

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC DE MAUÁ
TÉCNICO EM FARMÁCIA**

Kamilyly Cristina de Sousa Dórea

Rebeca Souza Bortoletto

Tamara Pereira Ramos

Vanderson de Moura Campos

**Eficácia da lavanda no tratamento de ansiedade e insônia em
mulheres**

Mauá- SP

2021

Kamilly Cristina de Sousa Dórea

Rebeca Souza Bortoletto

Tamara Pereira Ramos

Vanderson de Moura Campos

Eficácia da lavanda no tratamento de ansiedade e insônia em mulheres

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso Técnico em Farmácia da Escola Técnica Estadual de Mauá orientado pelo prof. Hélio Campos, como requisito para contribuição do título de técnico em farmácia.

Mauá- SP

2021

RESUMO

Transtornos psicológicos como a ansiedade acomete a população, principalmente mulheres, por terem uma vida muitas vezes chamada de jornada dupla, o que pode sobrecarregar e podendo desencadear sérios problemas de saúde. Portanto, o óleo essencial de lavanda é um tratamento alternativo e complementar viável para esse público feminino. Uma vez que estudos evidenciam que a lavanda tem papel no controle do sistema nervoso central aliviando sintomas característicos da ansiedade, como a insônia, por meio do Óleo Essencial da Lavanda (OE), é possível administrar pelas vias respiratórias ou até mesmo pela via cutânea, outro fator é o acesso a lavanda, que pode ser encontrado em diversas fontes, outro fator é o baixo custo, o que também favorece o uso da lavanda para o tratamento destes transtornos são a baixa toxicidade e pelo fato de ser bem conhecida pela população. A seguinte pesquisa tem por objetivo mostrar que a lavanda pode ser um tratamento alternativo e eficaz que alivie os sintomas tanto de ansiedade como insônia, melhorando o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres.

Palavras chave: Ansiedade, Insônia, Lavanda, Tratamento, Óleo Essencial (OE).

ABTRASCT

Physiological disorders as anxiety, affects the population, mainly women because they have a life called "Double Shift", what can overload and takes serious health injuries. Therefore, the lavender essential oil is an alternative treatment for the women public. At the first that studies shows that lavender has an action on the nervous central system, reliving the characteristics symptoms of anxiety and insomnia. Through the Lavender Essential Oil is possible to administrate by the respiratory via and even so the cutaneous via, other factor is the cheap cost, what favor lavender use for the anxiety and insomnia treatment are the short toxicity and the fact that lavender is well known by the population. The follow research has as object to show that lavender can be an alternative treatment and effective that relieve the anxiety and insomnia symptoms, improving the well - being and life quality.

Key words: Anxiety, insomnia, lavender, treatment, Essential Oil.

EPÍGRAFE

Se o dinheiro for a sua esperança de independência, você jamais a terá. A única segurança verdadeira consiste numa reserva de sabedoria, de experiência e de competência.

(Henry Ford)

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradecemos a Deus por ter-nos dado força, coragem, perseverança e saúde para podermos chegar até aqui. Queremos agradecer também a todos os professores que estiveram conosco durante todo esse processo, em especial ao professor Hélio Campos como professor orientador na reta final.

Aos nossos familiares que nos deram apoio e conselhos em nossas dificuldades, e por fim, queremos agradecer a nós, cada integrante do grupo, por toda a colaboração e trabalho em equipe, o que seria impossível realizar um trabalho deste porte individualmente, com todo planejamento, pesquisas e estudos foi possível concluir todo este trabalho de conclusão de curso.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>).....	13
Figura 2: Aparelho de destilação de Óleo Essencial da Lavanda	14
Figura 3: Representação do sistema olfativo	19

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	9
1.1.Justificativa.....	10
1.2.Objetivos	11
1.2.1.Objetivos gerais.....	11
1.2.2.Objetivos específicos.....	11
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	11
2.1. Lavanda: benefícios e malefícios	11
2.2. Características da Lavanda (<i>Lavandula Officinalis</i>)	13
2.3. Lavanda na ansiedade	14
2.4. Lavanda na insônia	15
2.5. Toxicidade da lavanda.....	17
2.6.Aromaterapia.....	17
2.7.Mecanismo de ação de Óleo Essencial (OE)	19
3. METODOLOGIA	21
4. RESULTADOS PRELIMINARES	22
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	26
APÊNDICES.....	28

1. INTRODUÇÃO

Em meados do século XXI, o uso de terapias complementares e tratamentos naturais ou alternativos vem ganhando relevância na sociedade. As terapias naturais são definidas de acordo com a lei municipal de São Paulo 13.717 que afirma “todas as práticas de promoção de saúde e prevenção de doenças que utilizem recursos naturais”. A prática de terapias e tratamentos alternativos tem sido intensificado por ser um meio de tratamento simples, de baixo custo, principalmente como terapêutica alternativa para ansiedade e insônia.(GNATTA,2010).

A ansiedade possui altos índices no público feminino, por questões como a “a dupla jornada”, as mulheres têm de a fazer as tarefas domésticas e o trabalho remunerado, além de outras atividades cotidianas, logo, as mulheres não possuem tempo para cuidar de si e de sua saúde psicológica, desenvolvendo, assim, outros distúrbios como a insônia, que é caracterizada pela insatisfação de quantidade e qualidade do sono e possui sintomas de dificuldade em iniciar e manter o sono, o que prejudica o bem-estar físico e mental com possíveis consequências de afetar as atividades diurnas do indivíduo. (GNATTA, 2010).

Vale ressaltar que existe o transtorno de ansiedade e a ansiedade cotidiana. A ansiedade cotidiana é aquela considerada uma experiência comum da vida e pode se tornar patológica quando se torna exagerado, afetando diretamente a qualidade de vida do indivíduo que sofre emocionalmente e/ou fisiologicamente e começa a precisar de medicamentos psicotrópicos para que possa ter uma normalidade no organismo e rotina. Para este transtorno o tratamento principal vai ser medicamentos psicotrópicos e ansiolíticos e a lavanda seria um tratamento auxiliar. (PARREIRA, 2021).

Os sintomas podem ser diversos, mas os mais comuns são preocupação excessiva, agitação, fadiga, dificuldade em concentração, tensão muscular e irritabilidade, a partir de seis meses de persistência dos sintomas é considerado a ansiedade como patologia e não sendo mais a ansiedade cotidiana. (KINRYS, 2005).

Para o tratamento dessas enfermidades, os indivíduos estão cada vez mais em busca de terapias e tratamentos alternativos com plantas naturais, como é o caso da aromaterapia, que consiste em uma terapia complementar, que é uma prática que compreende o uso de concentrados voláteis, que são conhecidos como óleos

essenciais. Os Óleos vegetais são de origem vegetal e possui diversas funções químicas que caracterizam o seu aroma. (WILKINSON, 2007).

O uso de óleo essencial tem por finalidade alcançar o equilíbrio das emoções, melhorar o bem-estar físico e mental por meio da inalação pelas vias aéreas como por ingestão e pelo uso tópico. (WILKINSON,2007).

Dentre os Óleo Essencial, o mais conhecido e utilizado é a lavanda com nome científico *Lavandula officinalis*, também conhecida popularmente como lavanda comum e alfazema, é empregada em diversos meios pela população, na culinária, perfumes e loções, desinfetante, massagem e como agente calmante, estes dois últimos, a lavanda tem sido aplicada com frequência, já que possui propriedades que possam aliviar sintomas de distúrbios mentais sobretudo da ansiedade e insônia, ademais, ser um agente calmante. (LÁSZLÓ, 2008).

Portanto, com os altos índices de ansiedade como insônia, os indivíduos podem recorrer a um tratamento alternativo com a lavanda de forma correta, ajudando, assim, a diminuir sintomas destes distúrbios, proporcionando melhora no bem-estar, principalmente, o público feminino.

1.1.Justificativa

Levando em consideração, o atual cenário da ansiedade e insônia e o populismo da lavanda, este estudo justifica-se em realizar a investigação, mediante ao tratamento alternativo e natural para ansiedade e insônia, por meio de análises de artigos na literatura, pesquisas com o público feminino e com o óleo essencial de lavanda, já que diversos indivíduos possuem tais transtornos e pelo fato de lavanda ser muito bem conhecida pela população.

Os problemas relacionados a eficácia da lavanda no tratamento de ansiedade e insônia em mulheres, vão desde o uso irracional e indiscriminado de medicamentos controlados, que podem causar dependência psíquica e química, até o desconhecimento dos benefícios da aromaterapia e do Óleo Essencial de lavanda, por parte da sociedade.

Dessa forma, será possível notar que a eficácia da lavanda no tratamento de ansiedade e insônia em mulheres podem impactar diretamente e indiretamente a pessoas, de modo a comprovar que existem terapêutica alternativa e

complementar para o tratamento destes transtornos. Sendo assim, promovendo um tratamento eficaz, seguro e que diminua os sintomas de ansiedade e insônia, melhorando a qualidade e o bem-estar das mulheres.

1.2.Objetivos

1.2.1.Objetivos gerais

- Analisar a eficácia da lavanda no tratamento de ansiedade e insônia.

1.2.2.Objetivos específicos

- Verificar a ação e potencial da lavanda em ansiedade e insônia;
- Proporcionar conhecimentos de métodos alternativos com o óleo essencial de lavanda.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Lavanda: benefícios e malefícios

A lavanda é uma planta da família da *lamiaceae* pertencente ao gênero *Lavandula*, que apresenta diversos benefícios, que pode colaborar no tratamento da ansiedade bem como o da insônia. A lavanda descrita na literatura como um tratamento alternativo e natural para a vida das pessoas. Tem origem europeia, e atualmente produzida na Hungria, França, Índia e entre outros países (SILVIA,2001).

Segundo NEUWIRTH,2008 a lavanda, o cipreste e a hortelão-pimenta apresentam ação adstringente, sedativa, antibacteriana e regeneradora, e podem colaborar nas indústrias de cosméticos, pelo seu baixo custo na produção.

O mesmo estudo afirma que o óleo essencial da lavanda, tem o efeito relaxante e sedativo, uma vez que atuam no sistema nervoso central corroborando para diminuir os sintomas da ansiedade e insônia.

De acordo com NEUWIRTH, 2008 a lavanda apresenta como principais compostos químicos a linalil, acetato, linalol, cariofileno, acetato de lavandulina, cineol, geraniol. Isso por conta de alguns componentes como linalol e linalil acetato que podem estimular a produção de melatonina, que é um hormônio responsável pelo controle do sono, que é descrito na literatura como redutor de distúrbios leves de sono, como a insônia, ainda indicado como calmante pela SNC e pode corroborar para os tratamentos de ansiedade leve.

Além disso, na aromaterapia, como técnica milenar a lavanda é utilizada pois promove o controle emocional, diminui a tensão corporal e alivia o estresse.

2.2. Características da Lavanda (*Lavandula Officinalis*)

A planta de lavanda alcança cerca de 30 a 90 centímetros de altura, com período florescente entre junho e agosto, as flores possuem um tom roxo malva. Na figura 1.1, logo abaixo é possível visualizar suas características com mais detalhes.



Figura 1 - Lavanda (*Lavandula officinalis*)
(Fonte: <<https://www.blog-flores.pt/flores-de-exterior/lavanda/>> acesso em novembro de 2021)

A lavanda possui acetato de linalila, linalol, acetato de lavandulila, geraniol, borneol, lavandulol, limoneno, cineol e pineno como constituintes químicos, porém, os efeitos farmacológicos e suas características ainda não são muito bem conhecidas. (RIVA, 2012).

O principal método utilizado de extração é a destilação a vapor e dentre os constituintes da planta, as flores e ramos são as partes utilizadas na produção do Óleo Essencial. (RIVA, 2012).



Figura 2: Aparelho de destilação de Óleo Essencial da Lavanda
(Fonte: < <http://www.ebah.com.br> > Acesso: março de 2022)

2.3. Lavanda na ansiedade

Transtornos psicológicos são frequentes nas vidas das pessoas, por muitas vezes, fatores como causas traumáticas, cenário mundial, rotina cansativa e estressante e entre outros. Escrito na literatura, que a depressão e ansiedade são muito frequentes. Segundo dados da organização mundial da Saúde (OMS), em 2015, 264 milhões de casos de transtornos foram estimados no mundo. O que reflete um crescimento de 14,9% em relação a 2005.(GNATTA,2010)

De acordo com CASTILLO, 2000 a ansiedade é caracterizada como um transtorno psiquiátrico, que impacta negativamente o cotidiano das pessoas, já que é um sentimento vago e desconfortável de medo e apreensão, que antecede a sensação de perigo por algo desconhecido ou estranho, que pode ser um fator físico ou emoções.

Para saber a intensidade da mesma, os pacientes precisam passar por uma avaliação individual com um profissional da saúde especializado na área. Por muitas

vezes, os médicos administram terapia como variacionais com fármacos que podem ser prejudiciais para os pacientes, entretanto a busca de tratamentos alternativos vem se tornando mais frequente.

A aromaterapia está conectada diretamente com um estudo chamada homologia (vem do grego e significa tratado sobre os aromas), que é o estudo de aromas e odores.

Contanto o óleo essencial de lavanda, já que de acordo com a pesquisa sobre o óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade, o óleo de lavanda pode trazer benefícios únicos para a melhora desse distúrbio, desde de fácil acesso até composição que trará o efeito no sistema nervoso central.(NEUWIRTH,2008)

OE da lavanda (*L. angustifolia*) é uns dos óleos essenciais mais utilizados e vendidos no mercado de aromaterapia. A espécie é pertencente ao gênero *Lavandula*, um importante membro da família *Lamiaceae*, com relevância medicinal bem documentada. O óleo é extraído de flores ou plantas secas. Normalmente cultivada no mediterrâneo na qual tem fins ornamentais.

As atribuições analgésicas, sedativas e antioxidantes são os que fazem o óleo tão popular. Diante essas atividades, muitos estudos vêm sendo realizados para a utilização do óleo essencial de lavanda como produto fitoterápico.

2.4. Lavanda na insônia

A insônia caracterizada por um sono insuficiente para manter um bom estado de alerta, em relação a quantidade e a qualidade do descanso. Trata-se de um distúrbio em que os indivíduos queixam de dificuldade para dormir e manter o sono, despertar precoce e incapacidade de voltar a dormir. Com isso, pode ser afetado o bem-estar físico e mental do indivíduo bem como suas atividades diurnas prejudicadas e a ocorrência de fadiga, cansaço, estresse e a perda da qualidade de vida. (SOUZA, REIMÃO, 2004; GUADAGNA et al., 2020).

A mesma pode ser de curta duração ou crônica e afetar grande parte da população. De um modo geral, os pacientes com insônia se sentem cansados durante o dia, o que pode afetar todos os aspectos da vida do paciente.

A causa da insônia pode ocorrer de forma independente ou pode ser resultado de outros fatores, como problemas emocionais, dores físicas e uso de medicamentos ou outras substâncias psicoativas. De acordo com PRADO et al., 2012, 33% a 50% da população sofre deste mal em alguma parte de sua vida.

A insônia de pequeno período se manifesta geralmente relacionada à pontualidade do estresse e às mudanças no cotidiano no indivíduo. Segundo (ROGÉRIO, F. V. L, 2021), seus sintomas geralmente duram três meses ou menos. Já insônia crônica, dura por mais de três meses, e ocorre por, pelo menos, três noites por semana e pode causar outros problemas pode afetar a memória e a concentração, aumentar o risco de hipertensão, doença coronariana, Alzheimer, câncer, intenção suicida, ansiedade, obesidade e diabetes mellitus. (PRADO et al., 2012; FEIZI et al., 2018)

O tratamento da insônia pode ser diversificado, e os pacientes têm muito interesse no uso de plantas medicinais, e existe uma falsa afirmação de que “o que é natural não faz mal”, embora o fitoterápico possa produzir efeitos benéficos, também pode causar reações adversas, pois os produtos naturais possuem ingredientes químicos farmacologicamente ativos e não podem ser considerados atóxicos como muitos consumidores leigos acreditam. Pesquisas científicas têm sido realizadas para obter, identificar e sintetizar a pesquisa básica, a pesquisa teórica e a pesquisa empírica, a fim de alcançar uma síntese completa da produção do conhecimento sobre o uso racional de plantas medicinais evidenciando sua eficácia e segurança. (ROGÉRIO, F. V. L, 2021)

A lavanda, recentemente, no ano de 2021, foi publicada no Formulário de Fitoterápicos da Farmacopeia Brasileira, sendo indicada como auxiliar no alívio da ansiedade e insônia leve. A administração de ser feita por um período de 15 a 20 dias, sendo necessário 7 dias de intervalo. As formas de uso devem ser feitas por inalação e por uso tópico, aplicando o OE (Óleo essencial) na pele com movimentos suaves até a total penetração.

2.5. Toxicidade da lavanda

A lavanda apresenta apenas restrições de uso para “pessoas hipotensas”, que é um termo popular que significa indivíduos com pressão arterial baixa, quando a pressão arterial está abaixo de 90 por 60 (mmHg), ademais, não há restrições e contraindicação de uso. Contudo, é necessária cautela ao utilizar a lavanda, pois o seu uso indiscriminado pode gerar consequências, principalmente quando o uso for por via oral, sendo necessária a supervisão médica, já que, apesar de ser natural, possui funções químicas orgânicas que em doses elevadas pode ser prejudicial. Dentre os efeitos tóxicos do OE (Óleo essencial) estão as irritações agudas como alergia e dermatite e no sistema nervoso central podem surgir efeitos como desmaios, alucinações e convulsões, devido ao OE (Óleo Essencial) ter ação sedativa. (DALLA, 2012)

2.6. Aromaterapia

Segundo BERWICK 2002, o termo “Aromatherapie” foi criado pelo químico francês, Maurice René de Gattefossé em 1928, após um acidente no laboratório ter acontecido, na qual após ter queimado as mãos, colocou-as em um reservatório contendo óleo essencial de lavanda, pensando que fosse água. Logo após de ter entrado em contato com óleo essencial de lavanda a dor passou e ocorreu a cicatrização do ferimento sem qualquer infecção. Após o ocorrido o químico francês decidiu realizar estudos sobre óleos essenciais.

Posteriormente, nos séculos XVI, XVII e XVIII, a aromaterapia cresceu e passou a ser introduzida no comércio. Mas foi na segunda metade do século XX, que a aromaterapia e óleos essenciais passaram a fazer parte do cotidiano. Na Segunda Guerra Mundial, onde o médico cirurgião, Dr. Jean Valnet fez experiências com óleos essenciais para o tratamento de feridas e assim publicou um livro pós-guerra intitulado “Aromathérapie”, publicado em 1964.

No cenário atual, a aromaterapia consiste em uma terapia complementar com o uso de óleos essenciais e ervas de origem vegetal a partir de flores, caules, frutos, sementes e raízes de plantas.

Há duas formas de aromaterapia, que são a inalação e massagem. A massagem inclui variados métodos como esfregar, golpear, apertar, massagem de superfície e profunda e com movimentos vibratórios. Segundo ETO, 2015, massagens com óleos de aromaterapia possui maior efeito relaxante do que com outros métodos, como a massagem sozinha, sem a utilização de nenhuma substância ou algo similar. A forma por inalação compreende a inalação de gotículas de óleo essencial pela via respiratória, em particular o óleo essencial de lavanda tem ação sedativa e equilibrante e age como um ansiolítico por ter em sua composição acetato de linalila e linolol que estimula o sistema nervoso parassimpático, que faz com que o organismo retorne ao estado estável emocional e de calma, além de controlar outros sistemas e ações conscientes.

Além disso, a aromaterapia é bastante aceita pela população por ser um método prático, de fácil acesso e de baixo custo.

2.7. Mecanismo de ação de Óleo Essencial (OE)

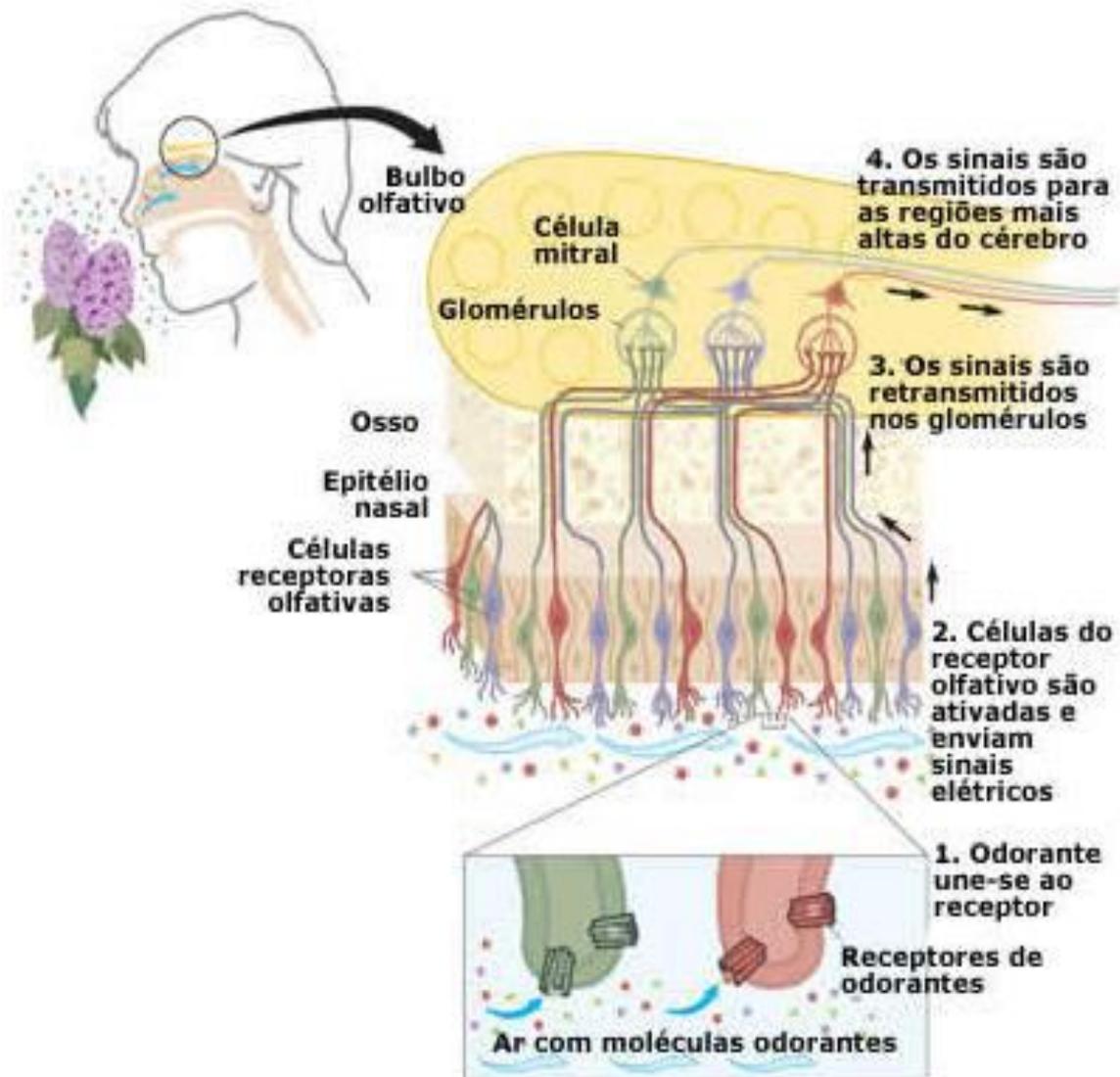


Figura 3: Representação do sistema olfativo
 (Fonte: < <http://saúde.hsw.uol.com.br> acesso em março de 2022)

Uma substância para ser sentida aromaticamente precisa apresentar os seguintes aspectos: ser volátil (ter massa molecular pequena, de modo a se tornar vapor em temperatura ambiente), ser hidrossolúvel (para poder solubilizar no muco aquoso), lipossolúvel (para poder interagir com o neurônio olfativo). WOLFFENBUTTEL ,2011 p.47

As fossas nasais apresentam três atuações significantes: Respiração, fonação e olfação. O formato interno proporciona a formação de duas correntes paralelas de fluxo de ar durante a inspiração. A corrente de ar inferior atinge a parte inferior e

interior das fossas nasais recoberta por mucosa rica em vasos sanguíneos, já corrente de fluxo superior desencadeia o processo que faz surgir a percepção do aroma. (MATOS, 2013).

De acordo com WOLFFENBUTTEL ,2011 p.47, “após a inalação do óleo essencial, além de acionar o sistema neurológico cerebral, o óleo atinge o fluxo sanguíneo por meio da troca respiratória pulmonar. A absorção irá depender do tamanho da molécula, sua polaridade e a solubilidade. ”

3. METODOLOGIA

De início, foram pesquisados artigos científicos, monografias, teses e dissertações nas plataformas do Google Acadêmico, Scielo e em sites de universidades brasileiras. Os artigos escolhidos foram utilizados como base para a realização da fundamentação teórica, o que foi possível expor as características da lavanda, as relações entre lavanda e ansiedade e lavanda e insônia, os benefícios e malefícios da lavanda, trazendo um ponto importante que é a toxicidade, também com o auxílio dos artigos foi possível abordar sobre aromaterapia, expondo o seu histórico, o que é, como é feita a prática de aromaterapia e seus efeitos.

Foi desenvolvida duas pesquisas de campo (que estará anexada no apêndice).

A primeira pesquisa de campo feita e divulgada em grupos do aplicativo WhatsApp e redes sociais como Instagram, com total de 101 respostas, na qual 81 pessoas eram do gênero feminino e 20 pessoas do gênero masculino. Foi perguntado se os participantes conheciam a lavanda, e foi obtido a resposta que 42 pessoas já ouviram falar, mas não nunca fizeram uso, 29 já conheciam a planta e 30 não conheciam. Por fim, foi perguntado se aceitariam fazer tratamento com o óleo essencial da lavanda e 81 pessoas disseram que aceitariam e 10 não aceitariam.

A segunda pesquisa de campo feita e também divulgada pelos mesmos meios que a primeira pesquisa, entretanto, o formulário foi respondido apenas por mulheres. Foram obtidas 64 respostas, nessa pesquisa 48 mulheres relataram ter ansiedade e 28 relataram ter insônia.

Das 64 respostas obtidas por volta de 83% aceitariam fazer o tratamento alternativo com a lavanda.

4. RESULTADOS PRELIMINARES

Foram realizadas duas pesquisas de campo, a primeira pesquisa foi com o objetivo de levantamento de dados e foi concluído que a ansiedade e insônia está mais presente em mulheres e que a lavanda é bem aceita pela população.

Na segunda pesquisa de campo, foram entrevistadas 64 mulheres que responderam perguntas se tem ansiedade ou não e se aceitaria fazer o tratamento com o uso da lavanda. Os resultados foram obtidos de acordo com os gráficos abaixo:

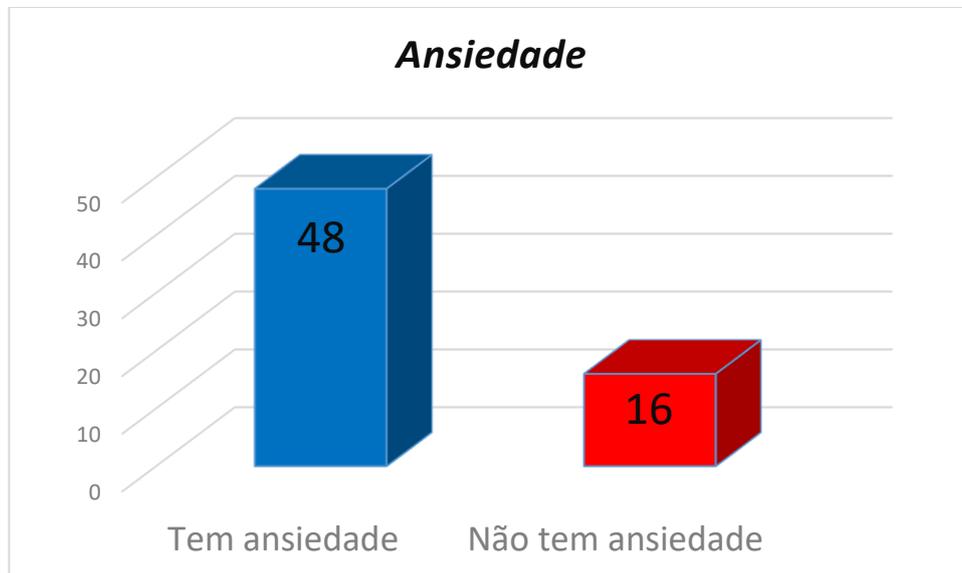


Gráfico 1: Dados de ansiedade nas mulheres entrevistadas



Gráfico 2: Respostas se aceitariam ou não a lavanda no tratamento

Com os dados dos gráficos 1 e 2, é notório o elevado número de mulheres com ansiedade. Todavia, o número de pessoas que responderam que sim aceitariam fazer o tratamento com lavanda é satisfatório.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho de conclusão de curso promoveu conhecimentos sobre uso da lavanda como tratamento alternativo ou complementar no cotidiano das pessoas, principalmente em mulheres, que são as mais afetadas pelos distúrbios de ansiedade e insônia. Sendo assim, foi possível a contribuição para novos estudos sobre a lavanda, englobando todas as suas características, efeitos, toxicidade, aplicação e mecanismo de ação dos Óleos Essenciais (OE), garantindo, assim, um tratamento seguro para pessoas que sofrem com estes distúrbios, proporcionando as mulheres uma melhora na qualidade de vida.

Este trabalho teve como principal objetivo transparecer o uso da lavanda como uma alternativa de tratamento natural para estas enfermidades, como já mostrado no decorrer da elaboração deste trabalho, o método utilizado como base para este trabalho de conclusão de curso foi a Aromaterapia, que é uma ciência que propõe trazer a saúde e o bem-estar através de tratamentos naturais diante do uso de óleos e plantas naturais, por meio de massagens e inalação de Óleo Essencial (OE).

Neste trabalho foram abordados também a ansiedade, o que é ansiedade, ansiedade cotidiana, ansiedade como distúrbio, o que a insônia, os sintomas e características destes distúrbios, assim como as relações entre estes transtornos mentais e a lavanda.

Como coletados nos dados das pesquisas feitas para desenvolvimento do trabalho a aromaterapia é uma alternativa muito bem aceita pela população por visar a melhora no bem-estar, bem como propósito de proporcionar a mulheres um alívio de forma acessível no custo e de fácil acesso. Sabemos que uma grande parcela das mulheres arca com as dificuldades destes distúrbios, e por esta razão, por meio deste estudo buscamos uma forma de poder contribuir em pesquisas e artigos científicos que falam sobre a lavanda, suas propriedades, aplicações, maneiras de usar, toxicidade e outras informações importantes para o tratamento alternativo de ansiedade e insônia, visando alcançar o uso da lavanda como tratamento alternativo para alcançar o bem-estar destas mulheres com um método simples e de baixo custo. Deste modo, buscamos contribuir com este trabalho no desenvolvimento de futuros trabalhos, afim de que possam aprofundar e proporcionar conhecimentos sobre

a lavanda, aromaterapia e outros Óleos Essenciais (OE) como tratamento alternativo de distúrbios como ansiedade e insônia.

.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BORGES, N. I; REIS, L; FERREIRA, B. J; GRISI, E. P; BRITO, R. F; FERREIRA, A. Z. **Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa**. 2020. 11f. Artigo de revisão – Id on Line Revista multidisciplinar e de Psicologia, 2020.

CARDOSO, W. H; MARIN, R. D; BARROS, B.N; LUGTENBURG, B. C. ***Lavandula augustifolia*: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias**. 2021. 21f. Artigo científico – Centro Universitário Aparício Carvalho – FIMCA, Porto Velho, 2021.

GNATTA, R.J; DORNELLAS, V. E; SILVA, P. J.M. **O uso da aromaterapia na ansiedade**. 2010. 7f. Artigo científico – Universidade de São Paulo – USP, São Paulo, 2010.

KINRYS, G; WYGANT, L. Transtornos de ansiedade em mulheres: gênero influência o tratamento? Artigo científico – Cambridge Health Alliance, Cambridge.

MATOS, S.S. **Considerações sobre a inserção do tema “contribuições da biossegurança na graduação em estética e cosmetologia” Na disciplina de aromaterapia, com vistas à integridade do usuário**. 2013. 64f. Monografia (Especialização em ensino em Biociências e Saúde) – Instituto Oswaldo Cruz/ FIOCRUZ, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/34745/2/shirley_matos_ioc_espec_2013.pdf. Acesso em: 27nov. 2021.

NEUWIRTH, A; CHAVES, A; BETTEGA, J. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. 13f. Artigo Científico – Universidade Vale do Itajaí, Vale do Itajaí. 2010

PARREIRA, B; GOULART, B; RUIZ, MARIANA; MONTEIRO, J; SPONHOLZ, F. **Sintomas de ansiedade entre mulheres rurais e fatores associados**. 2021. 8f. Artigo científico – Universidade Federal do Triangulo mineiro, Uberaba.

RIVA, A. **Caracterização morfológica e anatômica de *Lavandula dentata* e *L. augustifolia* e estudos de viabilidade produtiva na região centro norte, RS.** 2012.185f. Dissertação (Mestrado em Agronomia) – Universidade de Passo Fundo, Passo Fundo, 2012. Disponível em <<http://tede.upf.br/jspui/bitstream/tede/518/1/2012AlcioneDallaRiva.pdf>>. Acesso em: 27nov. 2021.

ROGÉRIO, F. V. L; RIBEIRO, C. J. **Uso de plantas medicinais e medicamentos fitoterápicos em insônia: uma revisão bibliográfica.** 2021. Artigo científico – Brazilian Journal of Health and Pharmacy, v.3, n.2. p. 35-44, 2021.

APÊNDICES

Formulários de pesquisa de campo:

Lavanda na ansiedade e insônia

Digite seu nome e o tamanho para se inscrever para ganhar uma camiseta.

111

Qual o seu sexo? (feminino ou masculino)  Resposta curta

Texto de resposta curta

  Obrigatória 

Você tem ansiedade ou insônia? Se sim, qual?

Texto de resposta curta

Conhece alguém que tenha ansiedade ou insônia?

Texto de resposta curta

Conhece a lavanda?

Sim

Não

Já ouvir falar, mas nunca utilizei

Já fez uso da lavanda? Se sim, por que?

Texto de resposta curta

Aceitaria fazer o uso da planta para o tratamento de uma das doença? Como óleo de lavanda no travesseiro mesmo que manchasse a fronha?

Lavanda na ansiedade e insônia

Digite seu nome e o tamanho para se inscrever para ganhar uma camiseta.

Qual o seu sexo? (feminino ou masculino) *

Texto de resposta curta

Você tem ansiedade ou insônia? Se sim, qual?

Texto de resposta curta

Conhece alguém que tenha ansiedade ou insônia?

Texto de resposta curta

Conhece a lavanda?

- Sim
- Não
- Já ouvir falar, mas nunca utilizei

Já fez uso da lavanda? Se sim, por que?

Texto de resposta curta

Aceitaria fazer o uso da planta para o tratamento de uma das doenças? Como óleo de lavanda no travesseiro mesmo que manchasse a fronha?

Sim

Não

Cronograma

ATIVIDADE	2021						2022					
	JUL	AGO	SET	OUT	NOV	DEZ	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN
Escolha do tema		X	X									
Orientador	X	X	X									
Coleta de dados			X	X	X							
Análise e pesquisa				X	X							
Elaboração do projeto				X	X	X						
Redação				X	X	X						
Revisão das normas e formatação				X	X	X						
Revisão da escrita							X	X	X	X		
Revisão de formatação									X	X		
Revisão de apresentações										X	X	X

