

**CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA**

DANIELA DA SILVA FREIRE CARVALHO
ENILDA MARIA DE AMORIM
JOELMA MARIA ARAÚJO DE AGUIAR
LAYANNE MARIA DOS SANTOS ANDRADE
MARIA DA CONCEIÇÃO DE MELO LEITE

AROMOTERAPIA

**Os benefícios dos óleos essenciais usados na
estética (facial e capilar) e no tratamento da
ansiedade**

RECIFE/2021

DANIELA DA SILVA FREIRE CARVALHO
ENILDA MARIA DE AMORIM
JOELMA MARIA ARAÚJO DE AGUIAR
LAYANNE MARIA DOS SANTOS ANDRADE
MARIA DA CONCEIÇÃO DE MELO LEITE

AROMOTERAPIA:

Os benefícios dos óleos essenciais usados na estética (facial e capilar) e no tratamento da ansiedade

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA,
como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em
Estética e Cosmetologia.

Professor Orientador: Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE/2021

A769

Aromaterapia - os benefícios dos óleos essenciais usados na estética (facial e capilar) e no tratamento da ansiedade. Daniela da Silva Freire Carvalho; Enilda Maria de Amorim; Joelma Maria Araújo de Aguiar; Layanne Maria dos Santos Andrade; Maria da Conceição de Melo Leite. - Recife: O Autor, 2021.

26 p.

Orientadora: Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

Trabalho De Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2021.

1.Aromaterapia. 2.Estética. 3.Saúde. 4.Bem Estar.
5.Ansiedade. I. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 646.7

DANIELA DA SILVA FREIRE CARVALHO
ENILDA MARIA DE AMORIM
JOELMA MARIA ARAUJO DE AGUIAR
LAYANNE MARIA DOS SANTOS ANDRADE
MARIA DA CONCEIÇÃO DE MELO LEITE

AROMOTERAPIA:
**Os benefícios dos óleos essenciais usados na
estética (facial e capilar) e no tratamento da
ansiedade**

Artigo aprovado como requisito parcial para obtenção do título de Tecnólogo em Estética e Cosmetologia, pelo Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, por uma comissão examinadora formada pelos seguintes professores:

Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix
Professor Orientador

Professor(a) Examinador(a)

Professor(a) Examinador(a)

Recife, _____ de _____ de 2021.

NOTA: _____

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por ter nos dado a vida e a oportunidade de recomeçarmos todos os dias.

Aos nossos pais pelos ensinamentos, pelo fortalecimento, por tudo.

À nossa família, pela compreensão de momentos ausentes

Ao nosso orientador, Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix, que nos ajudou, nos incentivando sempre, por sua paciência e dedicação, pelo exemplo de profissional, pela amizade.

Aos nossos amigos pela compreensão de nossas ausências em alguns eventos, pelos convites negados e pelos incentivos de seguir em frente em nossos objetivos.

A nossa gratidão a todos que de alguma forma contribuíram para o desenvolvimento desse trabalho.

“O Homem nada sabe; mas é chamado a tudo conhecer”

Hermes Trismegisto

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	7
DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	10
REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
Aromaterapia: Da antiguidade ao contemporâneo.....	11
Hidrossóis – A aromaterapia do futuro.....	12
Óleo essencial.....	13
Toxicidade dos óleos essenciais.....	14
Química dos óleos essenciais.....	15
Métodos de extração dos óleos essenciais.....	16
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	23
REFERÊNCIAS.....	24

AROMOTERAPIA: Os benefícios dos óleos essenciais usados na estética (facial e capilar) e no tratamento da ansiedade

Daniela da Silva Freire Carvalho
Enilda Maria de Amorim
Joelma Maria Araújo de Aguiar
Layanne Maria dos Santos Andrade
Maria Da Conceição de Melo Leite
Hugo Christian de Oliveira Felix¹

Resumo: O Presente trabalho tem como objetivo geral, verificar a literatura científica com algumas contribuições da Aromaterapia para a saúde e o bem-estar, contribuir para os profissionais que atuam na área de estética e saúde, tal como aos alunos do curso de cosmetologia e estética quanto ao uso dos óleos essenciais e suas potencialidades. O Brasil é um dos países do mundo que mais produz e utiliza produtos no mercado de beleza e higiene pessoal, assim justifica-se essa pesquisa devido à procura dessa terapia e sua eficiência e por apresentarem pouquíssimos efeitos colaterais, pois, além de proporcionar saúde e bem-estar, auxiliam no relaxamento e na harmonização do corpo e da mente. A aromaterapia funciona através das substâncias que compõem o aroma dos óleos essenciais que desprendem partículas que estimulam as células nervosas. Diante disso, esse estímulo ativa áreas do cérebro relacionadas às emoções. Da mesma forma, também ocasionam reações fisiológicas. Por se tratar de uma pesquisa de abordagem qualitativa, este trabalho traz um levantamento na literatura específica (teses, livros, artigos científicos, publicações periódicas), apresenta um breve histórico sobre o uso dos óleos essenciais a interação de seus constituintes químicos com o organismo humano, e uma descrição dos principais métodos de extração, sua toxicidade e usos atuais de alguns óleos.

Palavras-chave: Aromaterapia. Estética. Saúde. Bem Estar. Ansiedade.

INTRODUÇÃO

Aromaterapia vem do Grego “arôma” (aroma, odores) e de “Therapéia” (terapia, cura), aromaterapia é um ramo da fitoterapia. Uma terapia milenar que utiliza os óleos essenciais e hidrolatos aromáticos, oriundos das partes aromáticas das plantas medicinais, e dessas plantas se extrai os óleos essenciais e se aproveita os benefícios de suas moléculas e sua incrível afinidade com as células do corpo. Comercializado em diversos países os óleos essenciais há anos movimentam o

¹Professor da UNIBRA. Esp. em Gestão Educacional. E-mail:prof.hugo@outlook.com

mercado alimentício, o farmacêutico e o de beleza utilizado como matéria prima em diversos produtos, e o Brasil desponta como um dos principais fornecedores. (BIZZO et al, 2009).

Há 40 mil anos as tribos aborígenes da Austrália, considerado o povo mais primitivo do planeta, conhecia certo emprego de plantas aromáticas, qual seja o de queimar eucalipto e inalar suas fumaças para tratar afecções respiratórias, preparavam unguentos e pastas à base de argila e de folhas finamente esmagadas de melaleuca para tratar machucados e outras feridas cutâneas. Banhar-se nas lagoas de melaleuca era considerado milagroso, medicinal e purificador. (AMARAL, 2018).

O Egito, 4.000 a. C. é descrito pela história como a civilização mais aromática da antiguidade. Um dos documentos mais famosos sobre medicamentos e cosméticos aromáticos é o Papiro Ebers, escrito cerca de 2.800 a.C., menciona “óleos finos e perfumes de primeira qualidade”. O Kyphi – perfume dos deuses egípcios – era queimado dentro das moradias para purificá-las e associado a rituais mágicos por sua ação espiritual. Além disso utilizavam o processo de embalsamento contendo misturas sofisticadas de numerosas plantas aromáticas, destinada a conservação do corpo, ou seja, substâncias de óleos essenciais que milhares de anos depois, puderam ser identificadas e comprovadas pela ciência moderna, tamanho poder de ação e conservação. (BAUDOUX, 2018)

Os óleos essenciais são extraídos das partes das plantas por método de destilação, que pode ser simples ou por arraste a vapor, dióxido de carbono (CO₂) supercrítico, prensagem, no caso dos cítricos; extração por solvente e enfloração. Geralmente esses métodos possuem baixo rendimento, ou seja, é necessária uma grande quantidade de matéria-prima vegetal para a obtenção de relativamente pouco óleos essencial, o que agrega valores comerciais distintos. (BAUDOUX, 2018).

Segundo Laszlo 2015, a água que sobra de todo este processo após retirado o óleo essencial, é chamado de água floral, destilado, hidrossóis ou hidrolatos. Ela retém muito das propriedades terapêuticas da planta, que lhe fornece uma certa porcentagem de óleo essencial.

Por conterem os nutrientes extraídos diretamente dos vegetais, os hidrossóis, contem propriedades hidratantes, tonificantes e refrescantes, sendo assim, muito utilizadas em protocolos de beleza , tais como; tônicos para pele e cabelos, argilas medicinais, cremes e até mesmo de uso oral para tratamentos de saúde interna. Em

muitos casos de tratamentos e protocolos de aromaterapia, os hidrossóis são preferidos aos óleos essenciais devido serem mais suaves, principalmente em se tratando de crianças, idosos e gestantes. (LASZLO, 2015).

O modo como os óleos essenciais atuam no organismo quando inalado ou aplicado à pele vai depender das propriedades individuais dos constituintes dos óleos essenciais. Eles podem atuar sobre partes lipídicas das membranas e assim modificar os canais de cálcio e potássio alterando a permeabilidade das membranas celulares e as substâncias que podem entrar e sair. Portanto, é fundamental que a escolha do óleo essencial esteja baseada nas características definidoras ou sintomatológicas da disfunção. Óleos essenciais devido aos seus vários constituintes químicos, não podem ser usados diretamente sobre a pele necessitando, assim, de um carreador, ou seja, uma base adequada para diluir-se (CORAZZA, 2004 p.88).

No Brasil a aromaterapia faz parte das práticas integrativas e complementares PICS, conforme portaria n.702, 21 de março de 2018, entendendo que a aromaterapia pode ser empregada de modo complementar ou mesmo como terapia principal em diversos tratamentos a fim de estabelecer o reequilíbrio físico e emocional do paciente, contribuindo assim com o Sistema Único de Saúde (SUS) na promoção da saúde e bem estar do indivíduo.

O crescimento no interesse pelas práticas alternativas ocorre em razão da busca por novas formas de aprender e aplicar saúde ou, ainda, pela insatisfação popular com os métodos de saúde tradicionais, sendo influenciados também pela mudança no entendimento dos conceitos da saúde, beleza e bem estar.

A capacidade da aromaterapia e sua aderência holográfica tem despertado à atenção e o interesse da população em geral, o que levou líderes governamentais entre estes a Organização Mundial da Saúde (OMS), a se atentarem e investirem na implantação desta na saúde pública. Nos últimos anos vem crescendo a busca por tratamentos mais naturais tanto na área da saúde como na estética e cosmetologia.

O mercado de cosméticos naturais e vegano vem crescendo cada vez mais. De acordo com um estudo da Grand View Research, este mercado a nível global deve atingir o valor de 48 bilhões de dólares até 2025, um aumento de 5% em

comparação a 2019. Acredita-se que esse movimento se dá por uma preocupação das novas gerações, com os ingredientes que são usados nos produtos que são consumidos.

No mercado de cosméticos, isso envolve tanto os impactos ambientais e de saúde que os ingredientes usados podem trazer quanto à preocupação com o que entrará em contato direto com a pele de quem consome.

A França sempre teve uma influência preponderante na história moderna da aromaterapia científica. Em 1910 o bioquímico e perfumista René-Maurice Gattefossé (1881-1950), considerado o pai da aromaterapia moderna, ao tratar uma queimadura adquirida em um acidente de trabalho no laboratório de perfumaria familiar, ao mergulhar suas mãos em uma tina com óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*), alcançou uma cura ultra rápida sem incidência de infecção nem cicatrizes, acabou experimentando a ação antisséptica dos óleos essenciais de lavanda. (Tisserand 1989). Impressionado Gattefossé dedicou sua vida às pesquisas dos óleos essenciais. Seu livro aromaterapia, foi publicado na França em 1937. Gattefossé expôs seu trabalho de forma científica e médica, focando as atividades farmacológicas dos óleos essenciais e demonstrando a relação entre seus constituintes. (BOUDOUX, 2018)

DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Há diversos caminhos que possibilitam a reflexão acerca da produção de um conhecimento de uma área. Neste estudo, optou-se pela realização de um estudo teórico. Destaca-se que para a revisão bibliográfica foram selecionados artigos científicos, dissertações, teses e livros, e apresenta-se um breve histórico sobre aromaterapia, óleos essenciais (classificação química, métodos de extração) e os impactos dos constituintes químicos presentes nos óleos essenciais e de como interagem no organismo humano, assim como, uma revisão de algumas plantas aromáticas usadas na estética e no controle da ansiedade, e a reflexão sobre o uso de óleos essenciais e possíveis agravos à saúde dos usuários

A pesquisa bibliográfica é feita a partir do levantamento de referências teóricas já analisadas, e publicadas por meios escritos e eletrônicos,

como livros, artigos científicos, páginas de web sites. Qualquer trabalho científico inicia-se com uma pesquisa bibliográfica, que permite ao pesquisador conhecer o que já se estudou sobre o assunto. Existem porém pesquisas científicas que se baseiam unicamente na pesquisa bibliográfica, procurando referências teóricas publicadas com o objetivo de recolher informações ou conhecimentos prévios sobre o problema a respeito do qual se procura a resposta (FONSECA, 2002, p. 32).

A pesquisa qualitativa não se baseia em um conceito teórico e metodológico unificado. Várias abordagens teóricas e seus métodos caracterizam as discussões e a prática da pesquisa (FLICK, 2009)

De acordo com Gil (2002, p.48)

A pesquisa bibliográfica é desenvolvida a partir de material já elaborado, constituído principalmente de livros e artigos científicos. Embora quase todos os estudos sejam exigidos algum tipo de trabalho desta natureza, há pesquisas desenvolvidas a partir de fontes bibliográficas. Boa parte dos estudos exploratórios pode ser definida como pesquisa bibliográfica. As pesquisas são ideológicas, bem como aquelas que se propõem à análise de diversas posições acerca de um problema, também costumam ser desenvolvidas quase exclusivamente a partir de fontes bibliográficas.

De acordo com Gil (2002), por pesquisa bibliográfica entende-se a leitura, a análise e a interpretação de material impresso.

REFERENCIAL TEÓRICO

AROMATERAPIA: DA ANTIGUIDADE AO CONTEMPORÂNEO

De acordo com (BUCKLE, 2019), o uso de ervas aromáticas em rituais e com finalidade terapêuticas e de beleza é conhecido desde a antiguidade. Um dos usos documentados mais antigos datam de 60.000 anos e foram encontrados em um cemitério um esqueleto de um Neandertal, achado onde atualmente é o Iraque. O esqueleto foi encontrado enterrado com extratos de plantas aromáticas ao seu redor. Nessa mesma época, um alambique é encontrado no Paquistão que passa a ser considerado como a mais antiga descoberta da aromaterapia, no entanto, entre os

vários países que documentaram a história do uso de plantas aromáticas em suas tradições curativas, religiosas e estéticas estão Egito, China, Índia, Iraque, Síria, Grécia, Austrália e França.

No campo da estética vem sendo bastante difundidos, aplicados em massagens aromáticas, em tratamentos capilares e em cosmetologia, foram comprovados os benefícios terapêuticos da massagem sobre os sistemas circulatório, linfático, muscular, glandular e em órgãos principalmente associados aos óleos essenciais.

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando à promoção da saúde física e mental (LAVABRE, 2018). Dessa prática destacamos a aromacologia, ciência que estuda a influência dos aromas sobre o bem estar físico, mental e emocional, e a aromatologia, dedicada aos efeitos e às características físico-químicas e botânicas dos óleos essenciais com interesse no uso terapêutico (BRASIL, 2018). A aromaterapia é essencialmente uma prática multidisciplinar, indo da botânica à farmacologia, da psicologia à medicina.

HIDROSSÓIS – A AROMATERAPIA DO FUTURO

A palavra hidrossol é um termo químico significa “solução aquosa”. É derivado do latim hydro (“água”) e sol (“solução”). No mundo da aromaterapia também são conhecidos como hidrolatos, águas florais e águas vegetais. Os hidrossóis são a água condensada coproduzida durante a destilação a vapor ou água de matérias vegetais para fins aromaterapêuticos. A destilação não é uma arte nova, foram os árabes que permitiram uma evolução considerável da química e aperfeiçoaram os métodos de destilação. Foi Ibn Sina, conhecido como Avicena, um grande médico e alquimista do mundo árabe, desenvolveu o alambique que permitiu a destilação a vapor de água em torno do ano 1.000. Ele permitiu a produção do primeiro óleo essencial puro de rosa e sua água floral. (CATTY,2020)

Segundo Laszlo 2015, a água que sobra de todo este processo após retirado o óleo essencial, é chamado de água floral, destilado, hidrossóis ou

hidrolatos. Ela retém muito das propriedades terapêuticas da planta, que lhe fornece uma certa porcentagem de óleo essencial.

Por conterem os nutrientes extraídos diretamente dos vegetais, os hidrossóis, contém propriedades hidratantes, tonificantes e refrescantes, sendo assim, muito utilizadas em protocolos de beleza, tais como; tônicos para pele e cabelos, argilas medicinais, cremes e até mesmo de uso oral para tratamentos de saúde interna. Em muitos casos de tratamentos e protocolos de aromaterapia, os hidrossóis são preferidos aos óleos essenciais devido serem mais suaves, principalmente em se tratando de crianças, idosos e gestantes. (LASZLO, 2015).

ÓLEO ESSENCIAL

De acordo com Wolffenbüttel (2011). Óleos essenciais são compostos voláteis produzidos pelas plantas para sua sobrevivência, autodefesa, atração, proteção, contra perda de água e aumento de temperatura foliar.

Simões 2010 define óleos essenciais como substâncias voláteis extraídas de plantas medicinais, geralmente de odor agradável intenso, encontrada em diferentes órgãos vegetais, tais como; flores, cascas de fruto, folhas, sementes, resinas da casca, gomas, madeiras, pequenos frutos e rizomas.

Óleos essenciais são respostas químicas as contínuas interações do vegetal com o clima, com o reino animal, com outras plantas. Enfim, é uma adaptação do vegetal ao meio do qual está inserido. Quando expostos à temperatura ambiente, não são estáveis, alterando-se principalmente na presença de ar, luz, calor, umidade e metais, por isso são chamados de óleos voláteis. (LASZLO, 2018).

Para Damiam, 2018, os óleos essenciais têm simultaneamente efeitos físicos e psicológicos, bem como espiritual, portanto a resposta humana a eles acontecerá de forma física, emocional e mental. Atualmente são aplicados em seguimentos de clínica médica, estética/cosmética e holística/naturopata, os mesmos ajudam nos efeitos das massagens liberando as toxinas dos músculos, descongestionando nervos e aumentando os fluxos sanguíneos e linfáticos, ao mesmo tempo, os óleos

essenciais são liberados automaticamente e capturados pelo sistema olfatório (DAMIAM,2018).

A lista a seguir apresenta a massa média de matéria vegetal necessária à obtenção de 1 kg de óleo essencial (o equivalente a 1 Lt) de algumas plantas.

Anis-estrelado : 20 kg de frutos.
Cravo-da-Índia: 6 a 7 kg de botões florais.
Lavanda Verdadeira: 150 kg de sumidades floridas.
Lavandim-grosso: 50 kg de sumidades de floridas.
Melissa: de 4.000 a 12.000kg (5 a 10 tonelada) da erva
Rosa-de-damasco: de 3.500 a 4.000 kg de pétalas (equivalente a 1 hectare de roseiral).

TOXICIDADE DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

O conceito toxicidade é amplo, tendo em vista que muitas substâncias apresentam a capacidade de causar efeitos lesivos ao organismo. A toxicidade do óleo essencial é um tema de extrema importância e compreende: dose, quantidade ou diluição do óleo essencial, frequência de utilização, composição química do óleo, forma de utilização e aplicação nos casos de inalação, bandagem, banhos, massagens, fricção etc. (WOLFFENBÜTTEL, 2011)

Segundo Wolffenbüttel (2011, p. 85)

[...] “ após minutos de aplicações de óleos essenciais podem ser detectar seus componentes nos fluídos biológicos humano, tais como sangue, urina, ar expelido, suor, lágrima e fezes. Os metabólitos, princípios ativos após a metabolização , permanecem no organismo por até cinco dias, dependendo da forma como foi administrada. Tal fato nos mostra a responsabilidade que temos como profissionais”.

Conforme Simões, (2010), devido à sensibilidade de cada indivíduo, certas dosagens de óleos essenciais acarretam intoxicações em um primeiro contato, podendo provocar desde sensibilização, reações de fotossensibilidade a exposição

ao sol, em particular aos que contém álcool cinâmico, aldeídos, eugenol e bercepteno, provocando desde manchas até queimaduras ou problemas mais graves, como os óleos que contem mentol, tujona, e cânfora, cuja super dosagens podem provocar convulsões, ataxia e perda de reflexos.

Baudoux (2018, p.108) quando lidamos com o tema toxicidade na aromaterapia, a primeira constatação é o baixo número de publicações científicas sobre a toxicidade dos óleos essenciais comparativamente ao número bem elevado de artigos e publicações que exaltam as diversas e variadas propriedades farmacológicas dessas quintessências vegetais.

QUÍMICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Os óleos essenciais são feitos de hidrocarbonetos voláteis terpenóides e não terpenóides. Esses constituintes contêm uma estrutura básica de carbono e hidrogênio aos quais é adicionado um “grupo funcional”.

Um grupo funcional é um termo familiar para os aromaterapeutas e significa um grupo de átomos cuja forma determina as propriedades químicas características de uma molécula. Em ordem alfabética são: álcool, aldeídos, corpos cetônicos, ésteres, éteres, e fenóis, cada qual com suas características aromáticas e ação bioquímica.

As pesquisas científicas atuais têm comprovado a ação dos óleos essenciais como anti-inflamatório, bactericida, antivirais, antioxidantes, analgésicas, sedativas, estimulantes, antifúngicas, antissépticas, ansiolíticas, mucolíticas, repelentes de insetos e muitas outras.

Graças ao Drº Otto Wallach (1847 – 1931) químico e cientista alemão, que em 1909 conseguiu caracterizar as diferenças estruturais e estabeleceu que muitos desses componentes eram de fato idênticos. Em 1910 ganhou o prêmio Nobel em química pelo seu trabalho na análise de identificação dos componentes primários (terpenos) dos óleos essenciais das plantas aromáticas. (SITE NOBEL PRIZE, 2021)

MÉTODOS DE EXTRAÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

Conforme Oliveira e José (2007) o método de extração depende da localização do óleo essencial na planta e da proposta de utilização do mesmo. Os mais comuns são:

Enfleurage - A enfleurage é uma forma artesanal e, provavelmente, a técnica mais antiga utilizada para obtenção de óleos essenciais das flores. Trata-se de um método bastante lento, complexo e caro, geralmente aplicado em algumas flores, como nas de jasmim e rosas. No enfleurage, as pétalas são colocadas imersas em uma placa com gordura vegetal ou animal sem cheiro. Diariamente, essas pétalas são substituídas por outras, ainda frescas e recém-colhidas até que uma quantidade considerável de óleo seja absorvida por esta massa gordurosa. Então, quando a concentração de óleo desejada é obtida, a gordura é filtrada e destilada à baixa temperatura. O concentrado oleoso resultante desse processo é misturado a um álcool e novamente destilado. Desta destilação, obtém-se o óleo essencial.

Prensagem A Frio - Os frutos são colocados inteiros e diretamente em uma prensa hidráulica, sendo que a máquina faz a coleta do suco e dos óleos presentes na casca dos frutos cítricos (laranja, tangerina, limão, mandarina, etc.). Após a prensagem é feita a centrifugação da mistura, através da qual se separa o óleo essencial puro.

Extração Em Solvente - Este método é utilizado para determinados tipos de óleos que são muito instáveis e não suportam aumento de temperatura. Neste caso, podem ser utilizados solventes (como o éter, éter de petróleo ou diclorometano) para extraí-los. A extração ocorre misturando-se o solvente ao óleo, criando uma solução que será posteriormente dissolvida em álcool de cereais para remover o solvente. No entanto, resíduos do solvente podem ficar no óleo, causando efeitos colaterais. Por isso, os produtos obtidos por este método raramente possuem valor comercial.

Destilação A Vapor - Este método é o mais difundido para extração de óleos essenciais. É indicado para obtenção de óleos essenciais de folhas e ervas, mas nem sempre é indicado para extrair o óleo essencial de sementes, raízes, madeiras e algumas flores. A destilação é um processo no qual uma mistura é aquecida para

separar as partes mais voláteis das menos voláteis, condensando as frações do vapor resultante para produzir uma substância refinada ou quase pura. A destilação a vapor é feita em um alambique onde são colocadas partes frescas da planta. Saindo de uma caldeira, o vapor circula e à medida que este processo acontece, as sensíveis moléculas de óleos essenciais evaporam junto com o vapor d'água, viajando através de um tubo no alto do destilador onde, logo em seguida, passam por um processo de resfriamento através do uso de uma serpentina e se condensam com a água. Por serem mais leves, os óleos essenciais ficam concentrados sobre a camada de água, podendo ser facilmente separados através de decantação. A água que sobra de todo o processo, depois de retirado o óleo, é chamada de água floral, destilado, hidrossol ou hidrolato.

Turbodestilação - A turbodestilação é empregada em situações onde a extração do óleo essencial é mais difícil em virtude das próprias características do vegetal, como é o caso de cascas, raízes e sementes. As porções da planta a serem destiladas são imersas em água, e o vapor é posto a circular nesta mistura, seguindo-se, daí em diante, o processo normal de destilação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Encontra-se no mercado uma grande variedade de óleos essenciais, porém para ser utilizado requer conhecimentos e estudos detalhados, desta forma a sua utilização será com segurança. Sendo assim, vale ressaltar a importância de profissionais capacitados em cunho teórico, prático e científico sobre o uso dos óleos essenciais para evitar consequências indesejadas quando utilizados em tratamentos. Todo óleo essencial é singular e possui propriedades específicas. (NEUWIRTH et al, 2016).

REJUVENESCIMENTO

De acordo com Guirro e Guirro, (2004) o declínio das funções do tecido conjuntivo faz com que a camada de gordura sobe a pele não consigam mais manter sua uniformidade e a degeneração das fibras elásticas, em conjunto com a

diminuição da velocidade da oxigenação e nutrição dos tecidos provoca a desidratação da pele dando como resultado as rugas.

O processo de envelhecimento se dá de forma gradual e não poupa nenhum tipo de tecido. Durante este processo o tecido conjuntivo vai sofrendo perdas irreparáveis, o colágeno, componente fundamental deste tecido, torna-se gradualmente mais rígido e a elastina vai perdendo sua elasticidade.

De acordo com Amaral, (2017) para um bom tratamento rejuvenescedor pode ser realizado num protocolo onde, depois da higienização da pele seja feita uma máscara de argila direcionada a melhora do tônus da pele, finalizando com uma boa massagem com óleos essenciais antirugas. O presente estudo elegeu o óleo essencial de gerânio rosa, potencializado pela ação regeneradora e fortalecedora da argila amarela nas proporções: *15 g de argila amarela + hidrolato de alecrim, suficiente para se formar uma pasta fluida e fácil de espalhar + 01 gota do óleo essencial de gerânio rosas*. Deve ser aplicado com boneca de gases e deixar agir por 25 minutos, sem nunca deixar secar, umedecendo constantemente para evitar o ressecamento da pele. Lembrando que com a chegada dos hidrolatos no mercado, pode-se potencializar ainda mais os efeitos do protocolo, nesse caso a indicação é o hidrolato de alecrim por sua ação vasodilatadora, tonificante e energizadora (AMARAL, 2017)

Para finalização, elegeu-se o uso do *óleo essencial de sempre-viva-verdadeira “Immortelle” diluídos nos óleos vegetais de jojoba, potencializado pelo óleo vegetal de açaí, nas proporções: 1,5ml óleo vegetal de jojoba + 1ml de óleo vegetal de açaí + 02 gotas de óleo essencial de sempre-viva-verdadeira “Immortelle”*. Aplicar de forma de massagem com manobras de lifting e drenantes (AMARAL,2017)

Sinergia anti-aging

Óleo vegetal de Jojoba	25 ml
Óleo vegetal de açaí	25 ml
Óleo de sempre-viva-verdadeira “Immortelle”	10 gotas
Óleo essencial de gerânio-rosa	08 gotas

Óleo essencial de Sempre-Viva-Verdadeira (IMMORTELLE)

BENEFÍCIOS: *Regenerador celular; cicatrizante; rugas; olheiras; manchas escuras; queimaduras; queloides; rosácea; psoríases; anti-hematoma*

Nome botânico: *Helichrysum italicum*; Família botânica asteracea; Composição química: Ésteres (30% - 40%): acetato de nerila; Cetonas (15%) italdionas; Sesquiterpenos (5%) betacariofileno.

QUEDA CAPILAR

Para muitas pessoas o estresse é uma das principais razões da perda de cabelo. Ele pode aumentar a produção de oleosidade no couro cabeludo, exaurir as reservas de zinco (importantes para o crescimento capilar), além de induzir a mecanismos inflamatórios no couro cabeludo. Nossa pele, e isso se estendem à raiz do cabelo, possui uma intrínseca conexão com nosso sistema imunológico, sendo ambos afetados pelos nossos hormônios e neuropeptídios do estresse. Recentemente, cientistas descobriram que os macrófagos (células do sistema imunológico) em pele saudáveis exercem um forte efeito modulador do ciclo capilar, induzindo ou inibindo o crescimento dos fios do cabelo.

A alopecia areata é uma condição autoimune que mostra claramente a relação de como esta pode afetar os cabelos. Sabe-se que os folículos pilosos é um dos tecidos mais sensíveis dos hormônios associados ao estresse. Inúmeros óleos essenciais agem modulando a atividade de células imunológicas, inclusive os macrófagos. Em 1998 na Escócia foi investigada a eficácia da aromaterapia no tratamento capilar; foram usados óleos vegetais carreadores e óleos essências com massagens no couro cabeludo, e que foram comprovadas a eficácia dos óleos, cuja formula continha:

Óleo essencial de tomilho qt timol	02 gotas
Óleo essencial de Lavanda verdadeira	02 gotas
Óleo essencial de alecrim	03 gotas
Óleo essencial de cedro do atlas	02 gotas
Óleo vegetal de jojoba	03ml
Óleo vegetal de rícino	20ml

Na terapia capilar o óleo de tomilho devido a sua composição rica em fenóis aromáticos, é estimulante capilar, influencia na circulação e na eliminação de toxinas, é usado como estimulante da papila dérmica ao atuar no favorecimento da homeostase capilar, melhora a oxigenação dos folículos pilosos, revigora o couro cabeludo, o que proporciona um número maior de trocas metabólicas elevando os níveis de nutrição folicular e eliminação da queda excessiva dos cabelos.

- Tomilho qt timol (*thymus vulgaris*) com sua composição química de fenóis aromáticos (50%): timol , carvacrol ; terpenos (30%) ; p-cimeno, terpineno ; álcoois terpênicos (10%),

A lavanda, ou alfazema (*Lavandula sp.*), é uma planta entouceirada que veio do Mediterrâneo, das áreas montanhosas, bem iluminadas e secas. Para clima tropical, são indicadas a *Candicans*, a *Silver form* (*Lavandula dentata*) e a *Lavandula hybrida* (*Lavandula dentata americana*). Com suas propriedades citofiláticas, antioxidantes, calmantes, cicatrizantes, anti-inflamatórias, antissépticas e antimicrobianas é utilizada no tratamento de caspas, foliculites e todas condições inflamatórias do couro cabeludo, regenerando, hidratando e proporcionando alívio.

- Lavanda (*lavandula angustifolia*), composição química; álcoois terpênicos (35% - 50%) linalol, terpine-4-ol, a-terpineol; ésteres terpênicos; (45% - 50%); acetato de linalila, acetato de lavandulila; terpenos (5%); pinenos, ocimenos,

O óleo essencial de alecrim é antibacteriano, antifúngico, antivirótico, antioxidante que ajuda a eliminar os radicais livres, que são responsáveis pelo envelhecimento, bem como a perda de cabelos, remove oleosidade, trata o bulbo capilar, estimula crescimento, combate caspa, ajuda no fortalecimento capilar mantendo os fios saudáveis

- Alecrim (*Rosmarinus officinalis* qt cineol), óxidos terpênicos (60% - 65%) 1,8 cineol, álcoois terpênicos (5% - 10%) borneol; ésteres terpênicos (5% - 10%) acetato de bornila;

Cedro do Atlas (*Cedrus atlântica*), Sesquiterpenos (50%); cedreno, cadinemo, a-himacaleno, b-himacaleno, Sesquiterpenóides (30%); atlantol, Cetonas sesquiterpênicas (20%) atlantona. O cedro do atlas, age regulando a oleosidade do couro cabeludo quando esse é muito seco ou muito oleoso; equilibra o ph, tem ação

adstringente, estimula os folículos pilosos melhorando o desempenho do crescimento, fortalecendo os cabelos e evitando a queda.

Óleo vegetal de JoJoba (Simmondsia chinensis)

Óleo vegetal de Jojoba é composto de vitaminas A, B1, B2, e E, ácido mirístico. Porém, sua composição é quase que exclusivamente dada por ésteres de cera, compostos muito semelhantes ao sebo produzido pela pele humana. Com isso, é facilmente absorvido e raramente provoca alergias. É um óleo que regula a produção de sebo. Para a pele é uma ótima base para tratar doenças como psoríase, eczema e irritação. Na pele madura repõe a umidade perdida e reduz a aparência de rugas, retardando o envelhecimento e proporciona elasticidade e firmeza. Nos cabelos é lubrificante, umectante e emoliente. Amacia e nutre os cabelos quebradiços e trata caspas.

Óleo Vegetal Rícino (Ricinus communis)

Na pele, promove a hidratação, é equilibrador. Um ótimo cicatrizante natural, hidratante para unhas e cutículas. Nos cabelos é hidratante dos fios e responsável pela limpeza do couro cabeludo. Restaura e permite o crescimento dos fios mais fortes. Sela cutículas, impedindo o efeito elétrico e ressecado, dando brilho e aparência sedosa. Combate a caspa e oleosidade excessiva.

- É composto de 95% de ácido ricinoleico, o restante é dado pelos ácidos linoleico e palmítico. Conhecem-se as aplicações medicinais da mamona desde o antigo Egito.

ANSIEDADE

Segundo Graeff e Brandão (1996), a origem da palavra ansiedade provém do termo grego Anshein, que significa estrangular, sufocar, oprimir. Porém definir um estado emocional não é tão simples. A maior dificuldade é que muito provavelmente as pessoas se emocionam com áreas do cérebro que não falam, ou seja, apenas expressam os sentimentos, como disse o neurocientista Paul MacLean.

O GABA é o principal neurotransmissor inibitório presente no sistema nervoso central. Os efeitos ansiolíticos são possíveis devido à modulação GABAérgica e também a modulação serotoninérgica ou adenosinérgica. Alguns óleos essenciais e seus constituintes potencializam a resposta do GABA nos receptores, causando efeitos ansiolíticos, sedativos e anticonvulsivos, a maioria dos óleos essenciais populares que aliviam a ansiedade parecem ser dominados pelos álcoois terpenóides, linalol, geraniol, e citronelol e também pelo limoneno e pelo citral. Isso comprova a eficácia da aromaterapia em tratamentos de transtorno de ansiedade. (RHIND, 2019)

O presente estudo escolheu o óleo essencial de sálvia esclareia para desenvolver o protocolo, assim como a constituição química desse óleo.

Sálvia esclareia (*Salvia sclarea*), derivado da palavra em latim *salvare*, indicando saúde + esclareia, aquela que traz clareza, nativa dos países mediterrâneos, sendo bastante produzidas na Espanha e França, além de ter propriedades calmantes, sedativas, cardiotônica (excelente para DVC), imunoestimulante, desintoxicante, fungicida, virucida e cicatrizante, a sálvia esclareia é capaz de ajudar as mulheres em todas as fases da vida, no climatério, menopausa, pós-menopausa, acelera o parto e a que mais acelera a fertilidade em mulheres, isso ocorre devido a sua composição química esclareol. Para trabalhar as questões de ansiedade, insônia, irritabilidade e regular os hormônios,

- É composta de ésteres terpênicos (60% - 70%) de acetato de linalila; álcoois terpênicos; linalol (15%) e diterpenóis (5% - 10%).

Como usar: Inalação (3 gotas – 10 à 20 minutos por dia, 3x ao dia)

- Palma da mão ou algodão
- Difusor pessoal
- Difusor de ambiente (Obs; não inalar por mais de 02 horas)

Blends para uso tópico

- Calorões – misturar com lavanda, funcho doce, néroli, ylang ylang,
- Insônia de dificuldades para dormir – misturar com bergamota, lavanda, cedro do atlas, gerânio,
- Irritabilidade: misturar com patchouli, cipreste, alecrim, copaíba,

- Pele oleosa ou doente: misturar com cipreste, gerânio, lavanda.

Exemplo sinérgico para uso tópico de processos hormonais:

- 30 gotas O.E sálvia esclareia
- 20 gotas.O.E erva doce
- 10 gotas O.E lavanda angustifolia
- 50 ml de óleo vegetal ou creme base neutro carreador, passar braços, pernas, abdômen e mãos, 1-2 vezes ao dia, durante 90 dias

Ansiedade é um sentimento desagradável, vago e indefinido que pode vir acompanhando de sensações de frio no estômago e aperto no peito, coração acelerado, tremores, podendo haver também a sensação de falta de ar (ABCDASAÚDE, 2010). Quando ela é excessiva pode gerar sintomas como enrijecimento muscular, problemas cardíacos, enxaquecas, insônia, dentre outros. Por isso são indicados óleos sedativos que acalmam e relaxam a mente e o corpo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Concluimos que a Aromaterapia é um método terapêutico complementar que visa o bem-estar integral do ser humano e que traz benefícios oferecendo a possibilidade de promover relaxamento e equilíbrio, reduz o estresse e auxilia no tratamento de diversos desequilíbrios relacionados à beleza e à saúde.

No que se refere ao campo da estética cada vez mais é observado o crescimento de estudos e pesquisas que são voltados para o uso dos óleos essenciais, é sabido que existem uma gama de diversidade de óleos essenciais, porém sem respaldo científico para o uso de grande escala na população.

A aromaterapia é um dos vários recursos terapêuticos, que promove o cuidado e autocuidado nos mais diversos tratamentos para a saúde. Atualmente a aromaterapia é conhecida como uma prática integrativa e complementar de saúde, vale ressaltar que tanto a Organização Mundial de Saúde - OMS e das Políticas Nacional do Ministério da Saúde, orienta e incentiva a implementação dessa terapia como forma de reduzir os custos econômicos e de fácil operacionalidade.

O presente trabalho foi específico há alguns óleos, mais durante as pesquisas para a elaboração do mesmo, observou-se que os componentes químicos contidos

nos óleos essenciais, eles promovem o bem-estar, o equilíbrio emocional, é tranquilizante, antidepressivo, tem efeitos sedativos dentre outros benefícios.

Como recurso terapêutico, para fundamentar este trabalho, a aromaterapia traz alívio dos diversos males decorrentes da condição de vulnerabilidade psíquica como o estresse e a ansiedade que acometem grande parte da população, pelos aspectos psicológicos todas as pessoas possuem ansiedade sendo essa em diversos níveis, a ansiedade não tem uma cura e sim um controle, algumas pessoas conseguem sim viver bem e ter o controle da mesma, porém algumas necessitam de intervenções sejam medicamentosas ou mesmo com o uso dos óleos essenciais.

A aromaterapia é uma abordagem natural que está ao nosso alcance há muitos anos, porém no campo destinado a estética percebe-se a necessidade de mais pesquisas, que os profissionais de estética adentrem nesse campo, disponibilizando mais recursos científicos para futuros profissionais em formação.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais** São Paulo: CengageLearning, 2018.

BAUDOUX, D. **O grande manual da aromaterapia**. 1ed. Belo Horizonte: editora Laszlo, 2018.

BIZZO, H. R. **Óleos essenciais no Brasil: Aspectos gerais, desenvolvimento e perspectiva**. São Paulo: Quím. Nova vol. 32 no. 3. 2009.

BRANDÃO, M. L. GRAEFF. F. G. **Neurobiologia das Doenças Mentais**. 3ª Edição. São Paulo: Lemos Editoria, 1996.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria- -Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde. **Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde** Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

BUCKLE, J. **Aromaterapia clínica: Óleos essenciais no cuidado da saúde**. Belo Horizonte: Editora Laszlo. 2019.

CATTY, S. **Hidrossóis: a aromaterapia do futuro**. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2020.

CORAZZA, S. **Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros**. São Paulo: SENAC, 2002.

DAMIAN, P.; DAMIAN, K. **Aromaterapia: aroma e psiquê**. Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Porto Alegre: Artmed, 2009.

FONSECA, J. J. S. **Metodologia da pesquisa científica**. Fortaleza: UEC, 2002. Apostila.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Atlas, 2002.

GUIRRO, E. C. O.; GUIRRO, R. R. J. **Fisioterapia Dermato Funcional: fundamento, recursos, patologias**. 3 ed. São Paulo: Manole, 2004.

<https://sindjustica.com/2020/05/27/brasil-tem-maior-taxa-de-transtorno-de-ansiedade-do-mundo-diz-oms> Acesso em 09 de novembro de 2021.

<https://www.abcdasaude.com.br/psiquiatria/transtorno-de-ansiedade-generalizada/>Acesso em 01 de novembro de 2021.

<https://www.nobelprize.org/prizes/chemistry/1910/wallach/biographical> Acesso em 02 de outubro de 2021.

LASZLO. **Aromaterapia Ltda. - Jornal de Aromatologia**. Belo Horizonte: 2015. Website: www.laszlo.com.br

LAVABRE, M. **Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais**. Belo Horizonte: Ed Laszlo, 2018.

NEUWIRTH, A.; CHAVES, A. L. R. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta.** Acadêmica do Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, Santa Catarina (UNIVALI).

OLIVEIRA, S. M. M; JOSE, V. L. A. **Dossiê Técnico processos de extração de óleos essenciais.** Instituto de tecnologia do Paraná, 2007.

RHIND, J. **Sinergias aromáticas: aprendendo a combinar corretamente os óleos essenciais.** Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

SIMÕES, C. M. O. **Farmacognosia: da planta ao medicamento.** 6ed. Porto Alegre: Editora UFSC, 2010.

WOLFFENBUTTEL, A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia – abordagem técnica e científica.** São Paulo.Roca, 2011.