
AROMATERAPIA: PRÁTICA INTEGRATIVA NO COMBATE AO ESTRESSE

**AROMATHERAPY: INTEGRATIVE PRACTICE IN THE FIGHT AGAINST
STRESS**

Bruna Barbosa de Oliveira¹
Janice Aparecida Rafael Arakawa²

RESUMO

O estresse tem afetado grande parte da população em todo mundo, e dependendo do nível em que se apresenta no indivíduo, pode ser altamente prejudicial e até perigoso. Essa revisão bibliográfica apresenta o que é a aromaterapia, e como ela pode ser utilizada como uma prática integrativa para o estresse. Isso vem ocorrendo por causa da procura das pessoas por tratamentos que sejam mais naturais, e que não tenham tantos efeitos colaterais como alguns tratamentos acabam apresentando. Deste modo essa terapia que se utiliza de óleos essenciais, que são extraídos de plantas e flores, para tratar variados tipos de doenças, tem ganhado cada vez mais espaço. Mas ainda é necessário mais estudos, para melhor compreensão do assunto, afinal existe uma extensa lista de óleos essenciais, e usado de forma errada, podem se tornar tóxicos.

101

Palavras chave: Estresse. Aromaterapia. Óleos essenciais. Prática integrativa

ABSTRACT

Stress has affected a large part of the population worldwide, and the level of the level at which no individual is present can be highly harmful and even dangerous. This bibliographic review presents what an aromatherapy is, and how it can be used as an integrative practice for stress. This is because of the search for people who affect those who are more natural, and who do not suffer these effects caused by some finished effects. In this way, the therapy that uses essential oils, which are extracted from plants and flowers, to treat different types of diseases, gains more and more space. Further studies are needed, for a better understanding of the subject, there is an extensive list of essential oils, and if used in the wrong way, it can become toxic.

Key-words: Stress. Aromatherapy. Essential oils. Integrative practice.

¹ Graduada em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina, PR

² Doutora em FÁRMACO e Medicamentos – Docente do curso de Estética e Cosmética e do curso de Farmácia do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina PR

1 INTRODUÇÃO

Podemos definir aromaterapia como um tratamento natural, alternativo e preventivo que tem como base principal óleos essenciais que são extraídos de plantas, é considerada uma das mais agradáveis dentre as terapias complementares e tem por finalidade tratar alterações físicas e emocionais (SOUSA, 2015). Sabendo disso, o Ministério da Saúde, desde 2018, por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (PNPIC-SUS) incluiu a Aromaterapia no rol de terapias complementares com o objetivo de promover saúde por meio de uma visão global de cuidado humano. São práticas utilizadas em paralelo ao tratamento indicado pelo médico integrando ao tratamento convencional.

O termo aromaterapia foi introduzido por René Maurice de Gatefossé, químico francês, e começou a ser difundido em 1964.

Os óleos essenciais são um grupo qualificado entre os grupos de princípios ativos naturais. Como elemento terapêutico verifica-se que são mais concentrados e versáteis para uso em tratamentos de beleza e saúde, e ainda são mais perfumados, proporcionando bem-estar e sensações agradáveis quando aplicados (AMARAL, 2016).

O estresse é uma reação que o organismo desencadeia a certos estímulos externos ou internos. As respostas podem se apresentar de variadas formas, desde uma reação de emergência, como fantasia e formação reativa, até somatização, retraimento parcial, ruptura transitória do ego, psicose e suicídio. Quando o estresse se torna crônico, podem se somar alguns outros sintomas, como aumento do funcionamento da glândula supra-renal (que aumenta o risco de infarto) e redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (levando à depressão do sistema imune) (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010).

Estudos apontaram a eficácia da aromaterapia, após tratamentos com óleos essenciais, obtendo diminuição dos níveis de ansiedade e estresse (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010).

Atualmente vemos um crescente interesse pela busca da aromaterapia como forma de tratamento para muitos sintomas. Por estes motivos, o presente trabalho vem com a preocupação de apresentar estudos para a utilização da aromaterapia para o tratamento em casos de estresse, a sua compreensão quanto tratamento e os benefícios que os óleos essenciais podem trazer.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Estresse

O estresse pode ser definido como uma reação do organismo a uma combinação de componentes biológicos, psicológicos e sociais as quais o indivíduo é exposto em seu dia a dia. A resposta de estresse do organismo desencadeia uma série de reações psicológicas, emocionais e fisiológicas e com isso o organismo fica vulnerável ao dano excessivo (JUNQUEIRA, 2015).

Segundo a Associação Médica Americana (AMA), o estresse é a causa principal em mais de 60% das doenças. O estresse pode ter vários sintomas e causar diversas doenças. Seus sintomas podem ser alterações de humor, tensão muscular, irritabilidade entre outros. E as doenças e transtornos podem ser infarto, insônia, hipertensão arterial, obesidade, alcoolismo. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, são causados 132 mil infartos devido ao estresse diário (JUNQUEIRA, 2015).

O estresse possui uma classificação que é dividida em quatro fases: fase de alerta, fase da resistência, fase de quase-exaustão e a fase de exaustão.

Na primeira fase, é possível lidar com desafios e voltar ao equilíbrio. Na segunda fase, o indivíduo encontra meios para lidar com seus desafios e tentar manter o seu equilíbrio interno. Na terceira fase, já é possível encontrar danos ao organismo, apresentando sinais de doenças. Na quarta e última fase, doenças mais graves são desenvolvidas, comprometendo o organismo de forma física e emocional (LIPP; MALAGRIS, 2001).

Além dessa classificação acima o estresse pode ser dividido em estresse negativo, positivo e ideal.

Estresse negativo: é quando o estresse se apresenta de forma excessiva, prejudica a capacidade do organismo, interfere no ritmo de trabalho e qualidade de vida, e a pessoa pode até adoecer.

Estresse positivo: é o estágio inicial, de alerta, ao produzir mais adrenalina, a pessoa tem mais ânimo, sendo mais criativa e produtiva.

Estresse ideal: é quando a pessoa aprende a lidar com o estresse, entra e sai do estado de alerta quando necessário, controlando para que não seja excessivo, e dando tempo para que o organismo se recupere, e assim não corra o risco de adoecer (LIPP, 2013).

O tratamento tradicional para o estresse, muitas das vezes não consegue trazer todo amparo que o paciente necessita, deste modo as terapias complementares, como a aromaterapia tem ganhado espaço para auxiliar no bem estar físico, emocional e espiritual

(PAGANINI, 2014).

A nossa rotina diária e as preocupações do dia-a-dia podem causar alterações e danos graves ao nosso organismo, causando prejuízos físicos e emocionais. Por este motivo esse estudo irá mostrar um tratamento alternativo para a causa do estresse.

2.2 Óleos Essências

Os óleos essenciais são as ferramentas base para os aromaterapeutas, e em suas mãos se tornam instrumentos de cura poderosos, ainda que sutis (FARRER-HALLS, 2016).

Os óleos essenciais são substâncias bem perfumadas e altamente voláteis, quando entra em contato com o ar, evapora rapidamente. Normalmente se apresenta de forma aquosa e transparente, mas em temperaturas mais baixas pode ocorrer sua solidificação. Podem ser dissolvidos em óleos gordurosos ou álcool. São insolúveis em água. Podem ser incolores ou apresentar cores desde tons mais claros até tons mais fortes (SOUSA, 2015).

Os óleos são extraídos de diferentes métodos e em partes diferentes como de plantas inteiras, de folhas, de flores, de raízes e cascas:

Maceração: as flores são mergulhadas em óleo quente, onde é solto suas fragrâncias e depois é feita a purificação, é um método pouco utilizado por ser caro (KELLER, 1989).

Prensagem é mais usada para óleos essenciais cítricos, as cascas das frutas ficam mergulhadas na água quente por várias horas, e depois é feita a extração, por máquinas ou de forma manual (PAGANINI, 2014).

Enfleurage, as flores são colocadas sobre placas untadas com gordura ou óleo vegetal, e lá ficam durante tempo necessário, para que os solventes consigam absorver as essências (KELLER, 1989).

Extração de solvente, tambores divididos, que possuem placas perfuradas, nesse lugar as flores são colocadas para serem lavadas, as flores que já foram tratadas, são mergulhadas no solvente de onde se obtém o óleo essencial (PAGANINI, 2014).

Por serem voláteis, as moléculas presentes nos óleos essenciais quando inaladas, os receptores que se encontram no nariz enviam mensagem para o sistema Límbico que faz parte do cérebro e é responsável por regular os sentimentos, as emoções, as memórias, o aprendizado e a energia física. O sistema límbico através dos neurotransmissores específicos pode ter ação sedativa, relaxante, estimulante. Além de atuar no nosso humor e no estado emocional, esse processo também pode causar efeitos fisiológicos no corpo. Por isso, a

técnica também se mostra bastante eficaz no tratamento do estresse e depressão (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

O efeito físico dos óleos essenciais nos pulmões é muito rápido, já que pode passar deles direto para a corrente sanguínea, e em contato com o sangue, pode agir em qualquer órgão promovendo ação revitalizante. Nos pulmões, ocorre a troca de resíduos por oxigênio e partículas de óleos essenciais. Já na pele, durante uma massagem, os óleos são absorvidos pelo corpo. As partículas de óleos essenciais circulam pela corrente sanguínea, chegando a vários órgãos e sistemas do organismo (FARRER-HALLS, 2016).

Com o uso frequente e intensificado de determinados óleos, o paciente pode apreciar de emoções positivas, com isso ajudarem na liberação de emoções destrutivas. Qualquer aroma tem a capacidade de interferir em emoções e até alterar sentimentos.

Acredita-se que os óleos essenciais é uma forma de fortalecer o mecanismo de defesa, melhorando o sistema imunológico, e protegendo contra infecções. Os óleos essenciais trabalham no corpo de forma a manter o equilíbrio dos órgãos que estão envolvidos no combate de agentes invasores, e na eliminação de toxinas. É possível que os óleos essenciais beneficiem esses órgãos devidos as suas propriedades purificadoras e energizantes (PRICE, 1999).

Atualmente, países como Inglaterra e a França são os que mais realizam pesquisas sobre óleos essenciais. Na Inglaterra, os óleos essenciais já são utilizados em muitos contextos hospitalares, concentrando-se em suas qualidades medicinais (AMARAL, 2016).

Existem alguns casos que os óleos essenciais não devem ser utilizados, ou devem ser usados em mínima dosagem. Em peles sensíveis, a dosagem deve ser mínima; em gestantes, pessoas com pressão alta, e em tratamento homeopático, não devem ser utilizados; em banhos de sol, e pessoas que tenham epilepsia, existem alguns óleos que não podem ser usados; em crianças, a dosagem deve ser diferente da dosagem utilizadas em adultos; e existem óleos essenciais que podem causar intoxicação, com uso superior a 10 gotas (KELLER, 1989).

Os óleos essenciais possuem uma ampla gama de propriedades curativas, além de proporcionar alívio do estresse, aumento de energia e aumento da concentração mental. Possui uma lista quase interminável de usos terapêuticos, e a ciência continua a descobrir mais sobre eles a cada ano.

2.3 Aromaterapia

O termo aromaterapia foi utilizado pela primeira vez em 1928 em um artigo científico escrito por René Gattefossé, que fazia experimentos com óleos essenciais e observou seu grande potencial de cura. A pesquisa com óleos essenciais de Gattefossé foi retomada por outro francês, o Dr. Jean Valnet, que utilizou esses óleos para cuidar de queimaduras e ferimentos de soldados, na Primeira Guerra Mundial. Logo depois tratou de pacientes psiquiátricos, com óleos essenciais, assim mostrando suas qualidades de cura emocional e psicológica (FARRER-HALLS, 2016).

A aromaterapia é conhecida como uma terapia, que tem como fundamento básico os óleos essenciais, extraídos das plantas, e tem como objetivo tratar a saúde, e melhorar a sensação de bem-estar (GNATTA *et al.*, 2011).

Alguns dos métodos mais utilizados na aromaterapia são: difusão aérea, massagens, banhos, compressas e inalação. E podem tratar desde vias respiratórias e cuidar da pele, até, ferimentos e inchaços (AMARAL, 2016).

A difusão aérea é colocar algumas gotas de óleo essencial em aromatizadores, onde irá evaporar pelo ambiente. Na massagem é pingado algumas gotas de óleo essencial no creme, para que a pele absorva, além de ser relaxante. Nos banhos, pingar algumas gotas do óleo essencial, em uma banheira e entrar e permanecer por 20 minutos, isso ajuda na circulação e no sistema nervoso. A compressa pode ser fria que é utilizada para inflamações, ou quente que é usada para casos crônicos. E a inalação que pode ser a seco: inalar um lenço, onde foram pingadas gotas de óleo essencial, ou inalação úmida: inalar o vapor de uma vasilha com água quente e gotas de óleo essencial, com a cabeça coberta por uma toalha (PAGANINI, 2014).

Estudos de casos mostram a eficácia e os benefícios da aromaterapia em tratamentos de variados tipos e graus de demência, com relação aos sintomas neuropsiquiátricos e agitação; em pacientes epiléticos junto com a hipnose teve efeitos satisfatórios no tratamento; em outro estudo foi possível que a massagem aromaterapêutica e outras formas de aromaterapia reduziram a ansiedade, dor e náuseas de pacientes com câncer; e também a relato de uma jornalista que tentava engravidar a anos, mas não conseguia, com o tratamento de piscoaromaterapia, ela teve a redução da tensão do corpo e da mente e conseguiu engravidar pela primeira vez em menos de dois meses (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

É importante que ao procurar esse tipo de terapia, ter a certeza que esta pessoa é

realmente qualificada para atender. Pois muitos se dizem profissionais, após fazerem um curso de alguns dias, e para entender essa técnica, é necessário muito mais tempo e estudo. Uma das formas mais seguras de se ter certeza que é um bom profissional, é pela indicação de algum amigo, procurar sempre algum diploma que mostre sua qualificação, e também é possível saber se essa pessoa é associada a algum tipo de associação de aromaterapia (PRICE, 1999).

O emprego da aromaterapia é um diferencial que o profissional habilitado na beleza e imagem pessoal pode oferecer com segurança, através da combinação de óleos essenciais, procurando um tratamento voltado ao estado principalmente físico (FERREIRA; QUARESMA; DUTRA, 2017), já que existem variados óleos com um grande potencial voltado para área da estética, devido seus benefícios antimicrobiano, antiinflamatório, adstringente, cicatrizantes e outros. Com isso é possível oferecer tratamentos diferenciados para seus clientes (NEUWIRTH; CHAVES, 2016).

Um exemplo de uso na estética é o tratamento para alopecia, como alecrim que melhora a circulação e combate infecções; ylang ylang que é estimulante circulatório, antioxidante e regulador das glândulas sebáceas; capim limão que equilibra a oleosidade e tem ação antifúngica (NOBRE *et al.*, 2016). Outros usos na estética se referem aos tratamentos para acne, como o cipestre que age como adstringente da pele, e regula o funcionamento das glândulas sebáceas; hortelã-pimenta que além de ser indicado para acne, pode ser indicado para dermatite, por ser anti-séptico e antimicrobiano, e também pode ser utilizado em casos de lipodistrofia genóide e varizes, que serve como estimulante da circulação local (NEUWIRTH; CHAVES, 2016). O óleo essência de gerânio pode ser utilizado para tratamentos de rejuvenescimento, que tem ação regeneradora e realiza manutenção do tecido cutâneo; e o óleo essencial de junípero que tem ação anti-rugas, e também pode ser utilizado para tratamento de celulite, devido a sua ação contra edemas (OLIVEIRA; SARMENTO, 2019).

Quando utilizado de forma correta, os óleos essenciais têm como função principal, colocar o organismo em equilíbrio. Desse modo os óleos essenciais indicados para o estresse, possuem características calmantes, sedativos e relaxantes, e podem ser representados com segue: Bergamota (*Citrus bergamia*) – anti-séptico analgésico; usado para combater o estresse. Gerânio (*Pelagargonum graveolens*) - cicatrizante anti-séptico; equilibra o sistema nervoso (PAGANINI, 2014).

Laranja doce (*Citrus sinensis*) – calmante, sedante, digestiva. Lavanda (*Lavandula*

officinails) – reduz a ansiedade, o estresse e melhora o sono (PHYTOTERAPICA, 2018).

Sândalo (*Santalum album*) – reduz insônia e tem ação sedativa.

Tomilho (*Thymus officinales*) – Reduz tensão, fadiga e ansiedade (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

Manjerona (*Origanum manjerona L*) – relaxante, sedativo, analgésico; indicado para tensão nervosa, depressão, angustia, insônia.

Olibano (*Boswellia carterii Birdw*) – anti-séptico antiinflamatório; usado para tensão (PAGANINI, 2014).

Palmarosa (*Cymbopogon martini*) – antitumoral, anti-infecciosas.

Patcholli (*Pogostimon patchoulli*) – antiinflamatório, cicatrizante, descongestionante (PHYTOTERAPICA, 2018).

Rosa (*Rosa damacena*) – Reduz tensão e depressão.

Mifólio (*Achillea ligusticum*) – é ansiolítico, sedativo e relaxante (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

Salvia- esclaréia (*Salvia sclarea L*) – antidepressivo, sedativo, bactericida e regenerador celular.

Tangerina (*Citrus nobilis loureiro*) – antidepressiva, sedativa, relaxante (PAGANINI; 2014).

O aromaterapeuta fará uma breve investigação relacionada à saúde, para melhor compreender, e assim saber o que esta em desequilíbrio e precisa ser tratado. O modo como se vive, e a alimentação também poderá fazer parte desta análise. A partir disso, serão escolhidos óleos a serem utilizados no tratamento, por ter essa forma personalizada de escolha, os resultados são bem satisfatórios, e a melhora da saúde em todos os aspectos é notada rapidamente. É possível que tenha a indicação de óleos para uso em casa (PRICE, 1999).

É necessária a associação com uma dieta balanceada e hábitos de vida saudáveis, para que o tratamento da aromaterapia seja eficaz. Deste modo, esse tipo de terapia contribui significativamente para o tratamento do estresse como medida profilática e paliativa, permitindo melhora do estado emocional do paciente assim como redução dos efeitos colaterais causados por tratamentos convencionais. Acredita-se que a aromaterapia seja uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional. Tem sido amplamente utilizada e divulgada tanto pelos cientistas quanto pela população de maneira geral (HOARE, 2010).

Justamente por causa da grande procura das pessoas por métodos não convencionais

para a saúde, em 3 de Maio de 2006 foi aprovada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPC-SUS (MARQUES *et al.*, 2011). O Ministério da Saúde, incluiu novas modalidades de terapias integrativas e complementares, assim tendo um total de 29 práticas ofertada pelo SUS (RUELA *et al.*, 2019), então em 21 de Março de 2018, a aromaterapia foi incluída no SUS, e desde então vem aumentando seu espaço dentro das instituições de saúde e ensino (SANTOS, 2019).

Essas Práticas Integrativas e Complementares vieram com a função de dar uma assistência à saúde, isso por causa do fato dessas práticas olharem as pessoas como um todo, diferenciando-se do tratamento convencional, podendo até fazer com que haja a redução de uso de medicamentos (RUELA *et al.*, 2019).

2.4 Benefícios com a atuação da aromaterapia

Com o uso dos óleos essenciais na aromaterapia, através das diversas classes de substâncias químicas presentes nas plantas, tornam as composições muito complexas, que podem chegar a ter mais de uma centena. Sendo assim, está descrito na literatura propriedades antivirais, bactericidas e antiinflamatórios.

Por causa dos vários efeitos colaterais que o tratamento convencional pode apresentar, a aromaterapia tem sido bastante procurada, como uma opção mais delicada e natural, para mente e para o corpo. Esse tipo de terapia ainda não é muito conhecido na cultura brasileira, mas em países do Primeiro Mundo já é utilizada com sucesso (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

Apesar da resistência em não acreditar nesse tipo de terapia, graças a relatos positivos de pessoas que utilizaram essa alternativa de tratamento, pode-se dizer que a aromaterapia está no início de uma longa caminhada. E que precisa de mais estudos e investimentos para que seja reconhecida como medicina convencional e científica para que então tenha crédito e respeito (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

Com a pandemia do novo coronavírus empresas que comercializam e são apoiadores da aromaterapia citam alguns óleos essenciais com o intuito de auxílio neste momento, tanto com o objetivo de acalmar as emoções por conta do isolamento social, como também um reforço a mais para a imunidade. Após uma busca nestes endereços eletrônicos, os óleos essenciais mais citados foram Tea Tree (*Melaleuca Alternifolia*), que é considerado um

poderoso antiviral, e estimula o sistema imunológico; óleo essencial de Ravintsara (Cinnamomum), que também é antiviral, anti-infeccioso, e estimulante imunológico, e muito eficaz nos problemas respiratórios. Os óleos essenciais como a Lavanda, com suas propriedades de calmante, a Laranja doce, que trás alegria e o Alecrim que trás energia também podem ser auxiliares no momento da reclusão social e da pandemia pelo COVID 19. Já que estamos vivendo uma situação nova e muito diferente do que estamos acostumados, e com tantas noticias negativas, podemos ficar mais propensos aos sentimentos de ansiedade, tristeza e preocupação.

3 CONCLUSÕES

As pessoas cada vez mais têm mudado seus hábitos, para conseguir ter uma vida melhor e mais saudável, inclusive na forma de se cuidar quando fica doente, procurando assim novas alternativas de tratamentos menos prejudiciais e mais naturais.

Os tratamentos para o estresse podem causar desconfortos, e isso muitas vezes pode fazer a pessoa desanimar e querer desistir em continuar com tratamento. Foi assim que a aromaterapia ganhou força, além de ser uma alternativa natural e agradável, suas chances de causar efeitos colaterais indesejáveis são muito pequenas.

A aromaterapia já vem sendo utilizada em países europeus há um bom tempo, e existem muitos estudos sobre os óleos essenciais e seus benefícios, com isso ganhando espaço para poder ser utilizado como um tratamento.

No Brasil, ainda existe uma resistência, mas com a inclusão da aromaterapia e outras praticas integrativas no SUS, já é possível acreditar em seu real conhecimento como uma forma de tratamento efetiva. Assim conseguindo obter mais investimentos para estudos, para ganhar crédito e serem reconhecidos mundialmente, como tantos os outros tratamentos já existentes.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Fernando. **Tecnicas de aplicação de oleos essenciais**: terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2017

ANDREI, Patrícia; DEL COMUNE, Aparecida Peres. Aromaterapia e suas aplicações. **Centro Universitário São Camilo**, v. 11, n. 4, p. 57-68, 2005. Disponível em:

http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf. Acesso em: 26 jun. 2019

FARRER-HALL, Gill. **A Bíblia da aromaterapia: o guia definitivo para o uso dos óleos essenciais**. São Paulo: Pensamento, 2015

FERREIRA, Hellen Schueda; QUARESMA, Fernanda. DUTRA; Cynthia Maria Rocha.

Aromaterapia: óleo essencial de Grapefruit na massagem terapêutica. Disponível

em:<https://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/04/AROMATERAPIA-OLEO-ESSENCIAL.pdf>.

Acesso em: 10 de jun. 2019

GNATTA, Juliana Rizzo et al. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 45, n. 5, p. 1113-1120, 2011. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n5/v45n5a12>. Acesso em: 25 jun. 2019

HOARE, J. **Guia completo de Aromaterapia**. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.

JUNQUEIRA, Luis. **A importância da detecção do estresse: psicofisiologia e impacto na saúde física e mental das pessoas**. Disponível em:

<https://www.polbr.med.br/ano15/art1215.php>. Acesso em: 24 jun. 2019

KELLER, Erich. **Guia completo de Aromaterapia**. Editora Pensamento, 1989

LIPP, Marilda Novaes, MALAGRIS, Lucia Novaes. **O modelo quadrifásico do estresse**.

Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>.

Acesso em: 24 jun. 2019

LIPP, Marilda Novaes. **O percurso do estresse: suas etapas**. Disponível em:

<http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-percurso-do-stress-suas-etapas/>. Acesso em: 26 mar. 2020

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 da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar. 2010

MARQUES, Luciene Alves Moreira *et al.* Atenção farmacêutica e práticas integrativas e complementares no SUS: conhecimento e aceitação por parte da população sãojoanense. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 21, p. 663-674, 2011.

NEUWIRTH, Amanda; CHAVES, Ana Letícia Rocnieski; BETTEGA, Janine Maria Ramos. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. 2016.

Disponível em:

file:///C:/Users/user/Downloads/20151025200751_amanda_neuwirth_e_ana_chaves_artigo.pdf

f. Acesso em: 09 abr. 2020.

NOBRE, Lucas de Sousa *et al.* **Aromaterapia: tratamento não convencional da alopecia feminina**. 2016. Disponível em:

<http://repositorio.fcrs.edu.br/home/bitstream/123456789/1053/1/1212-3236-1-PB.pdf>. Acesso em: 09 abr. 2020

OLIVEIRA, Rose Kelli Batista; SARMENTO, Ana Margareth Marques Fonseca. O uso dos

óleos essenciais de gerânio e junípero no rejuvenescimento facial. **Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, 2019. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/240/213>. Acesso em: 10 abr. 2020.

PAGANINI, Tatiana *et al.* O uso da aromaterapia no combate ao estresse. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Disponível em: <https://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5157>. Acesso em: 26 mar. 2020

PHYTOTERAPICA. **Aromaterapia: Óleos essenciais, óleos vegetais e resinas**. Disponível em: <http://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/240/213>. Acesso em: 28 mar. 2020

PRICE, SHIRLEY. **Aromaterapia para doenças comuns**. São Paulo: Manole, 1999.

RUELA, Ludmila de Oliveira *et al.* Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde: Revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 4239-4250, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2019.v24n11/4239-4250/>. Acesso em: 15 abr. 2020

SACCO, Patrine Roman; FERREIRA, Grazielle Cristina Garcia Bernardino; SILVA, Ana Cláudia Calazans da. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista científica da FHO| UNIARARAS**, v. 3, n. 1, 2015. Disponível em: http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf. Acesso em: 26 abr. 2020.

112

SANTOS, Ana Claudia Figueiredo. Aromaterapia: Uma nova tecnologia de cuidado, prevenção e promoção da saúde. **Revista Científico**, v. 19, n. 39, p. 107-128, 2019. Disponível em: <https://cientifico.emnuvens.com.br/cientefico/article/view/679/404>. Acesso em: 10 abr. 2020

SOUSA, Marcos Antonio de. **Medicina alternativa: aromaterapia**. São Paulo-SP, 2015