

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

ANA BEATRIZ ARRUDA REGIS

JADE MEDEIROS SILVA

REBECA DE PAULA CUNHA

**USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

RECIFE/2021

ANA BEATRIZ ARRUDA REGIS

JADE MEDEIROS SILVA

REBECA DE PAULA CUNHA

USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA 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(a) Orientador(a): HUGO CHRISTIAN DE OLIVEIRA FELIX

RECIFE/2021

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 1745.

R337u Regis, Ana Beatriz Arruda
 Usu do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade / Ana
 Beatriz Arruda Regis, Jade Medeiros Silva, Rebeca de Paula Cunha.
 Recife: O Autor, 2021.

 24 p.

 Orientador(a): Esp. Hugo Christian de Oliveira Felix.

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

 Inclui Referências.

 1. Ansiedade. 2. Óleo essencial. 3. Lavanda. I. Silva, Jade Medeiros. II.
 Cunha, Rebeca de Paula. III. Centro Universitário Brasileiro - Unibra. IV.
 Título.

 CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus pela oportunidade de estar completando uma etapa muito importante de nossas vidas.

Aos nossos pais e familiares pelo apoio durante a nossa jornada acadêmica, por terem investido e acreditado.

Ao nosso orientador, professor Hugo Felix, pela paciência, dedicação e palavras de incentivo.

Por fim um agradecimento a universidade UNIBRA por ter proporcionado ensino de qualidade, imprescindível para a construção de um excelente profissional.

SUMÁRIO

1INTRODUÇÃO.....	07
2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	08
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
3.1 ÓLEO ESSENCIAL (OE).....	11
3.2 RESULTADOS DE PESQUISAS DO OE DE LAVANDA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE	15
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	24
6REFERÊNCIAS.....	25

USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Ana Beatriz Arruda Regis
Jade Medeiros Silva
Rebeca de Paula Cunha
Hugo Chistian de Oliveira Felix

Resumo:

Neste trabalho buscamos comprovar a eficácia do uso do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade. Apesar de ser uma técnica milenar de utilização mundial, apenas recentemente foi implantada no Brasil como uma prática integrativa pelo SUS, e sua eficácia é desconhecida e descreditada por muitos, inclusive profissionais da área da saúde. Então por meio de revisão bibliográfica buscamos mostrar como a ansiedade e como o óleo essencial de lavanda agem no nosso cérebro, comprovando assim sua eficácia com resultados de pesquisas.

Palavras-chave: Ansiedade. Óleo Essencial. Lavanda .

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos problemas de saúde mais preocupantes nos dias atuais. Trata-se de um estado de medo absoluto que paralisa o indivíduo, gatilhos como preocupação intensa, excessiva e persistente, medo de situações cotidianas. Devido a isso, pessoas que desenvolvem ansiedade, podem ter frequência cardíaca elevada, respiração rápida , sudorese e sensação de cansaço. A ansiedade pode gerar, como resposta, as doenças psicossomáticas (Segabinazzi, 2021).

Dados divulgados pela Organização Mundial da Saúde (OMS), em maio de 2020, mostram a crescente de transtornos de ansiedade na população. Ao todo, esse problema afeta 264 milhões de pessoas no mundo, e cabe ao Brasil o posto de país com a maior porcentagem de população ansiosa. De acordo com a OMS, 9,3% dos brasileiros possuem algum tipo de transtorno de ansiedade (Segabinazzi, 2021).

O tratamento para ansiedade é feito de acordo com a intensidade dos sintomas e necessidades de cada indivíduo. Podendo ser de forma medicamentosa ou, para quem tem preferência, de forma natural, uma opção são as terapias alternativas como à Aromaterapia, que é conhecida como “a antiga arte e ciência de misturar ou seja fazer um (blend) de óleos essenciais“ que ajuda a harmonizar e promover a saúde do corpo e da mente, importantes para reduzir os sintomas da ansiedade (NASCIMENTO, PRADE, 2020).

Da antiguidade ao contemporâneo, o uso de ervas aromáticas em rituais e com finalidades terapêuticas é conhecido. Florence Nigthingale aplicou o óleo essencial de lavanda na testa dos soldados para acalmá-los na guerra da Crimeia, em 1853 (NASCIMENTO, PRADE, 2020).

Apesar da aromaterapia ser uma técnica nova dentro das práticas integrativas ocidentais, já existem diversas pesquisas com resultados positivos a respeito da utilização do óleo essencial (OE) de lavanda para o tratamento da ansiedade. O uso do OE de lavanda em seus estudos com alunos de graduação do curso de enfermagem, verificou-se que o OE de Lavanda diminuiu o estado de ansiedade ao final de 60 dias de uso, vale ressaltar que esse estudo foi desenvolvido com indivíduos que apresentavam ansiedade de intensidade moderada (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

Com fundamentos em pesquisas, que estão nesse trabalho, analisamos os artigos com comprovações do efeito terapêutico do OE de lavanda em pessoas com ansiedade. Priorizando artigos do ano de 2019 á 2021, avaliamos as informações com o contexto da utilização em grupo e individual da aromaterapia. Que esse trabalho possa contribuir e trazer informações de qualidade acerca do levantamento dos recursos achados da aromaterapia em pessoas com crise de ansiedade, que buscam tratamentos de forma natural com as terapias alternativas (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

2 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Desenvolvemos este trabalho utilizando como metodologia de estudo a revisão bibliográfica. Foram usadas as bases de dados Scielo e Google acadêmico para a coleta de dados, apenas no português. Damos como preferência artigos publicados num período de 5 anos entre 2017 e 2022, utilizando as palavras-chave “Ansiedade”, “Óleo essencial” e “Lavanda”.

Em nossa revisão demos preferência a artigos que mostravam com base científica a eficácia do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade,

bem como pesquisas que comprovam sua eficácia. Excluímos artigos que usavam animais como estudo e os que não apresentaram de forma clara os resultados do uso dos óleos essenciais no tratamento de ansiedade.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

A ansiedade é considerada uma condição de aflição e angústia em relação a determinadas circunstâncias decorrentes de experiências desagradáveis, vivenciadas em diferentes contextos no dia a dia. Passa a ser considerada patológica quando sua manifestação ocorre em maior proporção e constância, refletindo em uma série de prejuízos à vida do paciente, o que o leva a procurar tratamento (SACCO, 2015).

No panorama mundial atual, diversas situações vem abalando a sociedade como um todo, sabemos que o número de casos de pessoas com ansiedade e depressão vem aumentando cada vez mais. É muito importante falar sobre como as doenças psicológicas podem afetar o ser de uma forma tão intensa que muitas vezes levam as pessoas a baixa autoestima, desmotivação ou até mesmo suicídio. A estética pode auxiliar no combate dessas doenças com tratamentos como aromaterapia (GANATTA, DORNELLAS, SILVA 2011).

O uso das terapias complementares tem recebido destaque, tanto nos países ocidentais desenvolvidos como nos países pobres e, sobretudo, por estar sendo estimulado pela própria Organização Mundial de Saúde. No Brasil, o uso de algumas dessas terapias é adequado ao Sistema Único de Saúde (SUS) que incentiva e regulamenta a adoção dessas técnicas nas unidades de atendimento dos Estados, Municípios e Distritos Federais (GANATTA, DORNELLAS, SILVA 2011).

A ansiedade é um sintoma presente em vários quadros psicopatológicos, como depressão, esquizofrenia, entre outros, ou como um quadro patológico, com características relativamente bem definidas. De acordo com o Manual de Diagnóstico e Estatístico das Doenças Mentais (DSM-IV), os principais transtornos classificados como de ansiedade seriam: pânico, fobia específica,

fobia social, transtorno obsessivo compulsivo e os transtornos de estresse (DOMINGO, BRAGA, 2013).

O aumento da tensão muscular, os comportamentos defensivos, as emoções negativas e disfunção do sistema nervoso autônomo, que compreendem aumento da frequência cardíaca, força de contração e batimentos cardíacos, alterações respiratórias, hipersecreção gástrica e defecação são referidos como ocorrências psicológicas desagradáveis associadas ao medo e à ansiedade (LYRA, 2009).

As respostas ao estresse/ansiedade, compreendem aspectos cognitivos, comportamentais e fisiológicos, visando a propiciar uma melhor percepção da situação e de suas indagações, assim como um processamento mais rápido de informações, proporcionando uma busca de soluções e preparando o organismo para agir de maneira rápida e sagaz. A mistura desordenada destes três níveis (fisiológico, cognitivo e comportamental) poder desencadear um efeito desorganizador (AMARAL, OLIVEIRA 2019).

Assim, diferentes situações estressoras ocorrem ao longo dos anos, e as respostas a elas variam entre os indivíduos na sua forma de ação, podendo ocorrer manifestações psicopatológicas diversas como sintomas de depressão / estresse / ansiedade (AMARAL, OLIVEIRA 2019).

No sistema nervoso central se localizam sistemas neuroanatômicos e funcionais que estão relacionados à neurobiologia da ansiedade, como é o caso do Sistema Límbico, composto pelas glândulas amígdala, hipocampo e tálamo. O sistema límbico é a unidade responsável pelas emoções e comportamentos sociais, sendo uma região constituída de neurônios, células que formam uma massa cinzenta denominada de lobo límbico é o responsável por produzir os componentes afetivos do estímulo e ativar os sistemas endócrino e autônomo (PORTUGAL, GUEDES, 2019).

Uma vez que ocorra um estímulo necessário e suficiente ou um somatório de estímulos subliminares, o sistema límbico é acionado e um nível de ansiedade

se estabelece. Cessada a causa, os receptores de ácido aminobutírico conhecido também como GABA, são ativados pela liberação de GABA e a ansiedade se extingue. Na ansiedade patológica a função inibitória do GABA está ausente ou extensivamente prejudicada e, mesmo cessada a causa da ansiedade, o indivíduo continua ansioso pois a liberação de GABA não é mais suficiente para interromper o ciclo vicioso (PORTUGAL, GUEDES, 2019).

Estudos comprovam que o estado de medo é similar da ansiedade amígdala, o hipocampo, o córtex pré-frontal e a matéria cinzenta são sistemas estes profundamente afetados por compostos farmacológicos que apresentam ação ansiolítica (PORTUGAL, GUEDES, 2019).

3.1 ÓLEO ESSENCIAL (OE)

Os óleos essenciais (OE) são compostos voláteis, formados a partir de plantas. Podendo ser extraídos de flores, frutos, sementes, folhas e raízes. Conhecidos pelas propriedades fungicida, bactericida, virilicida e medicinais, como anti-inflamatório, analgésico e sedativo (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

A lavanda pertence a família lamiaceae do gênero lavandula. A espécie mais conhecida é angustifolia. No Brasil nos referimos a lavanda também como Alfazema. Os OE de lavanda são extraídos tanto de folhas como das flores. A espécie angustifolia tem destaque na comercialização, principalmente pelos estudos sobre seu efeito ansiolítico, que tem haver com a composição dessa espécie, pois a mesma apresenta alta concentração de linalol e acetato de linalila (PORTUGAL, GUEDES, 2020).

A lavanda tem 60 cm de altura e tem folhas estreitas e Flores pequenas que medem de 5 a 8 mm. Os maiores Campos de lavandas são em Provance na França e no Brasil é Cunha (São Paulo) e Monte Verde (Minas Gerais). As lavouras brasileiras geralmente usam sua produção de lavanda para uso

cosmético pois possui grande quantidade de cânfora (MACHADO, JUNIOR, 2011).

A cânfora por possuir um odor forte e desagradável atrapalha o aroma dos óleos essenciais podendo reduzir o efeito aromaterapêutico. Para que o OE possa ser comercializado em produtos fitoterápicos e utilizado na medicina alternativa, precisa seguir o perfil cromatográfico de concentração mínimas e máximas descritas na normatização farmacêutica europeia, onde o linalol deve representar de 20-50%, o acetato de linalila de 25-46% e o terpine-4-ol de 3-5%, os demais componentes em menor concentração (MACHADO, JUNIOR, 2011).

As plantas aromáticas já estão sendo usadas desde o início das interações humanas, era usada em rituais religiosos e em práticas terapêuticas, como para passar dor. O registro mais antigo datado foi encontrado no Egito escrito por volta do século XVI a.c, no papiro de Ebers. Nele detalha o aspectos físicos das plantas e informações sobre suas notas aromáticas e receitas fitoterápicas (ROWEN, 2013).

Hoje 80% da população brasileira, usam produtos à base de plantas em seu dia a dia. Em vista do uso popular, se faz necessário a indicação de profissionais responsáveis, para utilização dos OE no dia a dia (ALVES, FIGUEIREDO, CAVALCANTI, PADILHA, 2020).

Os OE podem ser extraídos de diversas técnicas e suas propriedades dependem de que técnica está sendo empregada. Os mais utilizados são extração por arraste a vapor, hidrodestilação, passagem a frio, extração por solventes orgânicos, extração por alta pressão e extração por CO₂ supercrítico. A técnica de hidrodestilação, a lavanda fica em contato direto com a água, e quando esta entra em ebulição, arrasta os compostos voláteis junto com ela. Quando condensa, a mistura heterogênea, separa-se a água do óleo, e abrigados em um vidro âmbar (MACHADO, JUNIOR, 2011).

Por arraste a vapor consiste em colocar o material vegetal no destilador e através da passagem do vapor pelo material vegetal extrai-se os compostos aromáticos voláteis das plantas. Quando em estado de vapor, passam por um sistema de condensação onde é coletado e colocado em um recipiente de decantação, neste estágio a água se separa naturalmente do óleo que foi formado. Após completado o processo de decantação, a solução é colocada num funil de decantação para que haja uma separação minuciosa da água. Posteriormente o óleo é envasado num vidro de cor âmbar e abrigado de altas temperaturas e luminosidade (MACHADO, JUNIOR, 2011).

Os OEs podem ser usados de maneira tópica em massagens, na reflexologia ou pingando gotas em pontos estratégicos; pode ser também ingerido, misturado na água ou em cápsulas; e de forma aromática, por inalação direta, pingar uma gota nas mãos e inspirar, ou de forma indireta por difusores. A concentração tanto para massagem, tanto para a aromaterapia deve ser proporcional a 1 ou 2 por cento da mistura. Portanto para cada 50ml de veículo entre 1 ou 2 gotas de OE podem ser adicionadas (ROWEN, 2013).

A osmologia utiliza a via olfativa, que é um sentido que precisa de substâncias químicas para exercer sua função, portanto cheiros e aromas podem possuir a capacidade de gerar fome, medo, prazer e pode desencadear memórias afetivas ou não. Utilizando dessa capacidade olfativa dos seres humanos, os OE podem diminuir ansiedade, se tornando um excelente ferramenta terapêutica, podendo resgatar a saúde (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

Pelos seus efeitos analgésicos e sedativos muitos OEs estão sendo usados no tratamento da ansiedade, que é considerada um dos grandes males do século XXI, sendo dentre todos o OE de lavanda o mais utilizado nesse tratamento. Isso se deve ao fato de que o OE de lavanda contém alta

concentração de acetato de linalila e linalol, possuindo assim ação calmante ou equilibrante (PORTUGAL, GUEDES, 2020).

A família da lavanda *angustifolia* é a mais usada pois possuem alta concentração de linalol e acetato de linalila e baixa cânfora. O linalol é o componente em maior dosagem tendo função ansiolítica, analgésica, antibactericida. Também muito utilizado na indústria farmacêutica, como fixador de fragrâncias. Já o acetato de linalila tem finalidade anti-inflamatória. (PORTUGAL, GUEDES, 2020). A lavanda francesa possui a maior faixa de concentração de linalol que é de 25% à 38% e o acetato de linalila 25% à 45% (ALVES, 2018).

A lavanda quando inalada por meio do método de aplicação na aromaterapia, atua no sistema límbico, mais especificamente nas amígdalas e o hipocampo. O linalol e o acetato linalila serão rapidamente metabolizados. O linalol bloqueia a liberação de acetilcolina e alterando as funções do canal iônico na junção neuromuscular. Sendo assim amenizando a agitação, hiperatividade e a sensação de angústia causados pela ansiedade (KOULIVAND, GHADIRI E GORJI, 2013).

Foi feita uma pesquisa para saber qual a influência na composição do óleo essencial de lavanda, em relação ao estágio de desenvolvimento na colheita da planta. Foram analisados em três estágios de desenvolvimento floral (botão, pré-antese/antese e sementes) e duas épocas de colheita (Janeiro e Abril). As amostras foram obtidas por hidrodestilação e analisadas por cromatografia gasosa e a espectrometria de massa (MASETTO, DESCHAMPS, MÓGOR, BIZZO, 2011).

A colheita foi realizada em janeiro e abril, em três estágios de inflorescência de 2 a 3 cm de comprimento no estágio botão, pré-antese/antese com 3 a 5 cm e senescente acima de 5 cm cada qual com 80 g de florescência

coletadas. A extração foi feita por hidrodestilação durante 2h, as amostras foram mantidas congeladas a -18°C até o momento da análise (MASETTO, DESCHAMPS, MÓGOR, BIZZO, 2011).

O teor e a composição fitoquímica do óleo essencial das inflorescência de lavanda estão associadas aos estágios de desenvolvimento floral da época de colheita. Sendo o maior acúmulo de OE ocorreu nas influências em estágio de botão em ambas as épocas de colheita (Janeiro e Abril), tendo também maior concentração de linalol e acetato de linalila (MASETTO, DESCHAMPS, MÓGOR, BIZZO, 2011).

A espécie *lavandula angustifolia* apresenta dificuldade de enraizamento, devido a esta condição, foram feitos estudos de condição de cultivo in vitro em São Joaquim (Santa Catarina). Foi extraído o óleo essencial por meio da hidrodestilação, e analisado quanto à sua composição por como cromatografia gasosa e espectrometria de massa. Foi observado majoritário os compostos linalol (37,25%-46,88%) e acetato de linalila (10,09%-12,24%). Sendo assim esta espécie de lavanda pode não apenas ser cultivada in vitro, quanto continua dentro das especificações para ser comercializada dentro da Indústria fitoterápica (MACHADO, CIOTTA, DESCHAMPS, ZANETTE, CÔCCO, BIASI, 2013).

3.2 RESULTADOS DE PESQUISAS DO OE DE LAVANDA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Apesar de estar sendo implementada o uso do OE na aromaterapia nas práticas integrativas, várias pesquisas vem abordando resultados bastante significativos para o tratamento da ansiedade. O uso do óleo essencial de lavanda, na pesquisa com “alunos de graduação do curso de enfermagem” teve como validação a diminuição da ansiedade no tempo de 60 dias de uso, com

uma amostra pela qual tinha uma ansiedade moderada, estudo de campo experimental (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

Os resultados descritos, teve como conclusão do segundo, que teve uma maior eficácia do OE de lavanda, em questão do outro grupo que fez o uso do óleo essencial de gerânio que teve o aumento, embora não muito significativo, devido a isso não pode afirmar que é um resultado definitivo, já que as médias não foi de forma estática expressiva (AMARAL, OLIVEIRA, 2019).

Um estudo, que teve a participação de 36 pessoas, entre 18 e 29 anos, teve como divisão de 2 grupos de 18 pessoas, que ficou na divisão de grupo aroma e grupo controle. Ambos os grupos foram avaliados aos níveis de ansiedade e estresse antes e após o período de intervenção, pela lista de sintomas e estresse e pelo inventário de ansiedade traço e estado. Todo o tratamento de aromaterapia foi de 7 sessões (duas vezes na semana) 10 minutos inalando com uma sinergia de óleos essenciais de forma elaborada especificamente (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010).

Os dados de ansiedade e estresse antes e depois do tratamento foram comparados estatisticamente, nível 5% ($p=0,05$). O grupo aroma teve redução de 24% em nível de estresse, de 13% e 19 % ($p= 0,05$) de ansiedade enquanto o grupo controle teve uma diminuição, embora menor, de 11% apenas no estresse. A aromaterapia teve eficácia na redução da ansiedade e de estresse nos estudantes da área de saúde (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010).

A aromaterapia já é bem reconhecida como método para aliviar a dor no trabalho de parto, também é recomendado pelo Ministério da Saúde, como está em seu manual de diretrizes para assistência ao parto normal. Por se tratar de um método não invasivo e não tem efeitos colaterais, mesmo assim não se deve coibir as mulheres que desejarem usar aromaterapia durante o trabalho de parto. Pois é capaz de proporcionar conforto e bem estar para a mulher em trabalho de parto, uma boa opção não invasiva, eficaz no controle da dor e ansiedade (SÁ, GOIVÊA, 2021) .

Os grupos de estudos foram primíparas, apenas dois indicou múltiparas, o último indicou um estudo com gestante de alto e baixo risco, o óleo essencial mais utilizado é o de lavanda, ele se destaca como único que observa a diminuir a duração do trabalho de parto, o método mais usado foi massagem e inalação, sobre a ansiedade foi lavanda, hortelã pimenta, entre outros (SÁ, GOIVÊA, 2021)

O efeito da aromaterapia com OE de lavanda, alivia a ansiedade e trata as emoções esperadas pelo autista como medo, raiva e estresse. Tem efeito eficaz, a melhora não é muito significativa, pois tendo como avaliado somente – 11,80 na média de diminuição da ansiedade. Mesmo sendo uma terapia complementar de forma natural, tem poucos artigos que relatam à indicação do OE de lavanda para diminuir ansiedade e emoções do autista (SOUZA, NOGUEIRA, SANTOS, PEREREIRA, RIBEIRO, 2018) .

Às análises dos resultados deste estudo, serviram de base para essa pesquisa evidenciou um efeito positivo na associação entre a aromaterapia com óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade (SOUZA, NOGUEIRA, SANTOS, PEREREIRA, RIBEIRO, 2018) .

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

1. NASCIMENTO, Alexsandra ; PRADE, Ana Clara Koetz7. **Aromaterapia: O poder das plantas e dos óleos essenciais.** – 2020.

O artigo destacado objetiva: Promover o autocuidado, abordando uma prática integrativa e complementar na saúde, que trata-se de uma iniciativa mais profunda de óleos essenciais e seus benefícios para o bem estar. Como conclusão apresenta: Que os componentes liberados de plantas aromáticas, seja por meio da infusão ou extração, tem efeito medicinal, auxiliando no bem estar físico e psíquico.

2. ALVES, Bárbara. **Óleo essencial de lavanda (Lavandula angustifolia) no tratamento da ansiedade.** –2018.

O artigo destacado objetiva: Uma revisão bibliográfica sobre a utilização do óleo essencial de lavanda angustifolia para o tratamento de ansiedade e outros transtornos. Além de descrever também outras atividades biológicas comprovadas pelos estudos científicos. Como conclusão apresenta: Pode-se comprovar a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade. É possível ainda confirmar que a intensidade de atividade ansiolítica do óleo essencial de Lavandula angustifolia, bem como as atividades analgésicas, anti-inflamatórias, antidepressivas e outras estão diretamente relacionadas à concentração dos compostos linalol e acetato de linalila.

3. ROWEN, Benie. **Massagem: terapia de contato para relaxamento.** – 2013.

O artigo destacado objetiva: Ensinar a massagear utilizando métodos simples mais eficazes. Como conclusão apresenta: Todos os que quiserem usufruir dos benefícios da massagem, não precisam adquirir equipamentos caros, apenas com as mãos conseguirá realizar e se beneficiar da sensação de descanso e bem-estar.

4. MACHADO, Bruna Fernanda Murbach Teles; JUNIOR, Ary Fernandes. **Óleos essenciais: Aspectos gerais e uso em terapias naturais.** – 2011.

O artigo destacado objetiva: Relatar aspectos gerais sobre os óleos essenciais bem como sua utilização em terapias naturais como a aromaterapia. Como conclusão apresenta: Novas possibilidades estão sendo buscadas pelos pesquisadores visando o tratamento e a prevenção de diversas enfermidades. Assim, as terapias naturais, com destaque para a aromaterapia, são opções que podem contemplar a melhora destes aspectos de maneira menos invasiva, global e com seus potenciais terapêuticos.

5.LYRA, Cassandra Santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendócrinoimunologia: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia.** — 2009.

O artigo destacado objetiva: Relatar os estudos pré-clínicos e clínicos de aromaterapia, a partir de uma visão psiconeuroendocrinoimunológica. A fim de servir como um passo inicial à padronização científica do assunto, foi proposto uma definição mais objetiva de aromaterapia, a partir da qual o trabalho foi desenvolvido. Como conclusão apresenta: A psiconeuroendocrinoimunologia é um modelo útil para estudar a aromaterapia, por permitir o seu estudo científico integrando seus efeitos fisiológicos e psicológicos, e que a organização realizada permitiu uma fundamentação teórica para a elaboração, em futuros projetos na área, de métodos científicos em aromaterapia, estresse e psiconeuroendocrinoimunologia.

6.LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área de saúde.** – 2010.

O artigo destacado objetiva: A eficácia da aromaterapia em reduzir os níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) de alunos de graduação de cursos da área da saúde. Como conclusão apresenta: A aromaterapia foi eficaz na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) dos alunos de graduação da área da saúde, tendo redução de 24% no nível de estresse, 11% nos níveis de ansiedade, enquanto no grupo controle houve uma redução menor, de 11%, no nível de estresse.

7.AMARAL, Fernando do; OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha. **Estresse | Ansiedade | Aromaterapia: Pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor.** — 2019.

O artigo destacado objetiva: Relatar o estado da arte sobre o tema com a definição de estresse/ansiedade como resposta do organismo ao meio através de agentes estressores. Buscando dar entendimento ao estresse como modulador da resposta do indivíduo na forma de comprometimento da cognição, emoção e comportamento. Como conclusão apresenta: Foram feitas propostas de ações técnicas práticas inovadoras com envolvimento dos óleos essenciais/aromaterapia e foram analisados os dados da pesquisa científica sobre óleos essenciais/aromaterapia que buscam qualificar seu uso em quantidade e tempo dependente para sua eficácia.

8.PORTUGAL, Juliana Lopes Santana Vicente; GUEDES, Maria do Carmo Santos. **Óleos essenciais empregados empregados no tratamento da ansiedade: Mecanismo neuroquímico de ação.** — 2020.

O artigo destacado objetiva: Relatar os efeitos colaterais dos medicamentos tradicionalmente utilizados para tratamento no controle de ansiedade e a maior aceitação das terapias alternativas e complementares. Como conclusão apresenta: Medicamentos ansiolíticos causam efeitos colaterais importantes como a dependência e, em razão desse fato, tem aumentado o interesse por buscar alternativas de tratamentos sem danos ao paciente. Com a aceitação de tratamentos alternativos o interesse pelos estudos clínicos com óleos essenciais, principalmente o de lavanda, tem aumentado conforme a comprovação da eficácia do efeito em tratamentos do controle da ansiedade.

9.GANATTA, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Pães da. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.** — 2011.

O artigo destacado objetiva: Verificar como o uso dos OE de Lavanda e Gerânio alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia. Como conclusão apresenta: OE de Lavanda diminuiu o estado de ansiedade ao final de 60 dias de uso, porém de forma não significativa estatisticamente. Entretanto, é importante ressaltar que o estudo foi desenvolvido em uma amostra na qual predominava uma ansiedade de intensidade moderada.

10.MASETTO, M.A.M.; DESCHAMPS, C; MÓGOR, A.F.; BIZZO, H.R. Teor e composição do óleo essencial de inflorescência e folhas de lavandula dentata L. em diferentes estágios de desenvolvimento floral e épocas de Colheita. –2011.

O artigo destacado objetiva: Avaliar o teor e a composição do óleo essencial de inflorescências e folhas de lavanda em diferentes estádios de desenvolvimento. Como conclusão apresenta: Houve interação entre os fatores épocas de colheita e desenvolvimento floral no teor de óleo essencial das inflorescências, sendo observada média superior em botões florais colhidos em janeiro. Os estádios de desenvolvimento influenciaram nos teores dos constituintes dos óleos essenciais das inflorescências e folhas.

11.MACHADO, Marília Pereira; CIOTTA, Marlise Nara; DESCHAMPS, Cícero; ZANETTE, Flávio; CÔCCO, Lílian Cristina; BIASI, Luiz Antônio. Propagação in vitro e caracterização química do óleo essencial de lavandula angustifolia cultivada no sul do Brasil. –2013.

O artigo destacado objetiva: A Lavandula angustifolia, importante planta produtora de óleos essenciais, apresenta dificuldade de propagação pelo enraizamento, sendo a produção de mudas realizada nesse trabalho pela técnica de micropropagação, em que foram avaliadas algumas condições do cultivo in vitro. Como conclusão apresenta: A lavanda manteve a qualidade das brotações na fase de multiplicação, com baixa taxa de hiperidricidade e não apresentar sintoma necrose apical das brotações. Com relação a quantidade dos óleos

essenciais obtidos, apresentou alto teor a partir da hidrodestilação das inflorescências, no primeiro e segundo ano de cultivo, apresentando como compostos majoritários o linalol e o acetato de linalila.

12.SACCO, Patrine Ramom. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida.** — 2015.

O artigo destacado objetiva: Relatar os efeitos da Aromaterapia e dos tratamentos realizados por meio do uso de óleos essenciais atuando no organismo de forma fisiológica e psicológicas, com o objetivo de combater o estresse e, conseqüentemente, promover bem-estar e qualidade de vida. Como conclusão apresenta: Foi constatado que a aromaterapia é a arte da ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, por meio do uso terapêutico do aroma natural das plantas e seus óleos essenciais, garantindo, assim, a qualidade de vida, fatores que a conferem reconhecimento como grande alternativa holística para vários agravos da saúde humana, em especial para o mal de nosso século: o estresse.

13.KOULIVAND, Peir Hossein; GHADIRI, Maryan Khaleghi; GORJI; Ali. **Lavanda e o sistema nervoso. Medicina complementar e alternativa baseada em evidências.** –2013.

O artigo destacado objetiva: Apresentar um levantamento atual estado experimental e Clínico do conhecimento sobre o efeito da lavanda no sistema nervoso. Como conclusão apresenta: Aumentou o conhecimento sobre os efeitos farmacológicos da lavanda. Devido a recém grande procura deste tipo de tratamento, é necessário mais experimentações clínicas e acompanhamento de longo prazo para pacientes que trata distúrbios neurológicos e ou psicológicos.

14.SÁ, Renata REIS Loureiro e; GOIVÊA, Abilene do Nascimento. **Aromaterapia no Parto.** – 2021.

O artigo destacado objetiva: Uma revisão integrativa que objetivou se investigar as evidências disponíveis sobre a eficácia da aromaterapia para uma melhor experiência no parto, aromaterapia é uma tecnologia eficiente, pois faz com que a mulher atravesse o processo de trabalho de parto com menos ansiedade. Como conclusão apresenta: Aromaterapia produz os efeitos de diminuição da sensação de dor, diminuição da ansiedade, diminuição da duração de trabalho de parto. Ao diminuir a sensação da ansiedade e dor, há redução do estresse, e diminui o nível plasmático de catecolaminas, o que, por sua vez, aumenta o de ocitocina, quem induz a maior efetividade nas contrações, os óleos essenciais mais usados foram: lavanda, rosa e camomila.

15.DOMINGO, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. **Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura.** – 2013.

O artigo destacado objetiva: Investigar na literatura científica nacional e internacional como se utiliza a aromaterapia como ferramenta terapêutica para a redução da ansiedade. Como conclusão apresenta: A síntese do conhecimento permitiu afirmar que a aromaterapia representa uma prática terapêutica segura, embora ainda subestimada nas práticas de cuidado em saúde.

16.ALVES, Vanessa Feitosa; FIGUEIREDO, Rebeca Dantas; CAVALCANTI, Yuri Wanderley; PADILHA, Wilton Wilney Nascimento . **Atividade antimicrobiana de plantas medicinais indicadas para uso no Sistema Único de Saúde.** – 2020.

O artigo destacado objetiva: Avaliar a atividade antimicrobiana de extratos de ervas medicinais sugeridos pelo Ministério da Saúde para utilização no

Sistema Único de Saúde frente a bactérias orais. Como conclusão apresenta: Os extratos vegetais avaliados por este estudo apresentaram ação antimicrobiana frente as linhagens bacterianas utilizadas. As plantas medicinais avaliadas e pertencentes à lista divulgada pelo MS para uso no SUS apresentaram atividade antimicrobiana frente a microrganismos orais e potencial para uso.

17. SOUZA, Viviane de Melo; NOGUEIRA , Adrielle Maria F.; SANTOS, Livia Fajin de Mello dos; PEREIRA, Eric Rosa; RIBEIRO, Wanderson Alves. **O uso de terapias complementares no cuidado à criança autista.** – 2018.

O artigo destacado objetiva: Trata-se de um estudo do tipo revisão integrativa de abordagem qualitativa, que visa analisar o uso das terapias complementares, onde ajuda a complementação do tratamento clínico como musicoterapia, oxigenoterapia, entre outros. Como conclusão apresenta: De acordo com o estudo, Nota que as terapias mais acessíveis e utilizadas são a musicoterapia e dançaterapia, auxiliando no controle dos sintomas psicológicos, aromaterapia alivia a ansiedade com o OE de lavanda, que trata as emoções, é esperadas pelo autista como estresse, medo, raiva.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nos últimos tempos, houve um grande avanço na área da estética, principalmente com relação aos novos recursos para o tratamento da ansiedade e estresse. Com base neste trabalho bibliográfico, concluiu-se que a aromaterapia revelou dados significativos quanto ao resultado da sua aplicação sendo uma terapia alternativa não invasiva, com efeitos benéficos para o controle da ansiedade e estresse.

Pesquisas evidenciaram que o tratamento com o óleo essencial de lavanda levou à diminuição do estado de ansiedade através de testes psicológicos e fisiológicos demonstrando seu potencial em tratamentos de ansiedade. O óleo de lavanda apresenta afinidade com os transportadores de recaptação de serotonina, dopamina, sugerindo um mecanismo diferenciado de ação, como reduções na atividade do receptor de estresse.

A aromaterapia, esta técnica milenar da Medicina Tradicional Chinesa, pode ser aplicada por um profissional graduado em estética, já que possui informações de condições científicas para a realização do procedimento.

REFERÊNCIAS

1.Alexsandra NASCIMENTO, Ana Clara Koetz PRADÉ. Aromaterapia: O poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz – PE; 2020. Acesso 28 de abril de 2022 .

2.Bárbara ALVES. Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade. 2018. Acesso 18 de Fevereiro 2022.

3.Benie ROWEN. Massagem: terapia de contato para relaxamento. 2013.

4.Bruna Fernanda Murbach Teles MACHADO, Ary Fernandes JUNIOR. Óleos essenciais: Aspectos gerais e uso em terapias naturais. 2011. Acesso 24 de Maio de 2022.

5.Cassandra Santantonio de LYRA. A aromaterapia científica na visão psiconeuroendócrinoimunologia: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendócrinoimunologia. 2009. Acesso 21 de Março de 2022.

6.Cassandra Santantonio de LYRA, Larissa Sayuri NAKAI, Amélia Pasqual MARQUES. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área de saúde. 2010. Acesso 20 de Maio de 2022.

7.Fernando do AMARAL, Carlos Jorge Rocha OLIVEIRA. Estresse/Ansiedade/Aromaterapia: Pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor. São Paulo. 2019. Acesso 3 de Maio de 2022.

8.Juliana Lopes Santana Vicente PORTUGAL, Maria do Carmo Santos GUEDES. Óleos essenciais empregados no tratamento da ansiedade: mecanismo NEUROQUÍMICOS de ação. 2020. Acesso 15 de março de 2022.

9.Juliana Rizzo GANATTA, Eliane Vasconcellos DORNELLAS, Maria Júlia Pães da SILVA. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. 2011. Acesso 21 de Maio de 2022.

10.M.A.M. MASETTO, C. DESCHAMPS, A.F. MÓGOR, H.R. BIZZO. Teor e composição do óleo essencial de inflorescência e folhas de lavandula dentata L. em diferentes estágios de desenvolvimento floral e épocas de Colheita. 2011. Acesso 24 de Maio de 2022.

11.Marília Pereira MACHADO, Marlise Nara CIOTTA, Cícero DESCHAMPS, Flávio ZANETTE, Lílian Cristina CÔCCO, Luiz Antônio BIASI. Propagação in vitro e caracterização química do óleo essencial de lavandula angustifolia cultivada no sul do Brasil. 2013. Acesso 24 de Maio de 2022.

12.Patrine Ramom SACCO. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. 2015. Acesso 21 de Março de 2022.

13.Peir Hossein KOULIVAND, Maryan Khaleghi GHADIRI, Ali GORJI. Lavanda e o sistema nervoso. Medicina complementar e alternativa baseada em evidências. 2013. Acesso 18 de Fevereiro de 2022.

14.Renata Reis Loureiro e SÁ; Abilene do Nascimento GOUVÊA. Aromaterapia no parto. 2021 . Acesso 22 de Maio de 2022.

15.Thiago da Silva DOMINGO, Eliana Mara BRAGA. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. – 2013. Acesso 21 de Março de 2022.

16.Vanessa Feitosa ALVES, Rebeca Dantas FIGUEIREDO, Yuri Wanderley CAVALCANTI, Wilton Wilney Nascimento PADILHA. Atividade antimicrobiana de plantas medicinais indicadas para uso no Sistema Único de Saúde. 2020. Acesso 24 de Maio de 2022.

17.Viviane de Melo SOUZA; Adrielle Maria F. NOGUEIRA; Livia Fajin de Mello dos SANTOS; Eric Rosa PEREIRA; Wanderson Alves RIBEIRO. O uso de terapias complementares no cuidado à criança autista. 2018. Acesso dia 24 de Maio de 2022.