Sexta-Feira, 03 de Outubro de 2025

Óleos essenciais na volta às aulas

SONIA MAZETTO

Percebi em minhas redes sociais a incidência de conteúdos sobre as dificuldades dos pais com os filhos nesse processo escolar de volta às aulas. E, vejo quanto essa problemática tem afligido os pais e os profissionais da rede educacional. Dentre as preocupações, a principal está relacionada ao comportamento da criança dentro do ambiente escolar e a adaptação a esse momento de estudos e interação social. Com isso, me vi levantando questionamentos sobre como fazer a diferença nessa conduta para facilitar para os pais e para as crianças esse período de mudança de rotina.

Talvez ainda não seja tão claro para alguns, mas nem sempre o problema está na criança. Em minha rotina de trabalho como fonoaudióloga e em discussões com outros profissionais da área da saúde, vejo pais indagando se o comportamento do filho tem a ver com alguma síndrome, transtorno ou ainda professores que recomendam levar ao médico para avaliar um suposto transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), procurando algum tipo de doença, um modo fácil de resolver o problema. E isso me preocupa bastante!

Parto do ponto de que se a criança dorme bem, se alimenta adequadamente e está nutrida emocionalmente, não há motivos para que ela tenha problemas na escola. Agora, se ela está apresentando alguma dificuldade é porque algo está desregulado, algo tirou essa criança do seu eixo e é apenas uma criança normal que está num quadro atípico por conta do que está acontecendo. Claro, há sim os casos clínicos, mas é necessário esse olhar mais atento. Qual é o ritmo dessa criança em casa?

Pai e mãe precisam estudar mais sobre as crianças, muitos pais tendem a estudar sobre os problemas que as crianças têm, mas não escutam sobre esse serzinho. Criança é criança e são ativadas conforme os estímulos dados a elas. Percebo que os pais querem soluções rápidas, buscam uma receita pronta, mas com pessoas e, especialmente, com crianças que estão em formação, não existe receita pronta. Cada serzinho é um serzinho.

E aqui trago o ponto de que as soluções naturais podem amenizar e ajudar muito essas crianças a se autorregular por meio da aromaterapia e dos óleos essenciais, mas é preciso conscientização! Na Escola Estadual André Avelino Ribeiro, em Cuiabá, a professora Cláudia Magnani implementou as práticas integrativas e complementares e levou para a sala de aula a aromaterapia e deu um resultado significativo no comportamento dos jovens. Eles conheceram uma possibilidade para melhorar o próprio estado emocional, a ponto de os alunos hoje buscarem pelo recurso quando não se sentem bem.

É fantástico quando se estimula a ter essa percepção. Para que pais, mães e crianças sejam apresentados a rotinas simples, como na hora de dormir, uma massagem com óleo de lavanda para relaxar, uso do difusor durante o sono. São hábitos simples que promovem saúde e bem estar.

Nem tudo é sobre remédios para dormir, nem tudo é ritalina, novos hábitos, muito amor e atenção podem ser um dos caminhos para uma criança mais saudável e mais feliz.

Sonia Mazetto é Gestora de Potencial Humano, Terapeuta Integrativa, Fonoaudióloga e Palestrante.