

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

ISABELLA STÉFANNY CLAUDINO MELO
LAURA FERNANDA ELIAS BARBOSA
RAFAELA RAYANNA FERREIRA DE JESUS ROCHA

**O USO DA AROMATERAPIA COMO PRÁTICAS
COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE**

RECIFE/2022

ISABELLA STÉFANNY CLAUDINO MELO

LAURA FERNANDA ELIAS BARBOSA

RAFAELA RAYANNA FERREIRA DE JESUS ROCHA

**O USO DA AROMATERAPIA COMO PRÁTICAS COMPLEMENTARES NO
TRATAMENTO DA ANSIEDADE**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC do Curso de farmácia do Centro
Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos
requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Msc Andrezza Amanda Silva Lins

Coorientador(a): Msc Luiz da Silva Maia Neto

RECIFE

2022

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

M528u Melo, Isabella Stéfanny Claudino
O uso da aromaterapia como práticas complementares no tratamento da ansiedade. / Isabella Stéfanny Claudino Melo, Laura Fernanda Elias Barbosa, Rafaela Rayanna Ferreira de Jesus Rocha. Recife: O Autor, 2022.
27 p.

Orientador(a): Msc Andrezza Amanda Silva Lins.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Farmácia, 2022.

Inclui Referências.

1. Aromaterapia. 2. Óleos essenciais. 3. Transtorno de ansiedade. I. Barbosa, Laura Fernanda Elias II. Rocha, Rafaela Rayanna de Jesus. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615

Dedicamos esse trabalho a Deus, nosso refúgio e fortaleza.

E a nossos pais e familiares.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por nos sustentar, proteger e nos ajudar a chegar até aqui. Também queremos agradecer aos nossos familiares que nos apoiaram e foram a nossa fonte de inspiração. Agradecemos aos nossos orientadores Andrezza Lins e Luiz Maia por serem pacientes e nos auxiliarem durante todo nosso trabalho. A universidade que desde o início nos deu todo o suporte que precisávamos e nos proporcionou momentos inesquecíveis na nossa formação acadêmica. E a todos os professores pelos conhecimentos e ensinamentos que foram passados ao longo desses cinco anos, contribuindo para o nosso processo de formação.

“Para os males extremos, só são eficazes os remédios intensos.” (Hipócrates)

RESUMO

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos mentais mais frequentes na população em geral, na busca por métodos não farmacológico para o enfrentamento da ansiedade, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são caracterizadas por métodos seguros, com um custo favorável, e não invasivos. A aromaterapia consiste na aplicação de diversos óleos essenciais, e é altamente eficaz no tratamento de condições como estresse e ansiedade. A construção desse estudo, tem como objetivo geral avaliar o uso da aromaterapia como práticas complementares no tratamento da ansiedade, e os métodos utilizados foram realizados através de revisão bibliográfica com base em artigos científicos, revistas e livros, coletados nas bases de dados online Science Electronic Library (Scielo), Virtual Health Library (BVS), Google acadêmico etc., entre os anos de 2000 a 2020. Em conclusão, a aromaterapia pode oferecer benefícios para prevenir e tratar doenças. Embora este estudo tenha focado em resultados relacionados à redução dos níveis de ansiedade, a terapia tem outros efeitos farmacológicos conhecidos que ainda precisam ser estudados.

Palavras-chave: Aromaterapia; Óleos essenciais; Transtorno de ansiedade; Prática integrativa.

ABSTRACT

Anxiety disorders are among the most frequent mental disorders in the general population, in the search for non-pharmacological methods to cope with anxiety, Integrative and Complementary Health Practices (PICS) are characterized by safe methods, with a favorable cost, and non-invasive. Aromatherapy consists of the application of various essential oils, and is highly effective in treating conditions such as stress and anxiety. The construction of this study has the general objective of evaluating the use of aromatherapy as complementary practices in the treatment of anxiety, and the methods used were carried out through a bibliographic review based on scientific articles, magazines and books, collected in the Science Electronic online databases. Library (SciELO), Virtual Health Library (BVS), Google Scholar, etc., between the years 2000 to 2020. In conclusion, aromatherapy can offer benefits to prevent and treat diseases. While this study focused on outcomes related to lowering anxiety levels, the therapy has other known pharmacological effects that still need to be studied.

Keywords: Aromatherapy; Essential oils; Anxiety disorder; integrative practice.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Óleos essenciais e utilização indicada.....	16
--	----

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Visão geral dos estudos sobre aromaterapia.....	20
--	----

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	12
2. OBJETIVOS.....	13
2.1 Objetivo geral.....	13
2.2 Objetivos específicos.....	13
3. REFERENCIAL TEÓRICO.....	13
3.1 Ansiedade.....	13
3.2 Práticas complementares.....	14
3.3 Aromaterapia.....	15
3.4 Ativos para ansiedade.....	17
3.5 Atenção farmacêutica.....	18
4. DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	19
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma resposta comum de um organismo a certos estímulos externos ou internos (situações ameaçadoras reais ou imaginárias). As respostas podem variar desde respostas de emergência, como fantasias e formação de reações, até somatização, retirada parcial, autossabotagem breve, psicose e suicídio. Um dos principais sintomas do estresse é a ansiedade, uma preocupação desencadeada por algo que o indivíduo percebe como ameaçador. Nos tempos primitivos, acreditava-se que esse mecanismo fazia os humanos temerem e fugirem de perigos específicos. Hoje, no entanto, quando há menos perigos específicos, a ansiedade refere-se principalmente a estados psicológicos, como adequação social e sucesso competitivo. (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010)

Os transtornos de ansiedade estão entre os transtornos mentais mais frequentes na população em geral, seus sintomas são os mais frequentes, podendo ser encontrados durante um período específico da existência de uma pessoa. A ansiedade pode ser leve ou grave. prejudicial ou benéfico; ocasional ou contínuo; tem causa fisiológica ou patológica; ocorre sozinho ou com outros distúrbios (como depressão); pode ou não afetar a cognição e a memória. Como podemos ver, o conceito de ansiedade pode ter vários fatores. Além disso, pode generalizar ou se concentrar em uma situação específica. (WELP, 2009)

Na busca por métodos não farmacológico para o enfrentamento da ansiedade, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que permitem bons resultados no modo de vida de pessoas sofrendo por várias patologias, como por exemplo a ansiedade. Percebe-se que as terapias complementares abordam o sujeito de forma abrangente e são caracterizadas por métodos seguros, com um custo favorável, e não invasivos. (DIAS; DOMINGOS; BRAGA, 2019).

A aromaterapia consiste na aplicação de diversos óleos essenciais, e é altamente eficaz no tratamento de condições como estresse e ansiedade, reduzindo seus níveis patológicos, sendo um dos usos mais pesquisados dessa técnica, abrangendo uma grande variedade de grupos sociais. (FILHO, 2020)

Com o constante incomodo dos efeitos adversos causados pelo tratamento da ansiedade com os benzodiazepínicos, justifica-se a necessidade do presente estudo em promover o aumento das práticas complementares que usam métodos naturais

com o objetivo de cuidar do indivíduo através de métodos seguros e menos agressivos.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Explanar o uso da aromaterapia como práticas complementares no tratamento da ansiedade.

2.2 Objetivos específicos

- Mostrar a efetividade do uso da aromaterapia com óleos essenciais, no tratamento da ansiedade;
- Relatar as principais práticas integrativas e complementares utilizadas para o controle da ansiedade;
- Identificar os benefícios da aromaterapia utilizada pelos pacientes.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Ansiedade

A ansiedade é uma expressão que em latim se caracteriza como angústia. É dita como natural, quando o organismo tem a intenção de desencadear o funcionamento de uma atividade ou situação. Sendo assim, quando sua resposta não se amolda com a circunstância que a desencadeou, pode ser designada como doença. (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020) Segundo Castillo et al. (2000) “Ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho”. Podendo se identificar patológico quando apresentar exagero ou desarmonia relacionada ao estímulo, reações essas que costumam se desenvolver em pessoas com tendencia neurobiológica herdada.

A ansiedade e o medo estão intimamente relacionados. Ambos se apresentam como sintomas físicos ou uma mudança de foco de atenção para um evento aversivo percebido. Ambas são condições orientadas para o futuro que levam as pessoas a antecipar eventos negativos. Pessoas com ansiedade têm apreensão sobre a percepção de não conseguir controlar ou prever eventos potencialmente aversivos.

Em alguns casos, os indivíduos podem apresentar níveis desproporcionalmente elevados de ansiedade ou medo da situação que os desencadeou ou para a qual não se sentiam confortáveis, muitas vezes persistindo e causando prejuízo, caracterizando os transtornos de ansiedade. (DESOUSA et al., 2013)

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é caracterizado por sintomas persistentes de ansiedade que afetam uma ampla variedade de comportamentos do paciente em várias situações cotidianas. Esses sintomas podem variar ao longo da vida e incluem sintomas psicomotores, como tremores, incapacidade de relaxar, fadiga, dor de cabeça e sintomas de hiperatividade, como palpitações cardíacas, sudorese, tontura, calafrios, rubor, febre, falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração. Além dos sintomas físicos, o transtorno de ansiedade generalizada também é caracterizado por alterações de humor, como pensamentos preocupantes e antecipação de pensamentos negativos. Esses conteúdos psicológicos estão relacionados principalmente ao trabalho, estudo, tarefas não planejadas, situações repetitivas, impaciência no trânsito e muitas outras coisas presentes em nosso cotidiano. (LOPES; SANTOS, 2018).

O TA interfere significativamente na vida do indivíduo diagnosticado e daqueles com quem convive, prejudicando suas atividades diárias, relações sociais e outras áreas da vida. Além disso, o TA tem uma baixa taxa de remissão espontânea e, se não tratada, tende a se tornar crônica e até mesmo evoluir para outros transtornos psiquiátricos. Portanto, quando mais precoce o diagnóstico, avaliação e tratamento correto, melhor o prognóstico e menores as perdas para os indivíduos com transtornos de ansiedade. (DESOUSA et al., 2013)

3.2 Práticas complementares

As práticas complementares surgiram na antiguidade e foram redescobertas na atualidade para acompanhar as mudanças do modelo de atenção à saúde, sendo elas práticas que ajudam de forma complementar os tratamentos médicos, oferecendo ao paciente uma forma de tratamento menos invasiva. Como as técnicas de Reike, homeopatia, cromoterapia, musicoterapia, fitoterápicos, aromaterapia, acupuntura, massoterapia, meditação e muitos outros. (FISCHBORN et al., 2016)

Em 2006, foi publicada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) em medicamentos do Sistema Único de Saúde (SUS),

abrangendo sistemas complexos de saúde e recursos de tratamento, aos quais a Organização Mundial da Saúde nomeia medicamentos convencionais e complementares/alternativos. Esses sistemas e recursos, cuja lógica leva em conta a visão humana integrada, os processos saudáveis de doença e a promoção global do bem-estar e do autocuidado humanos, têm formas de estimular os mecanismos naturais de prevenção e restauração da saúde. Integração das pessoas no meio ambiente e na sociedade. (SCHVEITZER; ZOBOLI, 2014)

O uso dessas terapias tem se tornado destaque mundial. No Brasil, é ofertado pelo Sistema Único de Saúde (SUS) algumas dessas práticas, com o intuito de sua utilização em cada vez mais unidades de atendimento. O avanço dessas terapias complementares, também denominadas de terapias naturais ou alternativas, não se dá somente pelo baixo custo e eficácia, mas principalmente pela assistência nos tratamentos voltado ao paciente e não apenas a doença. (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011)

A aromaterapia integra o grupo das 29 modalidades terapêuticas que fazem parte da Política nacional de práticas integrativas e complementares (PNPIC), sendo adentrada no sistema único de saúde (SUS) mediante a portaria nº 702, de 21 de março de 2018. (NASCIMENTO; PRADE, 2020)

3.3 Aromaterapia

Aromaterapia é uma prática que se aproveita de concentrados, é uma forma de tratamento que compõe as Práticas Integrativas e Complementares. Os povos antigos notaram que a fumaça exalada da queima de plantas era responsável por efeitos variados na população, como inquietação, sono e até mesmo cura. Distinguidos como óleos essenciais, extraídos de partes de plantas, eles são elementos naturais utilizados com objetivo de contrabalançar as emoções, aliviar o corpo e a mente e que agem de várias formas no organismo. (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020)

A sua nomenclatura foi fundada por René Maurice de Gatefossé, químico francês, e começou a ser ampliada em 1964. Aromaterapia é o método e a ciência do uso de óleos botânicos, no tratamento de desequilíbrios, por meio dos aromas. É considerada uma medicina natural, alternativa, preventiva e curativa, no Brasil está

listada como prática integrativa e complementar no Sistema Único de Saúde (SUS). (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

Os óleos essenciais são compostos orgânicos de origem vegetal, formados a partir de moléculas químicas de alta complexidade com múltiplas funções químicas como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos, dos quais um ou ambos são sempre predominantes e, portanto, caracterizarão seu aroma. São retiradas de partes das plantas por prensagem ou destilação (como flores, folhas, sementes, frutos ou raízes) e diluídas em diferentes concentrações. São substâncias utilizadas para equilibrar o humor, melhorar a saúde física e mental e atuar de diferentes formas no organismo (**Quadro 1**), podendo ser absorvidas por inalação respiratória, aplicação tópica ou ingestão. (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011)

Quando inaladas, uma mínima porcentagem de óleos essenciais (OE) ativa o sistema olfativo através do bulbo e dos nervos, que proporcionam uma conexão direta com o sistema nervoso central, estimulando assim o sistema límbico, responsável pelo controle do humor, memória, desejo sexual, respostas impulsivas e instintivas. O restante do volume inalado entra na corrente sanguínea através do sistema respiratório. Quando a ação das moléculas ocorre através da pele, os óleos essenciais são absorvidos e transportados pela circulação sanguínea, sendo carregados para os órgãos e tecidos do corpo. E, quando ingeridos, as moléculas do óleo essencial são absorvidas pelo intestino e transportadas para diferentes tecidos do corpo. (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011)

Quadro 1: Óleos essenciais e utilização indicada

Saúde Mental		
Medo	Ansiedade/Estresse	Depressão
Bergamota - inalação	Laranja - inalação	Bergamota - inalação

Gengibre - escalda-pés ou compressa nos rins	Lavanda - inalação ou compressa entre as mamas	Sálvia esclareia - inalação
--	--	-----------------------------

Sistema Respiratório

Antisséptico	Expectorante	Asma
Eucalipto glóbulos - inalação ou compressa pulmonar	Hortelã - inalação	Olíbano - inalação

Sistema Imunológico

Tomilho - inalação	Louro - inalação	<i>Tea tree</i> - inalação ou bochecho
--------------------	------------------	--

Fonte: Nascimento; Prade, 2020.

3.4 Ativos para ansiedade

A aromaterapia proporciona equilíbrio emocional, tranquilidade, clareza de espírito, reduz o estresse, a ansiedade e potencializa os padrões vibracionais do ambiente, beneficiando a todos que nele circulam. Cria um ambiente acolhedor para profissionais de saúde e pacientes, podendo ser utilizado em espaços como casa, local de trabalho, enfermaria, UTI e muito mais. Os efeitos psicológicos da aromaterapia se devem à conexão direta dos receptores olfativos com o sistema nervoso central, resultando em alterações na química cerebral. O óleo de lavanda francesa é ótimo para a ansiedade, tem um efeito calmante em comparação com o lorazepam e a laranja doce para ajudar no relaxamento e no sono reparador, enquanto a hortelã-pimenta e o alecrim fornecem energia para o trabalho por turnos. O benefício psicoterapêutico é mais obtido por inalação e pode ser registrado por eletroencefalografia. (NASCIMENTO; PRADE, 2020)

A aplicação de terapia complementar em condições como a ansiedade é interessante por ser de baixo custo, fácil de usar e tem poucos efeitos colaterais, essa terapia sim apresenta efeitos positivos quando aplicada corretamente, porém são

necessários mais estudos e pesquisas científicas sobre suas alterações no organismo. Os óleos essenciais estimulam o sistema olfativo ligando-se a sítios olfativos específicos no epitélio respiratório, desencadeando uma reação química contínua direcionada a regiões do sistema nervoso central, resultando em mudanças de humor e motivação, expondo os seres humanos a experiências ansiosas. Quando os óleos essenciais são usados e absorvidos, eles ativam sistemas e órgãos que estão desequilibrados, desencadeando funções antissépticas e a capacidade de equilibrar mente e corpo. (FILHO, 2020)

A análise dos componentes do óleo essencial é realizada por cromatografia gasosa, um teste que identifica os óleos essenciais, avalia sua composição e determina sua pureza. Cada óleo essencial pode conter até 300 constituintes, razão pela qual possui uma ampla gama terapêutica, atuando em diferentes sistemas do corpo e da mente. São constituintes de óleos essenciais como limoneno, pineno, mentol, terpinen-4-ol, linalol, cinamaldeído, cetonas, verbenona, piperonona, acetato de linalila, eugenol, tomilho Fenol, Carvacrol, 1,8-Cineol (Cineol), Miristicina , Mentolfurano e Bergamota. Em geral, as ações de seus principais constituintes são atribuídas às funções dos óleos essenciais. No entanto, essa realidade às vezes não se repete. A pesquisa mostrou que o efeito nem sempre acontece dessa forma, mas sim através da sinergia dos ingredientes, criando uma atividade. (NASCIMENTO; PRADE, 2020)

A aromaterapia pode representar uma nova ferramenta como terapia alternativa para desequilíbrios mentais e físicos e pode ajudar pessoas com transtornos de ansiedade. Esse problema é um estado emocional com componentes físicos e psicológicos que moldam um conjunto diversificado de experiências individuais que são responsáveis por estimular o desempenho. (FILHO, 2020)

3.5 Atenção Farmacêutica

Desde a sua regulamentação em 1990, o Sistema Único de Saúde (SUS) implementou estratégias diferentes para inserir a Atenção Farmacêutica (AF) como política pública, sendo essenciais para que toda a integridade da atenção à saúde seja direito e obrigação social do Estado. Os esforços representam a ampliação do acesso

da população aos medicamentos e os desafios às mudanças necessárias na organização dos serviços de farmácia no país. A atenção Farmacêutica é sistemática e multidisciplinar, incluindo muitas atividades de promoção, proteção e recuperação da saúde individual e coletiva. (COSTA et al., 2017)

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), o principal objetivo da assistência farmacêutica são garantir a continuidade do fornecimento e uso racional de medicamentos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), por meio de seleção de processos, programação, aquisição, armazenamento, prescrição e dispensação. (FOPPA et al., 2008)

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo inclui uma ampla revisão bibliográfica de natureza teórica, descrita por meio de artigos bibliográficos, revistas e livros, coletados nas bases de dados online Science Electronic Library (SciELO), Virtual Health Library (BVS), Google acadêmico etc., entre os anos de 2000 a 2020, utilizando os descritores Ansiedade, Práticas complementares, Aromaterapia na ansiedade, Óleos Essenciais.

O estudo foi realizado durante o segundo semestre de 2022. Os critérios de inclusão utilizados foram publicações em língua portuguesa e estavam de acordo com os objetivos propostos do estudo que explorassem o uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade. Os critérios de exclusão utilizados foram artigos em língua não portuguesa e não diretamente relacionados ao tema estudado após a leitura do resumo.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após a realização de pesquisas, foram selecionados 11 artigos relacionados ao tratamento de ansiedade com o uso da aromaterapia como práticas complementares e integrativas.

Na tabela abaixo encontra-se os dados resumidos dos principais artigos utilizados para a elaboração do nosso trabalho:

Tabela 1. Visão geral dos estudos sobre aromaterapia

AUTOR(ES)	ANO DE PUBLICAÇÃO	LOCAL DE PUBLICAÇÃO	OBJETIVO
GNATTA, DORNELLAS, SILVA	2011	São Paulo -SP	Verificar como o uso dos óleos essenciais de Lavanda e Gerânio alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia.
FILHO	2020	Curitiba-PR	Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão.
LYRA, NAKAI, MARQUES	2010	São Paulo -SP	Verificar a eficácia da aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade em

			36 alunos de cursos da área da saúde.
NASCIMENTO, PRADE	2020	Recife-PE	Promover o autocuidado e reflexões em torno do potencial das práticas tradicionais, integrativas e complementares
ANDREI, DEL COMUNE	2005	São Paulo -SP	Verificar a importância da aromaterapia e principais formas de aplicações dos óleos essenciais.
ALMEIDA, CHECHETTO	2020	São Paulo -SP	Analisar os métodos do uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade.
DIAS, DOMINGOS, BRAGA	2019	São Paulo -SP	Investigar a efetividade do uso da aromaterapia com os óleos essenciais de lavanda (Lavandula angustifolia) ou ylang-ylang (Cananga odorata),

			associada à massagem, para o alívio da ansiedade e do estresse.
LOPES, SANTOS	2018	Goiás-MG	Descrever de modo amplo o que é ansiedade, e também esclarecer os sintomas que se apresentam no transtorno de ansiedade generalizada, com o intuito de facilitar o diagnóstico precoce dessa doença, para que alguns dos sintomas mais graves sejam evitados, para que o prejuízo na vida do indivíduo portador deste transtorno seja o menor possível.

DESOUSA ET AL.	2013	Ribeirão Preto-SP	Realizar uma revisão sistemática dos instrumentos para a avaliação de sintomas ansiosos e transtornos de ansiedade disponíveis no Brasil.
SCHVEITZER, ZOBOLI	2014	São Paulo-SP	Identificar a compreensão dos profissionais de saúde quanto ao papel das práticas complementares na Atenção Básica.
FISCHBORN ET AL.	2016	Santa Cruz do Sul- RS	Avaliar os desafios da aplicação dessas práticas na unidade e analisar a percepção dos usuários e da equipe de saúde, frente a essas práticas.

Fonte: tabela própria elaborada pelas autoras, 2022.

Gnatta, Dornellas, Silva (2011) ressaltam que, devido às limitações dos serviços médicos em oferecer assistência adequada a pacientes com determinadas patologias, novas opções de tratamento devem sempre continuar a ser buscadas para abranger os pacientes desse segmento. De acordo com a pesquisa de Filho (2020), foi possível identificar que a aromaterapia tem se tornado eficaz para o tratamento da ansiedade.

Schveitzer, Zoboli (2014) apresentam dificuldades na implementação do cuidado integrado e holístico, mas a prática vem sendo introduzida por profissionais que aliam a medicina tradicional e as práticas complementares, com foco no cuidado e bem-estar dos pacientes. Essas práticas e conhecimentos são denominados pela Organização Mundial da Saúde como Medicina Complementar e Alternativa/Medicina Tradicional, onde o ser humano tem a oportunidade de se integrar com a natureza e ter uma visão mais ampla dos processos de saúde e doença, como afirmou Fischborn et al. (2016).

Lopes, Santos (2018) afirmam que a ansiedade tem afetado muitos brasileiros, é desencadeada através de vários fatores de estresse que acontece no dia a dia, cada paciente precisa de um diagnóstico médico para saber qual o grau do transtorno de ansiedade, se for um grau leve o transtorno pode ser tratado sem precisar de medicamentos, se o grau for moderado ou grave o médico entra com a medicação, os medicamentos mais prescritos são: são os antidepressivos, ansiolíticos e os benzodiazepínicos; que possuem muitos efeitos adversos indesejáveis, fazendo muitos paciente optarem por abandonar o tratamento, assim como relata DeSousa et al. (2013).

Lyra, Nakai, Marques (2010) em seu trabalho, eles propõem uma abordagem alternativa para o tratamento de condições como estresse e ansiedade, sendo a modalidade de escolha a aromaterapia, uma opção que vem sendo estudada e sua eficácia na redução dos níveis de ansiedade tem base científica. Relatam que a aromaterapia é eficaz no tratamento da ansiedade e, em estudos realizados em amostras, obtiveram resultados positivos com esse tratamento, destacando a qualidade das amostras submetidas ao uso de óleos essenciais envolvendo pacientes de diferentes grupos sociais, o que concordou com o estudo de Nascimento, Prade (2020).

Dias, Domingos, Braga (2019) afirmam que existem muitos tipos de óleos essenciais que podem ter um efeito positivo em nossos corpos, dentre os óleos disponíveis para pesquisa, os autores citam o ylang-ylang e a lavanda. Comparado com os resultados deste estudo, foi demonstrado que os resultados de ansiedade foram maiores que os resultados de estresse, e o uso do óleo essencial de ylang ylang na concentração de 3% na pele e o olfato foi mais eficaz do que o uso de efeitos sinérgicos, em conformidade com Nascimento, Prade (2020) onde afirma que o óleo de lavanda tem efeito calmante comparado com a laranja doce e o lorazepam.

Andrei, Del Comune (2005) concluiu que a aromaterapia pode trazer vários benefícios aos pacientes que aderiram ao tratamento, tendo em vista que o tratamento convencional pode trazer vários efeitos colaterais indesejáveis, e a aromaterapia pode ser uma alternativa menos agressiva ao paciente, existindo ainda uma resistência da população para aderir o tratamento, mas já se tem vários relatos positivos de pacientes que aderiram o tratamento e tiveram ótimos resultados, o que corrobora com as ideias de Almeida, Chechetto (2020).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a utilização dos dados pesquisados foi possível comprovar que a população vem buscando cada vez mais as terapias complementares, como a aromaterapia, devido a sua grande potencialidade terapêutica, com uso dos óleos essenciais para tratamento da ansiedade, devido a grande quantidade de efeitos colaterais que é encontrado no tratamento convencional, o uso de óleos essenciais para o alívio da ansiedade tem sido aderido por muitos pacientes como tratamento complementar, garantindo melhor qualidade de vida e bem-estar ao paciente.

Dado o objetivo principal deste estudo, a aromaterapia pode oferecer benefícios para prevenir e tratar doenças. Embora este estudo tenha focado em resultados relacionados à redução dos níveis de ansiedade, a terapia tem outros efeitos farmacológicos conhecidos que ainda precisam ser estudados.

Concluiu-se que há necessidade de pesquisas mais aprofundadas sobre a aromaterapia para que ela ganhe destaque na comunidade científica, contribuindo assim para práticas complementares saudáveis como a fitoterapia e a terapia floral.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M.C.F.; CHECHETTO F. O Uso da Aromaterapia no Alívio da Ansiedade, **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**. São Paulo, n. 2, 2020.
- ANDREI, P.; DEL COMUNE, A.P. Aromaterapia e Suas Aplicações, **Cadernos, Centro Universitário S. Camilo**, São Paulo, v.11, n.4, p. 57-68, 2005.
- CASTILLO A.R.G.L. et al. Transtornos de ansiedade, **Rev Bras Psiquiatr**. Rio Grande do Sul, v.22, n.2, p. 20-23, 2000.
- COSTA, E.A. et al. Concepções de Assistência Farmacêutica na Atenção Primária à saúde, Brasil, **Revista de Saúde Pública**. Bahia, v.51, n.2, p.1-11, 2017.
- DESOUSA, A. et al. Revisão Sistemática de Instrumentos para Avaliação de Ansiedade na População Brasileira, **Avaliação Psicológica**. Rio Grande do Sul, v.12, n.3, p.397-410, 2013.
- DIAS, S.S.; DOMINGOS, T.S.; Braga E.M. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem, **Rev enferm UFPE on line**. Pernambuco, v.13, p.1-10, 2019.
- FOPPA, A.A. et al. Atenção Farmacêutica no Contexto da Estratégia de Saúde da Família, **Revista Brasileira de Ciências Farmacêuticas**. Santa Catarina, v.44, n. 4, p.727-737, 2008.
- FILHO, G.L.M. Estudo Sobre a Eficácia da Aromaterapia no Tratamento da Ansiedade e/ou Hipertensão Arterial: Uma Revisão Integrativa de Literatura, **Brasilian Journal Of Health Review**. Paraná, v. 3, n.3, p.4040-4061, 2020.
- FISCHBORN, A.F. et al. A Política das Práticas Integrativas e Complementares do SUS: o relato de experiência sobre a implementação em uma unidade de ensino e serviço de saúde, **Revista do Departamento de Educação Física e Saúde e do Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul / Unisc**. Rio Grande do Sul, v.17, n. 4, p.1-6, 2016.

GNATTA J.R.; DORNELLAS E.V.; SILVA M.J.P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade, **Acta Paul Enferm.** São Paulo, v.24, n.2, p.257-63, 2011.

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

LYRA, C.S.; NAKAI, L.S.; MARQUES, A.P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar, **Fisioterapia e Pesquisa,** São Paulo, v.17, n.1, p.13-17, 2010.

NASCIMENTO, A; PRADE, A. C. K. Aromaterapia o Poder da Plantas e dos Óleos Essenciais, **ObservaPICS,** Pernambuco, n.2, p.1-33, 2020.

SCHVEITZER, M.C.; ZOBOLI, E.L.C.P. Papel das práticas complementares na compreensão dos profissionais da Atenção Básica: uma revisão sistemática, **Rev Esc Enferm USP.** São Paulo, v.48, p.189-196, 2014.

WELP, A.K.S. A Ansiedade e o Aprendizado de Língua Estrangeira, **Letras de Hoje.** Porto Alegre, v. 44, n. 3, p.70-77, 2009.