

**ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL DE MAUÁ**

**TÉCNICO EM FARMÁCIA**

JENNYFFER GRACE DA SILVA

LARISSA NASCIMENTO CALADO

MARINA ALVES DA COSTA

TAMIRA FERREIRA DE OLIVEIRA

TATIANE PEREIRA DOS SANTOS

**O USO DA AROMATERAPIA NO ALÍVIO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE**

*Revisar  
conforme  
modelo*

Mauá

2021

JENNYFFER GRACE DA SILVA  
LARISSA NASCIMENTO CALADO  
MARINA ALVES DA COSTA  
TAMIRA FERREIRA DE OLIVEIRA  
TATIANE PEREIRA DOS SANTOS

**O USO DA AROMATERAPIA NO ALÍVIO DA ANSIEDADE E DO ESTRESSE**

Relatório apresentado à Escola Técnica Estadual de Mauá, para avaliação parcial do Trabalho de Conclusão de Curso-TCC, sob a Orientação do professor Hélio Lopes de Campos.

Orientador: Hélio Lopes de Campos

Mauá

2021

Dedico este trabalho aos meus professores  
e amigos que sempre nos incentivaram.

“A Aromaterapia tem sido o melhor investimento,  
em termos de saúde e beleza, que eu já fiz.”

Maggie Tisserand.

## AGRADECIMENTOS

Ao professor Hélio Lopes de Campos, por ter sido nosso orientador e ter desempenhado tal função com dedicação e amizade.

Ao professor Jeferson, pelas correções e ensinamentos que nos permitiram apresentar um melhor desempenho em nosso processo de formação profissional ao longo do curso.

A todos os professores, por todos os conselhos, pela ajuda e pela paciência com a qual guiaram o nosso aprendizado.

Agradecemos também a todos aqueles que contribuíram, de alguma forma, para a realização deste trabalho.

Às pessoas com quem convivemos ao longo desse período do curso, nossos colegas que sempre nos incentivaram e que certamente tiveram impacto na nossa formação acadêmica.

Agradecemos a Instituição de Ensino ETEC DE MAUA, por ter nos proporcionado a estrutura necessária para que pudesse crescer academicamente e pessoalmente.

Toda a nossa gratidão ao corpo docente e, em especial, aos meus orientadores por todo incentivo e apoio tão importantes. Sem a ajuda de vocês e ensino nada disso seria possível.

## RESUMO

A aromaterapia é o estudo milenar que utiliza óleos essenciais, 100% naturais, extraídos de plantas aromáticas, derivado de suas sementes, flores, folhas e frutos utilizado como terapia nos quadros emocionais, envolvendo a ansiedade e o estresse. Todavia, ela é uma técnica natural, usada através de seu aroma e partículas que são liberadas pelos óleos essenciais estimulando diferentes partes do cérebro despertando sensações diferenciadas de acordo com a situação presente. Os óleos mais utilizados para o tratamento de ansiedade e estresse são: a Camomila, Lavanda, Patchouli, Sândalo, Jasmim e Bergamota, a fim de serem usados de muitas maneiras, e, apesar da aromaterapia ser mais conhecida por via inalatória, seu uso pode ser feito através de forma tópica, no qual o processo é colocar o óleo essencial em contato com a pele, cabelo, boca, dentes, genitálias, ouvidos e unhas. A sua aplicação direta é no local afetado através de massagens, sendo um estímulo muito eficaz para a pele, músculos e tecidos conjuntivos, e usado nas compressas em banhos de modo mais simples. Dessa forma, o objetivo do trabalho é ampliar os conhecimentos gerais sobre a aromaterapia, e as suas práticas naturais, no tratamento da ansiedade e estresse, destacando-se os benefícios terapêuticos que os óleos essenciais fornecem no estado emocional do paciente. Logo, uns dos métodos empregados, baseiam-se em pesquisas bibliográficas, artigos científicos, além do questionário desenvolvido, no qual mostra o alto índice de pessoas que já sofreram algum tipo de transtorno emocional. Diante dos resultados obtidos pelo questionário, cerca de 76,7% das pessoas já tiveram problemas relacionados ao estresse e ansiedade. Conquanto, a incidência de pessoas que optariam em fazer o uso da aromaterapia, apenas 78,1, % fariam, e 21,9 % não utilizaria esta técnica. Em relação as informações obtidas, vale ressaltar a importância desta técnica natural, a fim de conscientizar a população sobre o uso da aromaterapia, sabendo que é totalmente seguro, além de ser um coadjuvante natural e curativa, ela apresenta benefícios terapêuticos para a saúde humana e mental, porém seu uso não inativa o tratamento a base de terapia ou medicamentos que já são utilizados pelo paciente. Todos esses óleos ajudam a reduzir o estresse podendo ser usado diariamente evitando possíveis situações estressantes.

**Palavras chaves:** Aromaterapia, óleos, ansiedade, estresse, benefícios terapêuticos, Terapia

## ABSTRACT

Aromatherapy is the millenary study that uses the essentials, 100% natural, extracted from aromatic plants, derived from their seeds, flowers, leaves and fruits used as therapy in emotional conditions, involving anxiety and stress. However, it is a natural technique, used through its aroma and particles that are released by essential oils stimulating different parts of the brain, awakening different sensations according to the present situation. The most used oils for the treatment of anxiety and stress are: Chamomile, Lavender, Patchouli, Sandalwood, Jasmine and Bergamot, which can be used in many ways, and, although aromatherapy is best known by inhalation, its use can be done topically, in which the process is placed the essential oil in contact with the skin, hair, mouth, teeth, genitals, ears and nails. Its direct application is not affected by massage, being a very effective stimulus for the skin, muscles and connective tissues, and used in bath compresses in a simpler way. Thus, the objective of the work is to expand the general knowledge about aromatherapy, and its natural practices, in the treatment of anxiety and stress, highlighting the therapeutic benefits that essential oils provide in the patient's emotional state. Therefore, some of the methods used are based on bibliographic research, scientific articles, in addition to the developed questionnaire, which shows the high rate of people who have already suffered some type of emotional disorder. In view of the results obtained by the questionnaire, about 76.7% of people already have problems related to stress and anxiety. However, the incidence of people who would choose to use aromatherapy, only 78.1% would do it, and 21.9% would not use this technique. In relation to the information provided, it is worth emphasizing the importance of this natural technique, in order to make the population aware of the use of aromatherapy, knowing that it is totally safe, in addition to being a natural and curative adjuvant, it has therapeutic benefits for human health and mental, but its use does not inactivate the treatment based on therapy or medications that are already used by the patient. All of these elements reduce stress and can be used to avoid the stressful possibilities.

**Keywords:** Aromatherapy, oils, anxiety, stress, therapeutic benefits, Therapy.

## Sumario

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>2</b>
2.1. O uso da aromaterapia: Tratamento Ansiedade e Estresse.....	2
2.2 O Pai da Aromaterapia: René Maurice Gattefossé.....	2
2.3 Farmacognosia.....	2
2.4 Características de alguns Óleos Essenciais .....	2
2.5 Diferença entre o Óleo Vegetal e Óleo Essencial.....	2
2.6 Controle da Ansiedade e Estresse usando Óleos essenciais.....	2
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>3</b>
3.1 Objetivo Gerais.....	3
3.2 Objetivos Específicos.....	3
<b>4. JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>4</b>
<b>5. METODOLOGIA.....</b>	<b>5</b>
5.1 Avaliação de Métodos.....	5
5.2 Local de Pesquisa.....	5
<b>6 REFÊRENCIAL TEÓRICO.....</b>	<b>6</b>
6.1 O Uso da Aromaterapia em Crianças.....	6
6.2 O Uso da Aromaterapia em Gestantes.....	6
<b>7 CONCLUSÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>8 REFÊRENCIAS.....</b>	<b>8</b>

*Redim  
pontos*



## 1 INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como finalidade avaliar o uso da aromaterapia em pessoas que sofrem de ansiedade e estresse. Desse modo, a aromaterapia é uma das formas naturais mais eficazes para reduzir os sintomas que trazem tanto desconforto para a população podendo ser em em adultos que sofrem com transtornos emocionais ou em crianças acima de 6 meses. Os Cientistas aprovam o uso da aromaterapia em crianças e alegam que o fato de estarem em formação de todas as partes do corpo, passando por transformações, seu organismo tem mais facilidade de absorção através dos óleos essenciais. Entretanto, o tratamento nas crianças tem de ser muito eficaz, porém para que seja realizado, o médico deverá indicar qual é o óleo específico que será usado para determinada situação. No entanto, a aromaterapia também pode ser usada no dia a dia dos adultos antes de situações mais estressantes, como prestar uma prova, ir em uma entrevista de emprego ou fazer um discurso importante. Já nos casos mais graves, em que a ansiedade surge frequentemente sem razão aparente, além da aromaterapia, também é necessário consultar um especialista para identificar o problema e iniciar o tratamento adequado. De acordo com pesquisas, a aromaterapia representa uma prática terapêutica segura, embora ainda subestimada nas práticas de cuidado em saúde. A construção dos níveis de evidência ficou inviabilizada devido às discrepâncias nas populações estudadas, nos delineamentos das pesquisas, nos diversos óleos essenciais utilizados e nos diferentes métodos de aplicação da aromaterapia. As lacunas de conhecimentos identificadas nestas pesquisas versam sobre a necessidade de desenvolvimento de novas formas de avaliação da efetividade desta prática, incluindo a relação terapeuta-paciente e os diferentes modos de comunicação intrínsecos à aromaterapia.

## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 O USO DA AROMATERAPIA: TRATAMENTO ANSIEDADE

As terapias complementares, como a aromaterapia, o uso terapêutico de óleos essenciais, podem ajudar a aliviar o estresse e reduzir a ansiedade. Em relação a isso, a pesquisa mostrou que a aromaterapia é útil na redução dos níveis patológicos após tratamentos com óleo essencial em vários grupos sociais. De acordo com um estudo de Lyra et al. (2010) houve uma melhora significativa nos níveis de estresse e ansiedade no grupo de aromaterapia, possivelmente devido aos efeitos descritos na literatura: Tônica sistêmica (revigorante) e calmante dos óleos essenciais após absorção pelo epitélio pulmonar e sistema nervoso central (YAMADA, 2005); os efeitos emocionais dos óleos essenciais no sistema límbico por meio do bulbo olfatório (TISSERAND, 2009).

Além disso, os óleos essenciais, estabelecem ótimo equilíbrio da mente, e em diversos sistemas do corpo humano. Além de fornecer benefícios terapêuticos a saúde humana, eles provocam sensações de bem-estar, conforto, alívio, promovendo a qualidade de vida, principalmente, para pessoas que sofrem de algum transtorno emocional, como citados ao decorrer do texto. Uma observação, ao utilizar os óleos essenciais no dia a dia, é indicado pingar uma gota do óleo na palma da mão, podendo ser inalado. Recomenda-se também, utilizar apenas 2 gotas de óleo diariamente no difusor elétrico ou difusor com vela; cinco gotas do óleo essencial, diluídos em uma pequena quantidade de água morna, por aproximadamente 20 minutos no ambiente. E quando estiver no banho, pingar apenas 15 gotas do óleo essencial, e assim que encher a banheira, dissolver numa colher de sopa de óleo vegetal. (TISSERAND, 2009).

### 2.2 O PAI DA AROMATERAPIA: RENÉ MAURICE GATTEFOSSÉ

No ano de 1881, nasceu René-Maurice Gattefossé, mais conhecido como o “Pai da Aromaterapia”. Um francês que desde muito jovem, se interessou em pesquisar sobre os aromas dos óleos essenciais. Em 1880, seu pai Louis, fundou a empresa Gattefossé, ele era representante de diversas empresas estrangeiras de óleos essenciais, bem como petróleo, matérias-primas para perfumes, cosméticos e produtos de farmácia. A sua paixão pela aromaterapia não veio somente do pai, Louis Gattefossé, seus irmãos mais velhos, Robert, estavam estudando e pesquisando também sobre os óleos essenciais no sul da França e da Ilha

de Corsica. Dessa forma, René-Maurice tinha como influência seu outro irmão mais novo, Jean, que era químico e botânico. No entanto, ele passou praticamente sua vida toda imerso no mundo dos óleos essenciais e fragrâncias. Jean e Robert, seus irmãos mais velhos, começaram a colaborar na empresa de Louis, seu pai. Rene Maurice foi o próximo, depois de terminar a sua graduação em Engenharia Química na Universidade De Lyon. No ano de 1907, Louis Gattefossé decide se aposentar, desde então, os irmãos mais velhos assumiram o comando da empresa, juntamente com a sua mãe, formando-se assim, a Empresa Gattefossé & Sons. Dentre os cinco irmãos, Abel, o mais velho, assumiu o comando administrativo da empresa, e os demais ficaram responsáveis pela análise de pesquisas das plantas aromáticas, composição química, propriedades e benefícios terapêuticos dos óleos essenciais. Logo, Rene- Maurice, foi convidado diversas vezes pelo Presidente da Associação de Agricultura, a fim de realizar pesquisas voltado a produção da Lavanda na alta Provença. Além disso, ele estava bastante preocupado devido a colheita selvagem não fornecer a quantidade exigida pelo mercado naquela época. Dessa forma, Rene- Maurice, teve oportunidade de ministrar conferências, e organizou plantações e destilarias, aumentando assim, a qualidade e o custo da lavanda. E os resultados foram essenciais, o que tornou sua campanha muito bem-sucedida, melhorando a qualidade de vida da população do local. Gattefossé (2021). Nessa mesma época, Rene, aprendeu isolar moléculas aromáticas, onde começou a vislumbrar os potenciais terapêuticas da Lavanda. Com isso, a família Gattefossé não parou de contribuir com a empresa fundada pelo Pai. No entanto, os irmãos, estabeleceram um jornal europeu de perfumaria, no ano de 1908, chamado de “La Parfumerie Moderne”, onde Rene- Maurice era o editor chefe. O jornal se tornou bastante popular na época, tendo que ser traduzido para diversos idiomas do mundo. No ano de 1910, Louis Gattefossé morre, e após sua morte, René-Maurice viaja pela Europa, onde começou a investigar sobre a destilação das plantas aromáticas e fragrâncias dos óleos essenciais. Neste mesmo ano, Gattefossé & Sons, expande seus negócios para china, indonésia e Japão, se tornando reconhecida mundialmente. Gattefossé (2021). Diante de muitos relatos e lendas sobre o acidente de rene-maurice Gattefossé, a real história é que a aromaterapia ela é ensinada, porém os livros contam a mesma história de como a aromaterapia teria surgido, onde na verdade não se trata de um “acidente”, mas sim, por todo o contexto da vida de rene-maurice Gattefossé, que ficou conhecido como o “Pai da Aromaterapia”. Neste caso, a intenção é desmistificar uma lenda, sabendo que rene-maurice estava trabalhando em seu laboratório, quando uma explosão aconteceu. Diante disso, muitas pessoas propagam que rene-maurice teria mergulhado inconscientemente as suas mãos em um balde contendo óleo de lavanda. (Gattefossé (2021). Mas qualquer aroma terapeuta sabe que óleos essenciais não devem ficar

expostos em contato com ar pela facilidade de oxidação, e Gattefossé sabia disso. Mesmo ele sabendo parcialmente dos efeitos que o óleo de lavanda poderia causar sobre seu fermento, o espanto de Gattefossé com a velocidade e qualidade estão presentes nos seus relatos e continuaram a impulsionar as suas pesquisas. (Gattefossé (2021).

### 2.3 FARMACOGNOSIA

A Farmacognosia é um ramo das ciências farmacêuticas que estuda vários tipos de princípios ativos naturais. Esse termo “farmacognosia”, foi inserido em 1815 e passou ser uma disciplina obrigatória nas escolas de Farmácia a partir do ano de 1920, visando a maior área de conhecimento farmacêutico que estuda propriedades físicas, químicas, bioquímicas e biológicas de fármacos com origens naturais. É essencial ressaltar que essas plantas medicinais são usadas como tratamento e como coadjuvantes para problemas de saúde. Essa prática vem evoluindo significativamente em meio a sociedade dos seres humanos, sendo a maior parte de drogas sintéticas produzidas por estes organismos. As partes utilizadas dessas plantas são secas e estabilizadas, com a opção de serem inteiras, rasuradas ou pulverizadas. As moléculas que são utilizadas podem ser encontradas em todas as partes das plantas, como raízes, caule e folhas, ou seja, dependendo de fatores ambientais e diferentes tipos de espécies. Sendo assim, os métodos de extração utilizados para os óleos essenciais, variam conforme a localização do mesmo na planta, com o objetivo para qual será destinado o óleo, podendo ser utilizados através de vapor d’água, extração com solventes orgânicos, enfloração, prensagem ou utilização de  $\text{CO}_2$  supercrítico. Em função do método de extração utilizado, haverá variação na composição do óleo obtido em função da grande labilidade dos seus constituintes. (Sociedade Brasileira de Farmacognosia, 2009). Em relação a extração citada, temos como exemplo o óleo de lavanda, que é feito em três passos, e como as folhas e plantas possuem baixíssima concentração, é necessário utilizar um processo físico chamada destilação. O primeiro passo seria a formação do vapor d’água e a extração do óleo, onde o fogo aquece a água, transformando-o em vapores. O segundo passo seria a condensação, ou seja, o vapor ultrapassa o condensador dentro de uma serpentina, passando pelo processo de refrigeração, tornando-se um líquido que mistura a água e óleo essencial. E já o terceiro passo, é a captação do óleo num recipiente, e pela diferença da densidade de líquidos, o óleo é separado da água. Sendo assim, ao final do processo, a água é liberada e o Perfume da lavanda é capturada, em forma de óleo essencial. (Copyright, 2006-Lavandas). Temos um outro exemplo que é o óleo de bergamota (*Citrus de Bergamia*), onde sua extração é feita através da prensagem a frio da casca, e após isso, a purificação e a destilação

a vácuo, ou seja, onde ocorre o processo da separação dos componentes voláteis como diferentes pontos de ebulição, evitando a polimerização, reações indesejáveis e degradações químicas. (BY SAMIA, 2000). Já o óleo de patchouli (*Pogostemon Cablin*), a sua extração é feita através da destilação a vapor, e as partes utilizadas das plantas são as folhas e raízes. Para essa extração, é necessária a ruptura da parede celular de suas folhas antes da destilação. O Óleo de patchouli combina com diferentes tipos de óleos como: Bergamota, Lavanda, Sândalo, e pode ser utilizado com óleo vegetal e aromatizadores, ou também difusor de aromas para o ambiente. (BY SAMIA, 2000).

#### 2.4 CARACTERÍSTICAS DE ALGUNS ÓLEOS ESSENCIAIS

No presente momento, vemos o quanto os óleos essenciais trazem diversos benefícios a saúde humana. Dessa forma, a ideia que podemos extrair dos componentes específicos de plantas e outras fontes naturais, é que eles são usados para desenvolver medicamentos que ajudam contra doenças ou condições do organismo, e por ser algo novo, teve uma aceitação consideravelmente alta pelo público. Existem muitos estudos voltados para ao assunto, onde esclarecem possíveis dúvidas em relação aos óleos essenciais e os seus benefícios terapêuticos. Através de testes feitos em laboratório, conclui-se que o óleo de funcho doce, é indicado no auxílio da digestão e redução do apetite. Logo, em alguns estudos científicos, o óleo de bergamota é o mais indicado para alívio a ansiedade, onde ele possui um aroma revitalizante que reduz a pressão arterial e frequência cardíaca, diminuindo também o estresse. A questão mais interessante é que na maioria dos casos de propriedades como essas, são estudadas individualmente para que obtenham todas as informações do óleo, para que assim, consigam comprovar uma determinada aplicação que o óleo possui. Dessa forma, de onde vem essa informação prévia? Quem poderia imaginar que antes dos estudos científicos, o óleo de funcho doce pode auxiliar na digestão e reduzir o apetite? Tal como a bergamota, que além de aliviar questões cardíacas, diminui o estresse? A resposta é bem simples: os pesquisadores geralmente buscam informações com benzedeiros, ou pessoas que fizeram o uso do óleo ou da planta, onde extraem o medicamento que recebem conhecimentos populares de uso medicinal de plantas, passando de geração para geração. No entanto, existem diversos óleos essenciais para cada quadro existente de ansiedade e estresse, como por exemplo:

- A Camomila (*Matricaria Chamomilla*): serve para ansiedade, estresse e tensão muscular.
- Lavanda (*Lavandura*): ansiedade, insônia e problemas respiratórios.

- Patchouli (*Pogostemon Cablin*): Alivia os sintomas da depressão, facilita a digestão, alivia a náusea e enjoo, promovendo relaxamento e sensações de prazer e humor.]
- Sândalo (*Santalum Album*): Ajuda na diminuição da libido, ameniza o estresse e a tensão muscular.
- Jasmim (*Jasminum*): Alivia os sintomas de transtornos emocionais: Ansiedade, Depressão e Estresse.
- Bergamota (*Citrus Bergamia*): Possui um aroma revitalizante, reduzindo a pressão arterial e frequência cardíaca, aliviando os sintomas da ansiedade e estresse, (Martins 2021).

Ou seja, esses óleos estabelecem ótimos benefícios terapêuticos no tratamento da ansiedade e estresse, também podendo ser usados como antisséptico, analgésico, digestivo, e bactericida, com e feitos sedativos e energizantes.

## 2.5 DIFERENÇA ENTRE O ÓLEO VEGETAL E ÓLEO ESSENCIAL

Tanto o óleo vegetal como o óleo essencial são extraídos de diferentes partes de vegetais. Os óleos vegetais geralmente são extraídos de sementes e frutos, já os óleos essenciais são extraídos de folhas, flores, caules até raízes, entretanto, uma grande diferença entre o óleo vegetal e o óleo essencial tem a ver com a composição sendo através das propriedades físicas, tais como cheiro, viscosidade, aparência, e entre outras, seus métodos de uso. Os óleos vegetais geralmente não têm cheiro acentuado e são mais viscosos, por conta da sua composição. Eles são compostos de moléculas pesadas e longas, por conta disso essas moléculas ficam juntas umas das outras fazendo com que o líquido se torne grosso e viscoso. A maior parte dos compostos que os óleos vegetais possuem são formados por ácidos graxos, por isso são ingeridos e utilizados na comida por terem fontes de Omega-3 e vitaminas. Outra forma do seu aproveitamento é para a utilização na diluição de óleos essenciais que se tornam famosos pelo seu aroma agradável, pois seu cheiro pode ser sentido através das moléculas liberadas e que ali estão presentes, pois estas vão se espalhando pelo ar saindo através do óleo sendo mais leves, menores, com menos viscosidade e mais inconsistentes, desaparecendo facilmente, por isso a recomendação desse uso para consumo é barrada, pois esses óleos podem trazer efeitos colaterais causando náuseas e dores no estomago. Outra forma do óleo essencial ser utilizado é através de aromatizantes em produtos, equipamentos, higienizantes do ar e purificadores, já outros possuem propriedades antibacterianas, tendo assim, um uso como conservante em

cosméticos. Lembrando que existem diferenças entre os óleos vegetais; alguns são próprios para serem consumidos via oral, já outros, são para especialidades cosméticas e nesta função, são muito utilizados como método de hidratação por terem fontes de sais minerais e vitaminas.

## 2.6 CONTROLE DA ANSIEDADE E ESTRESSE USANDO ÓLEOS ESSENCIAIS

O uso dos óleos essenciais estabelece diversas propriedades calmantes e relaxantes de quem sofre de ansiedade e estresse. No entanto, esses benefícios terapêuticos garantem não só efeito calmante, mas também, estimula o estado emocional positivo, reduzindo a fadiga causada pelo estresse diário, a hostilidade, promovendo assim a harmonia e equilíbrio entre o estado emocional. Ou seja, é utilizado alguns óleos essenciais específicos para o controle da ansiedade, bem como: O óleo essencial de gerânio é pouco conhecido. No entanto, esse óleo possui prioridades que trazem muitos benefícios que ajudam aqueles que estão passando por períodos de ansiedade ou estresse. (Melhor com Saúde 2021)

O Gerânio (*Pelargonium*) ajuda a reduzir estados de ansiedade e agitação, permite equilibrar o sistema nervoso, melhora as mudanças de humor e reduz a fadiga nervosa.

A Alfazema (Lavandura) Este é provavelmente o óleo essencial mais conhecido e utilizado para tratar a ansiedade. Segundo Melhor com saúde, existe comprovação que o óleo essencial de alfazema ou de lavanda, como é conhecido popularmente, tem a capacidade de reduzir os níveis de cortisol, sendo hormônio responsável por ajudar o organismo controlar o estresse. Além disso, tem uma ação defensora do sistema cardiovascular, mantendo o equilíbrio interior, diminuindo níveis de estresse e irritabilidade, conseguindo controlar ataques de pânico e inquietação.

O Bergamota (*Citrus Bergamia*): A Bergamota é uma fruta cítrica, que possui um aroma suave e revitalizante que diminui a pressão arterial e a frequência cardíaca, equilibrando o sistema nervoso e reduzindo o estresse. Em alguns estudos, foi captada a capacidade da bergamota de diminuir os níveis glicocorticoides no organismo.

O Nardo (*Nardostachys Jatamansi*) O óleo essencial de Nardo, conhecido cientificamente como *Nardostachys Jatamansi*, tem excelentes propriedades relaxantes, ansiolíticas e antidepressivas que permitem aliviar casos de ansiedade persistente, variações emocionais frequentes dando uma sensação de tranquilidade e calma interior. (Melhor com Saúde 2021)

Além de utilizar alguns óleos essenciais como os mencionados é fundamental realizar outras ações que contribua para o alívio de alguns sintomas. Tendo como exemplo, usar o óleo

essencial com auxílio de um difusor para manter o ambiente aromatizado e meditar por alguns minutos. Além disso, é necessário destacar a importância de praticar exercícios físicos, por exemplo, correr, caminhar, praticar ioga, e entre outros. Assim, o conjunto de ações ajudará no bem-estar e no equilíbrio do humor. Entretanto, é considerável a procura de um profissional da saúde para acompanhar essa rotina. (Melhor com Saúde 2021)



### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Ampliar os conhecimentos gerais sobre aromaterapia, e a suas práticas naturais no tratamento da ansiedade e estresse, destacando-se os benefícios terapêuticos que os óleos essenciais fornecem no estado emocional do paciente.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- O uso da aromaterapia no alívio a Ansiedade e Estresse;
- Técnicas de uso de óleos essenciais na aromaterapia;
- Os Benefícios dos óleos essenciais no organismo;

#### 4 JUSTIFICATIVA

De acordo com as pesquisas e estudos, observa-se a necessidade e a eficácia da atuação dos óleos essenciais como prática integrativa eficiente na abordagem dos transtornos da ansiedade e estresse. Devido ao alto índice de pessoas com estes transtornos, o uso de medicamentos controlados aumenta proporcionalmente, por isso, é importante o uso da aromaterapia, a fim de aliviar os sintomas e promover o bem-estar de quem optaria por esta técnica natural. Diante disso, a comprovação dos benefícios é inegável. Segundo a Associação Brasileira de Medicina Complementar (ABMC), “A aromaterapia é um tratamento curativo que utiliza o olfato e as propriedades dos óleos essenciais.

## 5 METODOLOGIA

### 5.1 AVALIAÇÃO DE MÉTODOS

- Os métodos empregados neste trabalho se baseiam em pesquisas bibliográficas, artigos científicos, história da aromaterapia, e o uso do difusor de Bambu e Alecrim.
- Elaboração de um questionário criado no Google Forms, contendo 6 perguntas referentes ao uso da aromaterapia.
- Avaliar como o uso da aromaterapia age como coadjuvante nos casos de transtornos emocionais, a fim de entender suas propriedades terapêuticas, e o que ela pode contribuir no tratamento desses casos, envolvendo a ansiedade e estresse.

### 5.2 LOCAL DE PESQUISA

- As informações coletadas foram apenas para fins de pesquisa, mantendo compromisso com a privacidade e confidencialidade dos dados, preservando o anonimato dos participantes e caracterizando a organização e coleta de dados presentes no texto. Toda pesquisa realizada, foi feita através do questionário Google Forms, totalmente conectado com a internet e enviado para os participantes via WhatsApp.
- Foi feito por uma das alunas o teste do uso do difusor de ambiente com Óleo de Alecrim e Bambu por um período de três meses, no qual ela descreve que por passar por momentos de estresse sua inquietação se tornou contínua e o aroma auxiliou na sensação de tranquilidade e relaxamento, pois ao inalar a fragrância, foi sendo despertado sensações e pensamentos que tranquilizasse sua mente e a fizesse se sentir mais leve, resultando em noites de sono mais tranquilas e descanso mental.

## 6 REFÊRENCIAL TEÓRICO

A ansiedade é um sentimento considerado natural perante algumas situações importantes, inesperadas, ou que geram desconforto, podendo também se agravar, tornando-se um transtorno que necessita ser tratado de maneira psiquiátrica, porém quando desproporcional ao estímulo, acaba interferindo na qualidade de vida de quem acomete, tornando-se patológica.

Embora ainda seja um grande tabu sobre o tratamento de transtornos emocionais, por conta da falta de informações sobre a terapia e o uso de medicamentos, faz-se de extrema importância o acompanhamento médico e psicológico para o correto diagnóstico e tratamento.

Além do tratamento convencional por meio de psicoterapia, acompanhamento psiquiátrico, exames neurológicos, tratamento medicamentoso, um tratamento coadjuvante/complementar também pode ser recomendado e neste contexto está inserida a aromaterapia.

De acordo com a portaria nº 702 de 2018, a aromaterapia está inclusa na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, visando a inserção, reconhecimento e regulamentação destas práticas e produtos. (PNPIC).

A definição do termo aromaterapia, seguindo o significado das palavras que o compõem (aroma e terapia), é a promoção da saúde e bem-estar com o uso de odores e perfumes de origem natural, sendo de flores, árvores ou ervas (OLIVEIRA, 2019). A maneira mais comum de utilização é através dos óleos essenciais, extraídos da raiz, caule, casca, folhas, flores, frutos ou sementes. E para que a extração seja possível, o material passa por uma série de técnicas, tais como: expressão, que consiste na picotagem e prensagem do material; hidro destilação, em que a planta fica em contato com a água no destilado; destilação por arrastamento de vapor, onde não há presença de água, porém o vapor age por meio de injeção de pressão no arraste do óleo essencial (OLIVEIRA, 2019).

As vias mais comuns de administração dos óleos essenciais são: via inalatória, via tópica e via oral (OLIVEIRA, 2019).

A via inalatória é considerada a mais eficaz no tratamento da ansiedade e outros transtornos emocionais, por sua capacidade de alcançar o sistema nervoso central (MORETTO et al, 2015).

O princípio ativo do óleo essencial tem contato com receptores olfativos o que posteriormente promove ativações no sistema límbico e hipotálamo, e ações diretas nos neurotransmissores (OLIVEIRA, 2019). Assim como ao alcançar os alvéolos nos pulmões tem

sua distribuição realizada na corrente sanguínea, promovendo também seu papel no local de ação (MORETTO et al, 2015).

## 6.1 O USO DA AROMATERAPIA EM CRIANÇAS

Sabe – se que a aromaterapia vem sendo presente na vida dos humanos a anos de uma forma bem clara, mas se passando despercebida diariamente por muitos. Através de sabonetes, cremes, loções, perfumes e fragrâncias usadas por adultos ou por frutas, biscoitos aromatizados e bebidas para preparo que são extraídas de frutos e folhas ingeridos por crianças, sendo assim, de uma forma não pensada, a aromaterapia se torna parte do cotidiano de todos.

Com o avanço da aromaterapia e seus resultados positivos, médicos tem recorrido a esse método para que seja usado em crianças, pois por estarem em fase de desenvolvimento o organismo absorve de forma mais sutil a presença do coadjuvante, que vem com a finalidade de auxiliar de forma mais rápida no tratamento para questões ansiolíticas e educativas que pesam muito no cotidiano, por desconfortos intestinais causados por gases e dores abdominais em bebês, ou então irritabilidade, inquietação e insônia também causados por eventos diários. Para que a prática seja feita o método deve ser supervisionado diariamente por um adulto e avaliado por um médico, onde somente ele pode receitar a dosagem certa e o tipo de diluição que deve ser feita a partir da idade do paciente, contanto que o uso deva ser feito com restrições de armazenamento desde o início, contendo meio e fim do tratamento podendo ser usado a partir dos seis meses de vida. (eBOOK DO TERRA).

Dentre inúmeros óleos, a marca do TERRA é muito conhecida por fabricar uma linha kids que já tem a concentração exata e os óleos específicos a serem utilizados para esta faixa etária, aonde cada óleo vem com um cartão explicando como deve ser utilizado, em qual parte do corpo deve ser aplicado e do que se deriva sua composição. (eBOOK DO TERRA).

## 6.2 O USO DA AROMATERAPIA EM GESTANTES

O procedimento da Aromaterapia em gestantes é uma alternativa opcional pela paciente que deseja preservar mais pelo conforto durante seu período de nove meses, visto que a gestação altera o sistema hormonal, metabólico, físico e principalmente mental, que conseqüentemente após uma possível situação desagradável, pode trazer mal estares para a mãe e agitação para o bebê. Com base nesses possíveis eventos, através da supervisão do médico que acompanha o

pré-natal da gestante, há óleos essenciais específicos que podem ser usados a partir do quinto mês de gestação com recomendações e essências restritas em cada caso de gravidez.

Com base no artigo O Uso da Aromaterapia em Trabalho de Parto da Maternidade, Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro, caso a paciente decida fazer o uso dessa prática terapêutica, deve ser realizado a Anamnese Integrativa afim de descobrir qual é o óleo essencial adequado para ela, visto que alguns são extraídos através de raiz de plantas e outros por folhas, onde cada um irá agir em uma parte do Sistema Nervoso Central, por isso a forma de aplicação também deve ser verificada pelo médico, pois apesar de ser uma prática natural ela pode trazer reações adversas para os envolvidos, tanto externa quanto interna. (PENELOPE, GEIZA ROBERTA).

O foco principal do tratamento da Aromaterapia em gestantes é equilibrar a mãe durante o tempo de preparação para receber o bebê e amenizar a dor durante o trabalho de parto onde geralmente os óleos essenciais mais usados podem ser o de Lavanda (*Lavandula Officinalis*) que ajuda nos hormônios femininos e proporciona o alívio da dor no trabalho de parto por ter em sua propriedade o Linalol; e o óleo de *Ilange-ilange* (*Canaga Odorata*) como auxiliar no Sistema Nervoso, trazendo a sensação de relaxamento e alívio, ajudando a equilibrar a ansiedade no trabalho de parto. Deve ser lembrado que nem todos os óleos essenciais podem ser usados durante esse período, pois em sua composição podem ter princípios ativos que tenham ligação com o estrógeno e desta forma, não é recomendado. (PENELOPE, GEIZA, ROBERTA).

## 7 CONCLUSÃO

A Aromaterapia se apresenta como coadjuvante em casos de transtornos emocionais, que acometem a maioria das pessoas, como a Ansiedade e Estresse. No entanto, sabe-se que existe recursos e técnicas utilizadas como terapia nestes eventos, bem como, a utilização dos óleos essenciais. A técnica natural dos óleos é extraída de fontes botânicas, que são obtidos de diferentes partes das plantas, como: vegetais, sementes, cascas, folha, raiz etc.

Nessa perspectiva, os óleos essenciais fornecem ótimos benefícios, que alivia e estimula sensações de humor, e bem-estar no organismo do ser humano. Contudo, o uso da aromaterapia pode trazer um tratamento eficaz para quem apresenta os sintomas de estresse e ansiedade. Além dos efeitos dos óleos essenciais, há os efeitos fisiológicos advindos de suas propriedades bactericidas, antifúngicas e antivirais. Segundo Associação Brasileira de Medicina Complementar (ABMC), a aromaterapia é uma medicina natural, preventiva e curativa (ABMC, 2019). De acordo com o levantamento da pesquisa quantitativa descritiva, analisa-se que cerca de 76,7% das pessoas já tiveram problemas de ansiedade e estresse, e apenas 23,3% nunca tiveram. Sobre quem conhece, ou se faria o uso como coadjuvante junto ao medicamento controlado, caso use, cerca de 78,1% fariam e 21,9% não optariam nesta técnica. Dessa forma, cabe analisar o alto índice de pessoas que já sofreram de algum tipo de transtorno emocional, e por isso, vale ressaltar a importância desta técnica natural, a fim de conscientizar a população sobre o uso da aromaterapia, sendo ela um coadjuvante pouco difundida no Brasil, mas que apresenta benefícios para a saúde humana.

## 8 REFERÊNCIAS

ABMC. **O que é Aromaterapia, e quais são seus benefícios?** Associação Brasileira de Medicina Complementar. **Ecicle: O que é Aromaterapia, e quais são os seus benefícios?** Sp, p. 1-1, 2019. Semanal. Acesso em: 25 out. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro nº 702, de 21 de março de 2018. **Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, 21 mar. 2018: Inclusão de Novas Práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares- PNPIC.** Brasil: Ministério da Saúde, 28 set. 2017.

BYSAMIA, 2000. **Aromaterapia. Bem-estar em gotas. Óleo essencial de Bergamota. Aromaterapia, Cosméticos- Linha Profissional.** Jul, 2000.-SP. Disponível em: <https://www.bysamia.com.br/oleo-essencial-de-bergamota-10ml/p>. Acesso em: 14 nov. 2021.

CACOCCI, Erica. **Estresse e ansiedade: Protocolos de Aromaterapia com Óleos Essenciais.** Grandha. SP, 2020. Disponível em: <https://www.grandha.com.br/ansiedade-e-estresse-protocolos-de-aromaterapia-com-oleos-essenciais/>. Acesso em: 5 jul. 2020.

COPYRIGHT, 2006. **Como é extraído o óleo essencial de Lavanda? Lavandas.** Studio 173. Gramado, RS. Disponível em: <https://lavandas.com.br/como-e-extraido-o-oleo-essencial-de-lavanda/>. Acesso em: 12 nov. 2021.

ECYCLE. **Óleo Essencial de Laranja-Doce: Benefícios e como usar.** Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/oleo-essencial-de-laranja-doce/>. Acesso em: 20 ago. 2021.

ESSENTIA. **Óleos Essenciais para promoção da saúde. Componentes do óleo essencial de lavanda.** Disponível em: <https://essentia.com.br/conteudos/beneficios-da-lavanda/>. Acesso em: 20 ago. 2021.

ECYCLE (ed.). **Quais as diferenças entre óleos vegetais e óleos essenciais?** semelhanças e diferenças entre o óleo vegetal e o essencial. Brasil: Ecycle, 2021. Consuma Consciência. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/diferencas-oleos-vegetais-essenciais/>. Acesso em: 29 out. 2021.



GATTEFOSSÉ, René- Maurice (org.). **O Pai da Aromaterapia**: História da Aromaterapia. Aromaterapia como Estilo de Vida. Disponível em: Acesso em: 29 out. 2021.

JULIANA; ELIANE; MARIA. SCIELO: Brasil. **O Uso da Aromaterapia no Alívio da Ansiedade**, Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo(SP), v. 14, n. 3, p. 1-14, out./2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTr45VqTCzrz7NM/?lang=pt>. Acesso em: 20 ago. 2021.

MORETTO, 2015. **Aromaterapia: O benefício das plantas aromáticas e Óleos essenciais**. 2015. 41 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Setor Litoral, Universidade Federal de Paraná, Matinhos, 2015. Cap. 1. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/18884/42145/moretto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 26 out. 2021.

OLIVEIRA, 2019. Segurança do Paciente: sociedade cultural e educacional de Itapeva. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Faeit**: Aromaterapia e Saúde Integral, Sp, v. 5, n. 8, p. 1-14, 01 maio 2021. Semanal. Acesso em: 26 out. 2021.

PETRY, Daiana. **Psicoterapia: Óleos essenciais para ansiedade**. Harmonie Aromaterapia. Florianópolis/SC, 2021. Disponível em: <https://blog.harmoniearomaterapia.com.br/psicoaromaterapia-oleos-essenciais-para-ansiedade/>. Acesso em: 14 mar. 2021

**REVISTA BRASILEIRA DE FARMACOGNOSIA**. Brasil: Sociedade Brasileira de Farmacognosia, 2009. Disponível em: <http://www.sbfgnosia.org.br/index.html>. Acesso em: 29 out. 2021.

**REVISTA. Como controlar a ansiedade usando óleos essenciais: Revista sobre bons hábitos e cuidados para a sua saúde**. Melhor com Saúde. Espanha, 2021. Disponível em: <https://melhorcomsaude.com.br/controle-a-ansiedade-oleos-essenciais/>. Acesso em: 5 mar. 2021

**REVISTA BRASILEIRA DE FARMACOGNOSIA**. Brasil. Sociedade Brasileira de Farmacognosia, 2009. **Drogas Aromáticas**. Disponível em: [http://www.sbfgnosia.org.br/Ensino/drogas\\_aromaticas.html](http://www.sbfgnosia.org.br/Ensino/drogas_aromaticas.html). Acesso em: 12 nov. 2021.

TERRAFLOR, 2019. **Aromaterapia em Crianças e seus benefícios.** Disponível em: <https://terra-flor.com/blog/aromaterapia-em-criancas-e-seus-beneficios/>. Acesso em: 11 nov. 2021.

PENELOPE; GELSA; ROBERTA. **O Uso da Aromaterapia em Mulheres no Trabalho de Parto. Maternidade Escola da Universidade Federal do Rio de Janeiro.** Disponível em: [http://www.me.ufrj.br/images/pdfs/protocolos/multiprofissional/uso\\_da\\_aromaterapia\\_em\\_mulheres\\_no\\_trabalho\\_de\\_parto.pdf](http://www.me.ufrj.br/images/pdfs/protocolos/multiprofissional/uso_da_aromaterapia_em_mulheres_no_trabalho_de_parto.pdf). Acesso em: 10 nov. 2021.