estimular a área.
4. Troque de perna e repita.
5. Faça isso uma ou duas vezes ao dia, especialmente pela manhã ou quando estiver cansado.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Laranja

Revigorante e estimulante, eleva naturalmente o humor e os níveis de energia.



Alecrim

Revitalizante e clareador, ajuda a combater a fadiga mental e física.



Manjeriço

Energizante e estimulante, favorece o foco e reduz o cansaço.



INSÔNIA

C-7

◆ Como Encontrar o C-7 (Coração 7):

1. Com a palma da mão voltada para cima, observe a dobra do pulso (a linha onde a mão encontra o pulso).
2. O C-7 fica no lado do dedo mínimo dessa dobra, logo dentro do tendão que você sente ao flexionar o pulso.
3. Você encontrará uma pequena depressão ali — esse é o C-7.

💡 Está em ambos os pulsos e pode ficar levemente sensível se você estiver estressado ou com falta de sono.

◆ Como Pressionar o C-7 para Insônia:

1. Use o polegar para pressionar suavemente o C-7.
2. Aplique pressão leve a moderada — deve ser relaxante, não doloroso.
3. Mantenha por 1 a 2 minutos, respirando lenta e profundamente.
4. Repita no outro pulso.
5. É melhor fazer à noite ou pouco antes de dormir para acalmar a mente.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Camomila Romana

Calmante e sedativa, relaxa o sistema nervoso e promove um sono tranquilo.



Lavanda

Suave e equilibrante, alivia a tensão e melhora a qualidade do sono.



Cedro

Aterrador e tranquilo, acalma a mente e favorece um sono profundo e contínuo.



JETLAG/DISSINCRONOSE

R-27

◆ Como Encontrar o R-27 (Rim 27):

1. Coloque os dedos na parte superior do peito, logo abaixo das clavículas.
2. Deslize os dedos em direção ao centro do tórax, até sentir as bordas internas das clavículas perto do esterno (osso do peito).
3. O R-27 está localizado logo abaixo da clavícula, cerca de 2,5 cm para fora da linha central, no espaço macio entre o osso e as costelas superiores.

◆ Como Pressionar o R-27 para Jet Lag:

1. Use os dedos indicador e médio ou os polegares para pressionar os dois pontos R-27 ao mesmo tempo.
2. Aplique uma pressão firme, mas confortável — pode estar levemente sensível.
3. Mantenha por 30 segundos a 1 minuto, respirando profundamente.
4. Você também pode dar leves batidinhas ou massagear em círculos suaves para um efeito energizante.
5. Faça isso pela manhã e à noite para ajudar a reajustar seu relógio biológico.

💡 Use após chegar em um novo fuso horário para apoiar a energia e a adaptação.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Hortelã

Revigorante e refrescante, aumenta a atenção e alivia a fadiga mental.



Lavanda

Relaxante e estabilizadora, ajuda a reajustar os ciclos do sono e reduzir o estresse de viagens.



Toranja

Elevadora e energizante, revitaliza o corpo e apoia o equilíbrio do ritmo circadiano.



RESFRIADO/GRIPE

IG-20

◆ Como Encontrar o IG-20 (Intestino Grosso 20):

1. Olhe no espelho e dê um leve sorriso.
2. O IG-20 está localizado ao lado das narinas, no sulco nasolabial (a linha que vai do nariz até a boca).
3. Fica a cerca de 1,5 cm do nariz, em ambos os lados.

💡 Pode ficar um pouco sensível ou congestionado ao pressionar, especialmente se os seios nasais estiverem obstruídos.

◆ Como Pressionar o IG-20 para Sintomas de Resfriado:

1. Use os dedos indicador ou médio para pressionar suavemente os dois pontos ao mesmo tempo.
2. Aplique uma pressão leve, porém firme, diretamente nas bochechas.
3. Mantenha por 30 segundos a 1 minuto, respirando profundamente.
4. Você também pode massagear em pequenos círculos para ajudar a soltar o muco e abrir as vias nasais.
5. Repita algumas vezes ao dia ou sempre que o nariz estiver entupido.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Alecrim

Descongestiona as vias nasais e facilita a respiração ao abrir as passagens aéreas.



Tea Tree (Melaleuca)

Suas propriedades antissépticas ajudam a combater germes e promovem uma recuperação mais rápida.



Eucalipto

Descongestiona as vias respiratórias e proporciona alívio imediato para a respiração.



SUPOORTE IMUNE

E-36

◆ Como Encontrar o E-36 (Estômago 36):

1. Sente-se com o joelho dobrado e relaxado.
2. Coloque quatro dedos abaixo da patela (no lado externo da perna).
3. Sinta uma leve depressão ou um músculo sensível, cerca de um dedo para fora do osso da canela.
4. Esse é o ponto E-36 — está presente em ambas as pernas.

💡 Você está no lugar certo se sentir uma leve dorzinha ou uma sensação de "pulsação" ou formigamento ao pressionar.

◆ Como Pressionar o E-36 para Suporte Imunológico:

1. Use o polegar ou a junta dos dedos para pressionar firmemente o ponto.
2. Aplique uma pressão constante e confortável — firme, mas sem causar dor.
3. Mantenha por 1 a 2 minutos, respirando lenta e profundamente.
4. Repita na outra perna.
5. Faça isso uma ou duas vezes por dia, especialmente durante a temporada de gripes e resfriados ou quando estiver se sentindo debilitado.



Óleos Essenciais para Potencializar os Efeitos da Acupressão

Tea Tree (Melaleuca)

Purificante e antimicrobiano, fortalece as defesas naturais do corpo.



Eucalipto

Revigorante e purificador, apoia a saúde respiratória e reforça a imunidade.



Limão

Elevador do ânimo e desintoxicante, melhora o fluxo linfático e a resposta imunológica.



Guia de Segurança

Lavanda

Pode causar irritação na pele, eczema alérgico, fotossensibilidade. Evite durante a gravidez/amamentação; pode potencializar os efeitos de sedativos ou anestésicos. Use com cautela junto a depressores do SNC ou medicamentos anticoagulantes.

Hortelã

Pode agravar refluxo (DRGE) ou hérnia de hiato por relaxar o esfíncter. Contraindicado para bebês e crianças pequenas — risco de broncoespasmo. Evite em casos de cálculos biliares, colecistite, acloridria ou doenças hepáticas. Pode interagir com medicamentos como sinvastatina e felodipina.

Eucalipto

O alto teor de 1,8-cineol pode interferir na anestesia — contraindicado antes de cirurgias.

Melaleuca (Tea Tree)

Tóxico se ingerido; pode causar depressão do sistema nervoso central (SNC). Comumente provoca dermatite alérgica de contato ou alergia sistêmica.

Olíbano (Frankincense)

Geralmente seguro para uso tópico ou inalação, mas evite na gravidez sem supervisão — pode estimular o útero.

Óleos Cítricos (Bergamota, Toranja, Limão, Laranja)

Fototóxicos — evite exposição ao sol após uso tópico. Podem interferir com anestesia e metabolismo de medicamentos — use com cautela antes de cirurgias.

Manjerona, Alecrim (Marjoram, Rosemary)

Altos níveis de 1,8-cineol ou timol podem interferir na anestesia e atuar como estimulantes do SNC — evitar antes de cirurgias. Óleos com timol/eugenol (como tomilho, sálvia) podem aumentar o risco de sangramento.

Manjerição (Basil)

Evitar durante a gravidez (pode estimular o útero); também pode interagir com anticoagulantes e afetar a glicemia.

Cedro (Cedarwood)

Poucos dados sobre uso pediátrico/gestacional — melhor evitar ou usar apenas com orientação profissional durante a gravidez.

Camomila (Romana e Comum)

Pode causar alergia em pessoas sensíveis à família da ambrosia; evitar na gravidez sem orientação devido a possíveis efeitos uterinos.

Toranja

Fototóxica; conhecida por interferir com diversos medicamentos.

Crianças e Bebês:

Evite óleos fortes como hortelã-pimenta, eucalipto, cítricos, cravo, tea tree (melaleuca) — especialmente perto do rosto ou por ingestão.

Gravidez e Amamentação:

Evite o uso de lavanda, tea tree, funcho (fennel), manjeriço, sálvia, sálvia-esclareia (clary sage), alecrim e camomila sem orientação médica.

Orientações Finais:

- Sempre dilua os óleos essenciais em óleos carreados (como coco, jojoba ou amêndoas).
- Faça um teste de sensibilidade (patch test) antes do uso tópico.
- Evite a ingestão, a menos que esteja sob supervisão profissional.
- Consulte um profissional de saúde se estiver grávida, amamentando, tomando medicamentos ou se preparando para cirurgia.

Obrigada



Erin Elizabeth

HOLISTIC HEALTH

EEHOLISTICHEALTH.COM