

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO – UNIBRA
TECNÓLOGO EM ESTÉTICA E COSMETOLOGIA

ANA PAULA RODRIGUES MENDES DE MEDEIROS

JAMILLE PÁDUA DA COSTA SILVA

TALITA PEREIRA BARBOSA FONTES

THAYNÁ CHRISTINA SANTOS DE LIMA

VITÓRIA GABRIELLY VIEIRA DA SILVA

VITÓRIA TAVARES DA SILVA

**MASSAGEM RELAXANTE ASSOCIADA À
AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE
E DEPRESSÃO**

RECIFE

2023

ANA PAULA RODRIGUES MENDES DE MEDEIROS

JAMILLE PÁDUA DA COSTA SILVA

TALITA PEREIRA BARBOSA FONTES

THAYNÁ CHRISTINA SANTOS DE LIMA

VITÓRIA GABRIELLY VIEIRA DA SILVA

VITÓRIA TAVARES DA SILVA

MASSAGEM RELAXANTE ASSOCIADA À AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

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

Professor(a) Orientador(a): Me. Hugo Christian de Oliveira Felix

RECIFE

2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

M414 Massagem relaxante associada à aromaterapia no tratamento de ansiedade e depressão / Ana Paula Rodrigues Mendes de Medeiros [et al.]... - Recife: O Autor, 2023.

10 p.

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

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Tecnólogo em Estética e Cosmética, 2023.

Inclui Referências.

1. Aromaterapia. 2. Massagem relaxante. 3. Ansiedade. 4. Depressão. 5. Massagem relaxante associada à aromaterapia. I. Medeiros, Ana Paula Rodrigues Mendes de. II. Silva, Jamille Pádua da Costa. III. Fontes, Talita Pereira Barbosa. IV. Lima, Thayná Christina Santos de. V. Silva, Vitória Gabrielly Vieira da. VI. Silva, Vitória Tavares da. VII. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. VIII. Título.

CDU: 646.7

Dedicamos esse trabalho a nossos pais.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos primeiramente a Deus por ser fortaleza em meio as dificuldades, pois sem ele não teríamos essa conquista.

Ao nosso corpo docente de professores que durante toda trajetória se fizeram presentes compartilhando conhecimento.

Ao nosso Prof. Orientador Hugo Félix e a Marily Jullis que se dedicaram em suas orientações e nos auxiliaram de forma esplêndida no desenvolvimento deste material.

E em especial, agradecemos a nós mesmos, pelo esforço e dedicação de cada uma e por não desistir do nosso futuro quando disseram que não iríamos conseguir.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	07
DELINEAMENTO METODOLÓGICO	09
REFERENCIAL TEÓRICO.....	09
ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA	09
MASSAGEM RELAXANTE E AROMATERAPIA COMO FERRAMENTA DE COMBATE AOS SINAIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO	11
RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	13
CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
REFERÊNCIAS.....	15

MASSAGEM RELAXANTE ASSOCIADA À AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Ana Paula Rodrigues Mendes De Medeiros
Jamille Pádua Da Costa Silva
Talita Pereira Barbosa Fontes
Thayná Christina Santos De Lima
Vitória Gabrielly Vieira Da Silva
Vitória Tavares Da Silva
Hugo Christian de Oliveira Felix

Resumo: Com o crescimento constante de casos de transtornos psicológicos no mundo, buscou-se agregar aos tratamentos convencionais novos métodos de tratamentos que pudessem diminuir o impacto dos efeitos adversos causados pelos medicamentos prescritos. Com isto, a utilização das Práticas Integrativas, ganhou seu espaço na sociedade. A aromaterapia associada à massagem relaxante, com seus inúmeros benefícios, é uma das práticas utilizadas, que diminuem consideravelmente os sintomas da ansiedade e depressão, que afetam o cotidiano dos indivíduos acometidos por estes transtornos. O objetivo desta pesquisa foi abordar de forma significativa o potencial terapêutico dos OEs quando utilizados em combinação com outras terapias. A pesquisa bibliográfica foi uma revisão de literatura que, com a associação de duas terapias, mostrou uma melhora significativa nos sintomas de ansiedade e depressão de pacientes que se comprometeram a participar dos testes com OEs. Conclui-se que, apesar de serem comprovados os benefícios dos OEs, a prática integrativa, em si, merece uma atenção especial, podendo tornar-se ainda mais popular, e, a partir de novos estudos, mais profissionais da área poderão acrescentar o método aos seus tratamentos.

Palavras-chave: Aromaterapia. Massagem Relaxante. Ansiedade. Depressão. Massagem Relaxante associada à Aromaterapia.

1. INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como foco principal abordar os benefícios terapêuticos trazidos pela Massagem Relaxante associada à Aromaterapia no tratamento de ansiedade e depressão. Visto que, de acordo com dados estatísticos da Organização Mundial de Saúde (OMS), ambos os transtornos estavam no ranking de 2019, das 10 principais causas de DALYs (Anos de vida perdidos por incapacidade) no Brasil. Estima-se que aproximadamente 280 milhões de pessoas sofrem de depressão e mais de 700.000 morrem por suicídio todos os anos. Ainda

segundo a OMS, o suicídio é a quarta principal causa de morte entre jovens de 15 a 29 anos. (OMS, 2019; OMS, 2023).

A prática da massagem apresenta-se a partir de tempos pré-históricos. Mario-Paul Cassar aborda em seu livro *Manual de Massagem Terapêutica*, a necessidade do tocar e/ou friccionar determinadas áreas para adquirir proteção contra lesões e infecções, além da promoção do bem-estar geral do indivíduo. (CASSAR, 2001).

Já, a aromaterapia, outra prática histórica, mesmo com evidências anteriores, consolidou-se apenas a partir da definição precisa do termo “Aromathérapie” com a descoberta de René-Maurice Gattefossé, um químico francês que após um acidente com queimadura, acabou utilizando instintivamente o óleo de Lavanda que, por sua vez, causou uma melhora significativa por seu alto teor antisséptico e cicatrizante, o que despertou o futuro interesse em pesquisas sobre o assunto. (BRITO et al., 2013).

Somente a partir da percepção de Marguerite Maury em sua obra mais famosa *Marguerite Maury-Alquimia dos Aromas para a juventude*, sua fascinação por abordagens mais naturais, após estudos, pesquisas e práticas, denominou a massagem como o primeiro método para utilização dos óleos essenciais que, simultaneamente, atuam no nosso organismo regulando aspectos fisiológicos, químicos, energéticos e emocionais. (BRITO et al., 2013).

A fim de abordar a problemática do número crescente de casos registrados de ansiedade e depressão pós-pandemia, esta pesquisa é justificada, pois uma parte significativa da população mundial desenvolveu problemas psicológicos ou apresentou agravamento dos sintomas de seu distúrbio durante a COVID-19. Com isto, despertou-se um interesse particular pelas Práticas Integrativas e Complementares (PICS), visto que, a procura por formas alternativas de tratamentos que pudessem complementar os métodos tradicionais cresceu, fazendo com que as pessoas acometidas por estes transtornos optassem por utilizar estas práticas, pois, na sua maioria, esses tratamentos se concentram no uso de métodos naturais e seguros. (NASCIMENTO, PRADE, 2020).

Nesse contexto, o objetivo dessa pesquisa é trazer uma reflexão positiva quanto aos efeitos das práticas alternativas, devido a reações que, de acordo com Mario-Paul Cassar (2001), estimulam efeitos considerados benéficos na diversidade de processos orgânicos do corpo do indivíduo, que trazem como consequência,

suporte psicológico ao paciente que busca a prática como um meio de diminuição de agentes estressores causadores de ansiedade e depressão.

De forma mais específica, buscou-se destacar a associativa da massagem relaxante à aromaterapia no tratamento de transtornos emocionais, visto que, as palpações dos tecidos na massagem juntamente aos efeitos químicos da aromaterapia causam a diminuição da influência negativa sobre processos mecânicos, fisiológicos, químicos, energéticos e emocionais.

2. DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo acerca dos benefícios da Massagem Relaxante associada à aromaterapia no tratamento da Ansiedade e Depressão, o objetivo deste estudo foi demonstrar como o uso dessas técnicas vem mostrando resultados bastante satisfatórios e promissores no combate a tais doenças que estão em alta nos últimos anos.

Nesse sentido, “A pesquisa bibliográfica ou de fontes secundárias é a que especificamente trata-se do levantamento de toda a bibliografia já publicada, em forma de livros, revistas, publicações avulsas e imprensa” (LAKATOS e MARCONI, 2001, p.43).

Para compor esta pesquisa foram utilizados materiais bibliográficos presentes nas bases de dados virtuais do Google Acadêmico e Scielo, possuindo como critérios de inclusão artigos que possuíssem relação direta com a temática da pesquisa localizados a partir dos descritores “massagem relaxante”, “aromaterapia”, “depressão” e “ansiedade”.

3. REFERENCIAL TEÓRICO.

3.1. ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

A depressão é um distúrbio afetivo que em 2012 acometeu cerca de 350 milhões de indivíduos em todo o planeta, segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS). Porém, em 2019, com o advento da pandemia, a OMS divulgou que houve aumento de 25% dos casos de depressão no mundo (OMS, 2019).

A depressão é caracterizada pelo Código Internacional de Doenças (CID – 10) como um distúrbio psiquiátrico que apresenta como principais sintomas a

alteração de humor, com presença de tristeza, desesperança, amargura, desencanto, distúrbios alimentares e distúrbios do sono.

Para realizar o diagnóstico de depressão é necessária a presença de alguns exames específicos. O tratamento consiste na utilização de medicamentos prescritos por um médico especializado, mas há meios de tratamentos alternativos que podem auxiliar o tratamento convencional.

Um desses tratamentos é a aromaterapia associado à massagem relaxante, trazendo uma melhora na saúde e bem-estar do corpo, da mente e emoções, mediante da aplicabilidade medicinal do aroma natural dos óleos essenciais extraídos das plantas com a massagem relaxante que, desde tempos antigos vem sendo utilizada para alívio de dores musculares e relaxamento da mente (BORGES et al., 2020).

A ansiedade, por sua vez, pode ser caracterizada como um misto de sentimentos contínuos de apavoramento, preocupações e de precipitação de atividades do dia a dia.

Seu surgimento pode acometer tanto na infância quanto na fase adulta, trazendo sintomas de insônias, impaciência, hiperatividade, palpitações, esgotamento e perda ou ganho de apetite. Esses acontecimentos estão geralmente interligados ao trabalho, estudos e não delineamento de afazeres que estão presentes em seu dia a dia. (LOPES; SANTOS, 2018).

Os sintomas da ansiedade consistem basicamente em pensamentos negativos sobre o que está por vir, mas podem ter manifestações diferentes e graus de níveis diferentes. Consiste em uma mistura de emoções ao qual o indivíduo não tem controle e podem surgir de forma física, com sintomas persistentes, afetando a vida cotidiana do indivíduo. Os sintomas emocionais consistem em pensamentos inversos excessivos, juntamente com preocupação e expectativa excessiva sobre o que está por vir ou o que pode acontecer, pensamentos negativos e mudanças repentinas de humor. Já dentre os sintomas físicos mais destacados estão: fadiga, sudorese, cefaleia, tremores pelo corpo, palpitações e tonturas que podem levar a desmaios. (LOPES; SANTOS, 2018).

O diagnóstico é feito a partir de uma consulta inicial com o clínico geral, pois frequentemente as pessoas confundem os sintomas com outras doenças. A partir da ida ao clínico geral, são encaminhados para uma avaliação clínica com o psiquiatra,

que verifica os sintomas apresentados pelo paciente para dar um diagnóstico final. (LOPES; SANTOS, 2018).

Já o tratamento é feito após a avaliação, ele é executado a partir de tratamentos convencionais, como prescrição de medicamentos com dosagem individual e acompanhamento terapêutico com psicólogo. Também podem ser feitas associações com Terapias Integrativas que irão auxiliar ao tratamento convencional, trazendo bons resultados e proporcionando bem-estar físico e mental para o paciente.

1. MASSAGEM RELAXANTE E AROMATERAPIA COMO FERRAMENTA DE COMBATE AOS SINAIS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO

Os estudos sobre a massagem relaxante têm sua origem da Índia, China, Japão, Grécia e Roma. A referência mais antiga se encontra a 1.500 a.C. em Nei Ching, um texto médico chinês. Mais tarde, escrituras sobre a massagem foram desenvolvidas por eruditos e médicos, como Hipócrates no século V a.C. e Avicena e Ambrose Pare nos séculos X e XVI d.C. (CASSAR, 2001).

Ao mencionar a Massagem Relaxante, pode-se dizer que é uma prática milenar e que está diretamente ligada a necessidade do toque, visto que, a massagem contribui efetivamente para o desenvolvimento cognitivo e afetivo, sendo vital na diminuição de dores ao proporcionar relaxamento ao corpo e a mente, melhorando a imunidade e trazendo tantos outros benefícios, de acordo com Liane Veronese (2010, p.14).

Por sua vez, a utilização da aromaterapia é científica e reconhecida pelo Conselho Federal de Biologia, devido à manipulação dos óleos essenciais serem uma ramificação da fitoterapia e as moléculas terem tanta eficácia quanto os fármacos produzidos em laboratório. Os óleos essenciais são de grande importância no processo do relaxamento quando associadas à massagem relaxante, desde os tempos antigos da humanidade, porque as propriedades curativas das plantas foram um dos poucos meios médicos daquela época e para algumas populações ainda são. (CFBIO, 2021).

A aromaterapia é uma técnica alternativa com a finalidade de trazer bem-estar físico, mental e emocional através dos óleos essenciais (OE). Sendo uma técnica conhecida desde a antiguidade, não se sabe ao certo quando começou a utilização

das ervas aromáticas para fins terapêuticos, porém apenas em 1910 que a aromaterapia ganhou o status de ciência, obra do perfumista e engenheiro químico René Maurice Gattefossé (1881-1950) que pesquisou as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

Os OEs podem ser coletados de flores, folhas, caules e outras partes das plantas por vapor ou hidro destilação. Com grande capacidade de lutar contra diversos tipos de problemas físicos ou mentais, um óleo essencial pode ter em torno de 300 substâncias diferentes, dessa forma, podendo tratar diversas doenças. (PAIVA, 2020).

Segundo o Ministério da Saúde (2018), devido a evidências científicas que comprovam os benefícios das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), foram incluídas 10 novas PICS para o Sistema Único de Saúde (SUS), dentre elas a aromaterapia, que tem se expandido na área da saúde e muito procurada por ser um dos recursos de tratamento mais acessíveis. Os meios mais comuns de utilização para os tratamentos são por inalação, que ao atravessar as vias respiratórias são absorvidas por vasos sanguíneos até o sistema respiratório e pela aplicação na pele, por meio de massagem, sendo absorvido e encaminhado para os tecidos e órgãos. (AMARAL; OLIVEIRA, 2019).

Por sua facilidade para se dissolverem em lipídios, os óleos essenciais atravessam a barreira hematoencefálica interagindo com o sistema nervoso central, assim agindo por meio das estruturas do sistema límbico, responsável por controlar a memória e impulsos (OLIVEIRA, 2020).

Embora a aromaterapia não deva substituir a medicina tradicional, ela pode exercer um papel importante como terapia complementar no tratamento de diversas patologias. Por apresentar poucos efeitos colaterais, o uso dos OEs está sendo muito procurados para pessoas com sintomas de insônia, depressão, ansiedade e estresse, já que estudos mostram que possuem efeito ansiolítico, anticonvulsivantes e antinociceptivos (LIMA et al., 2021).

Para as pessoas que buscam a aromaterapia como meio de auxiliar no tratamento da ansiedade e depressão, o óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) é o mais indicado, pois pode ser administrado por inalação direta do OE ou na massagem diluído em óleos minerais carreadores e possuir propriedades antibacterianas, antifúngicas, carminativas, sedativas e antidepressivas. (ALVES, 2018).

Muito utilizado em conjunto com o óleo de Lavanda, o óleo de Bergamota (*Citrus Bergamia*) por meio de massagem apresenta uma ligeira redução da ansiedade e depressão por possuir efeitos relaxantes e ansiolíticos capazes de melhorar o humor (MAIER, 2021).

Considerando a alta prevalência dos transtornos de ansiedade e seu potencial de prejudicar a vida das pessoas, são necessárias mais pesquisas sobre outros óleos essenciais. A *Cananga Odorata*, conhecida como Ylang Ylang vem ganhando espaço por ter compostos alifáticos e fenilpropanóides. Alguns destes, que quando usado por inalação, têm propriedades terapêuticas capazes de reduzir a pressão arterial, a frequência cardíaca e o estresse, induzindo efeito relaxante e alterações comportamentais associadas ao estado de atenção e de humor. (SILVA et al., 2021).

Juntamente com outros óleos essenciais usados em combinação com óleos de Lavanda e Bergamota, existem os óleos de Camomila e Valeriana, que auxiliam como estimulante do sono. Já OE de Gerânio (*Pelargonium Graveolens*) vem sendo muito utilizado na aromaterapia, por possuir alto teor de substâncias pertencentes ao grupo Éster, o qual lhe confere efeito calmante e equilibrante. Devido a sua composição química, o Gerânio consegue estimular o córtex suprarrenal onde são produzidos os hormônios sexuais e do sistema nervoso, sendo muito indicado para tratar ansiedade, agitação, raiva, medo e mudança de humor. (LIMA et al., 2021).

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

No presente estudo, buscou-se de forma clara, a interpretação das pesquisas elaboradas pelos autores citados, para obter informações que pudessem constatar a eficácia da massagem relaxante associada com a aromaterapia para o tratamento de pacientes com transtornos psicológicos de ansiedade e depressão.

Conforme o posicionamento de Mario-Paul Cassar (2001, p. 18) “[...] A massagem é tanto uma arte, como uma ciência e, como tal, exige perícia e compreensão consideráveis, visto que, a massagem terapêutica, tem sido integrada ao atendimento geral da saúde, após seus resultados perceptíveis e positivos”.

Por outra perspectiva, a autora Liane Veranese (2010) reforça a ideia da importância da massagem terapêutica aliada à psicologia, mencionando "courageiras psíquicas" ao qual se refere às amarras psicológicas criadas pelo indivíduo como um mecanismo de defesa. Tais courageiras podem ser soltas ou afrouxadas a partir do

toque da massagem, que além do alívio das dores físicas, proporciona também alívio psicológico.

Em contrapartida, cumpre destacar que a utilização do procedimento citado anteriormente não deve substituir os tratamentos convencionais, mas sim atuar como um aliado, promovendo uma melhora significativa no estado do paciente.

Desta forma, foi observado que o Óleo essencial de Ylang Ylang tem sido usado frequentemente por não conter quase nenhum efeito colateral, diferente dos demais medicamentos prescritos. Contudo, pesquisas feitas por SILVA et al. (2021) comprovam a veracidade dos benefícios do óleo citado, já que o mesmo contém efeitos anti-inflamatórios, ansiolíticos, antidepressivos, calmante, afrodisíacos e sedativos. A prova disso é a menção das mesmas, ao qual se referem a uma monografia de Salvatore Battaglio (2019), que contém informações acerca das propriedades do OE, onde ele enfatiza que pela absorção cutânea em massagens ou banhos, e pela inalação por meio de difusores ou inalação direta, pode-se obter redução significativa de palpitações cardíacas, estresse, ansiedade, tensão nervosa, mau-humor e sentimento de frustração.

Ao que se refere ao OE de Lavanda, Alves (2018), destaca que o uso dele na aromaterapia é extremamente benéfico, visto que, ela observou que o mesmo tem efeitos ansiolíticos e antidepressivos, porém o que muitos não sabem é que pode ser utilizado como antioxidante anti-inflamatório e analgésico. Em suas pesquisas, ela citou um estudo realizado no Hospital Surrey Oakland, no Reino Unido, onde os pacientes ao qual utilizaram o OE de Lavanda diluído no óleo mineral para fazer massagem, por um tempo estimado de 12 semanas, obtiveram uma baixa no nível da ansiedade e depressão e seus respectivos sintomas.

Resultados comprovados na pesquisa demonstraram que se torna mínima a utilização dos OES de Bergamota e de Gerânio quando se comparado à utilização dos OES de Lavanda e Ylang Ylang. Ainda assim, Maier (2021), aborda em seu artigo que o OE de Bergamota possui ação neurobiológica e neuroprotetora, sendo mais utilizado como ansiolítico e para diminuição do estresse, pois ele assim como o óleo de lavanda, possui efeitos calmantes. Em sua pesquisa de campo, ela observou que os grupos que sofreram a intervenção utilizando o OE de Bergamota obtiveram uma melhora de 17% na perturbação do sono, trazendo para eles uma noite mais tranquila e relaxante.

Dessa forma, compreendeu-se, que a partir da associação de ambas as terapias, os autores concluíram em suas pesquisas que, os pacientes ao qual se dispuseram a participar dos testes obtiveram resultados bastante promissores, pois como foi dito anteriormente, os estímulos feitos na massagem são capazes de induzir o paciente ao estado de relaxamento do corpo e da mente, que como consequência, diminuem consideravelmente os sintomas negativos dos transtornos psicológicos citados.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista as evidências apresentadas neste trabalho, constatou-se a existência das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como a aromaterapia, que associada com a massagem relaxante se mostrou eficaz no tratamento das “doenças do século”. Ainda assim, faz-se necessário um estudo ainda mais aprofundado acerca da temática, uma vez que, os transtornos psicológicos apresentam-se cada vez mais agressivos quanto aos seus sintomas, afetando diretamente o cotidiano de quem é acometido por tal.

Compreendeu-se também que a utilização dos OEs, mostrou-se grande aliada aos tratamentos convencionais, podendo alcançar resultados ainda mais promissores ao tratar doenças, quando administrados por inalação direta ou via tópica onde pode exercer um papel importante como terapia complementar.

Diante disso, conclui-se que a saúde mental é um quesito imprescindível para a vida do indivíduo. Nesse sentido acredita-se que qualquer estudo que englobe a temática contribua ainda mais para o desenvolvimento do profissional da Estética e outros âmbitos da área de saúde, podendo assim proporcionar uma qualidade de vida melhor para o paciente.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, B. **Óleo essencial de lavanda (*Lavandula Angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. 2018. Monografia de TCC (Bacharelado em Química) – UFSJ (Universidade Federal de São João del-Rei), Minas Gerais, 2018.

AMARAL, F.; OLIVEIRA, C. J. R. Estresse, ansiedade, aromaterapia: pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal of Natural Science**, v.2, n.2, p.92-101, 2019.

BORGES, I. N. A. S et al. Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de Lavanda: revisão integrativa. **Id on Line Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v.14, n.51, p.121-131, 2020.

BRITO, A. M. G. et al. Aromaterapia: da gêneses a atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 15, n. 4, p. 789-793, 2013.

CASSAR, M. P. **Manual de Massagem Terapêutica**. 1. ed. São Paulo: Editora Manoele Ltda. 2001.

CFBIO (Conselho Federal de Biologia). **CFBIO regulamenta atuação de biólogo em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Publicado em: 13 de Dezembro de 2021. Disponível em: <https://cfbio.gov.br/2021/12/23/cfbio-regulamenta-atuacao-de-biologos-em-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude/>. Acesso em: 18 de Maio de 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS (Sistema Único de Saúde)**. Publicado em: 12 de março de 2018. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2018/marco/ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>. Acesso em: 18 de Maio de 2023.

LIMA, F. C. C et al. A utilização de óleos essenciais de *Lavandula Angustifolia*, *Pelargonium Graveolens* e *Citrus Bergamia* no combate à ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.4, p. 41031-41046, 2021.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS W. L. Transtorno de Ansiedade. **Revista de Iniciação Científica e Extensão**, v.1, n.1, p. 45-50, 2018.

MAIER, M. R. **Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais de enfermagem frente à pandemia da COVID-19**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências Biomédicas) – Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2021.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Observa PICS**, v.2, n.2, p. 5-33, 2020.

OLIVEIRA, F. S. **Revisão sobre a utilização dos óleos essenciais de diferentes espécies vegetais como terapia alternativa no tratamento de depressão**. 2020. Monografia de TCC (Licenciatura em Química) – UTFPR, Paraná, 2020.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Mortalidade por causa específica, 2000-2019**. Disponível em: <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/ghe-leading-causes-of-death>. Acesso em: 18 de Maio de 2023.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo**. Publicado em: 02 de março de 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide>. Acesso em: 18 de Maio de 2023.

OMS (Organização Mundial de Saúde). **Transtorno Depressivo** (depressão). Publicado em: 31 de março de 2023. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. Acesso em: 18 de Maio de 2023.

PAIVA, B. L. S. **Avaliação da influência dos óleos essenciais produzidos no Brasil no combate à transtorno de ansiedade: uma revisão da literatura**. 2020. Monografia de TCC (Graduação em Ciência e Tecnologia) – UFERSA, Rio Grande do Norte, 2020.

SILVA, L. M. R.; SILVA, L. L. S.; SOUZA, T. F. M. P. Análise da eficácia da aromaterapia com óleo essencial de Ylang ylang em distúrbios de ansiedade: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e305101522999, 2021.

VERONESE, L. **A massagem como agente facilitador da expressão das emoções encorajadas**. 2010. Monografia de TCC (Pós-Graduação em Psicologia Corporal) – Centro Reichiano de Curitiba, Paraná, 2010.