
OS BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NA ANSIEDADE

THE BENEFITS OF AROMATHERAPY IN ANXIETY

Isabelly Tomassetti¹

Mylena C. Dornellas da Costa²

Célia Regina Góes Garavello³

Janaina Karin Carolina Alcântara de Lima Abreu⁴

RESUMO

Ansiedade é um sentimento vazio e desagradável de medo, apreensão, descrito por tensão ou desconforto derivado de antecipação de algum perigo, de algo desconhecido ou estranho, ela passa a ser uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e conflituaosa. Com isso a ansiedade vem trazendo serios problemas para a saude fisica e mental. Existem varios tipos de terapias alternativas que ajudam no tratamento da ansiedade. Entre elas a aromaterapia que utiliza substâncias aromáticas naturais, que são os óleos essenciais, que tem como objetivo ajudar a melhorar os sintomas de ansiedade, tensões que afetam o nosso dia a dia, fortalecendo as defesas do corpo, provocando um bem-estar físico e psicológico.

242

Palavras-chaves: ansiedade; terapias alternativas; aromaterapia.

ABSTRACT

Anxiety is an empty and unpleasant feeling of fear, apprehension, described by tension or discomfort derived from anticipating some danger, from something unknown or strange, it becomes a response to an unknown, internal, vague and conflicting threat. With that, anxiety has been causing serious problems for physical and mental health. There are several types of alternative therapies that help in treating anxiety. Among them, aromatherapy that uses natural aromatic substances, which are essential oils, which aims to help improve the symptoms of anxiety, tensions that affect our daily lives, strengthening the body's defenses, causing physical well-being and psychological.

Keyword: anxiety; alternative therapies; aromatherapy.

¹ Acadêmica do Curso de Graduação em Estética e Cosmética - Centro Universitário Filadélfia (Unifil), Londrina – Paraná

² Professora Orientadora, Docente do Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – Unifil Londrina PR

³ Docente do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – Unifil

⁴ Docente do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia - Unifil

INTRODUÇÃO

Os transtornos de ansiedade são os mais frequentes de todos os transtornos psiquiátricos e decorrem em grande sofrimento e importante empenho funcional. A ansiedade é um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, qualificado por tensão ou desconforto derivado de antecipação do perigo, de alguma coisa desconhecida ou estranha e pode ser tão intensa e desagradável evitando o desenvolvimento adequado das atividades diárias e cotidianas de uma pessoa (FERREIRA, 2015).

Dessa forma, através da evolução científica e tecnológica a aromaterapia surgiu em 1928, com o químico francês Rene Maurice Gattefosse (EMBRAMEC, 2017). É uma técnica terapêutica milenar do ramo da fitoterapia, que consiste na aplicação de óleos essenciais, elementos aromáticos retirados das plantas utilizados para tratamentos terapêuticos incluindo ações de fundo energético, psicológico e estético. Nos últimos anos esta técnica vem sendo explorados pela área estética devido aos seus resultados surpreendentes e comprovados cientificamente através dos diversos tipos de óleos essenciais disponíveis e formas de aplicação. Este trabalho visa apresentar a sua utilização perante o transtorno da ansiedade, através de uma breve retrospectiva uma pequena explicação do que é e como é utilizada, ressaltando também a importância dos óleos essenciais (APARECIDA et al., 2018).

243

DESENVOLVIMENTO

ANSIEDADE

A ansiedade pode ser vista como sintoma psiquiátrico, ela representa um sinal de alarme a determinado estímulo percebido pelo indivíduo como perigo, para a proteção, o organismo dispara o sistema de luta e fuga, que nos prepara para uma situação de perigo, que muitas das vezes ele é imaginário e não vem acontecer. Entretanto a ansiedade é composta por uma combinação variável de sintomas físicos, pensamentos catastróficos e alterações de comportamento, ela pode ser compreendida como um mecanismo evolutivo, isto é, uma ferramenta que ajuda a

detectar o perigo e adotar as medidas necessárias para lidar com ele. No entanto, esse recurso adaptativo geralmente encontra-se desregulado, causando sofrimento e prejuízo ao desempenho social ou profissional (MARIO et al., 2017).

Os transtornos de ansiedade apresentam etiologia multifatorial, que se destacam didaticamente, a genética, neurobiológica, psicológica e ambiental. Sobre os fatores genéticos, não há um gene específico em relação a ansiedade, que existem indícios de que os subsídios de diversos genes parecem adicionar uma vulnerabilidade biológica para o desenvolvimento de um transtorno ansioso (KERCIA et al., 2017).

Há três principais fatores neurobiológicos; neuroanatômicos, neuroquímicos e neuroendócrinos. Neuroanatomicamente, são alterações funcionais nas regiões cerebrais que articulam emoções e medo, que parecem implicadas na etiologia dos transtornos de ansiedade, principalmente: amígdala (resposta ao medo), hipocampo (processamento do contexto) e córtex pré-frontal (modulação do medo e respostas de extinção). No aspecto neuroquímico, os neurotransmissores, noradrenalina e serotonina tem-se comprovado envolvidos na ansiedade, exercendo atividade no sistema límbico. Anormalidades no funcionamento e ativação do eixo hipotálamo-hipófise adrenal, são componente importante na resposta normal e fisiológica ao estresse, são verificadas em alguns transtornos de ansiedade, respaldando o aspecto neuroendócrino (KERCIA et al., 2017).

A ansiedade também leva uma mudança do estado psíquico e físico, com projeção de futuro muitas vezes negativa, porém, com possibilidade de modificação. Quando a ansiedade está no campo normal, esta situação geral uma modificação de comportamento ambiental “luta”. Por outro lado, a ansiedade patológica pode levar a uma resposta de congelamento “fuga”, na qual se adota comportamentos de procrastinação, baixa de rendimento e aumento das situações “para desestressar” (TANIA, 2014).

Quando a ansiedade ocorre sem que existam motivos objetivos, reais e proporcionais para isso. As manifestações patológicas da ansiedade podem ser classificadas do seguinte modo: transtorno de pânico, transtornos fóbicos, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de ansiedade generalizada (TENG et al., 2018).

Segundo Teng (2018), a ansiedade pode gerar diversos tipos de transtornos, tais como;

TRANSTORNO DE PÂNICO - O transtorno do pânico é caracterizado por ataques de pânico recorrentes que consistem em sensações de medo ou mal-estar intenso acompanhada de sintomas físicos e cognitivos caracteriza se pela ocorrência espontânea de ataques de pânico. Os ataques de pânico duram em menos de uma hora com intensa ansiedade ou medo, junto com sintomas como palpitações, respiração ofegante ou até mesmo medo de morrer. Estes ataques podem ocorrer acompanhados por agorafobia, que é o medo de estar sozinho em locais públicos. O primeiro ataque de pânico muitas vezes é espontâneo, embora os ataques, em geral, ocorram após excitação, esforço físico, atividade sexual ou trauma emocional (FERREIRA, 2015).

O ataque frequentemente ocorre com um período de 10 minutos de sintomas que aumentam rapidamente e que se iniciam de forma brusca (FERREIRA, 2015).

Estes ataques ocasionam preocupações persistentes ou modificações importantes, pacientes com TP têm maiores taxas de absenteísmo e menor produtividade no trabalho, maiores taxas de utilização dos serviços de saúde, procedimentos e testes laboratoriais, um risco aumentado, independente das comorbidades, de ideação de suicídio e de tentativas de suicídio e, em mulheres pós menopáusicas, parece estar relacionado à morbidade e mortalidade cardiovasculares.

No entanto, cabe ressaltar que a associação com mortalidade cardiovascular ainda é controversa e pode se restringir a uma população (FERREIRA, 2015).

FOBIA ESPECIFICA - A fobia específica é caracterizada pela presença de medo excessivo e persistente que é excessivo ou irracional, relacionado a um determinado objeto ou situação, que não seja situação de exposição pública, as fobias específicas podem desencadear no sujeito a chamada ansiedade antecipatória (MARGARIDA et al., 2015).

A exposição ao estímulo fóbico provoca invariavelmente uma resposta ansiosa imediata, o ser humano reconhece que o medo é excessivo, assim não tendo controle sobre suas reações. O evitamento fóbico é a consequência mais

complicada devido ao impacto que tem na vida da pessoa com limitação da sua liberdade individual (MARGARIDA et al., 2015).

Os primeiros sintomas de fobia específica decorrem habitualmente na infância ou no início da adolescência, podendo ocorrer mais cedo nas mulheres do que nos homens. Os fatores predisponentes para o desencadeamento da fobia incluem, regra geral, acontecimentos traumáticos que tendem a ter um desenvolvimento agudo (CATARINA et al., 2014).

FOBIA SOCIAL - A fobia social, também conhecida como transtorno de ansiedade social, é caracterizada por um medo persistente, considerado excessivo pela própria pessoa, em situações de interação social, apresentando hipersensibilidade à crítica ou à avaliação negativa. A mais comum é o medo de ser humilhado ou ridicularizado em situações sociais, por apresentar atitudes inadequadas ou sintomas de ansiedade como tremor, rubor, sudorese excessiva e desatenção. A comunicação social torna-se mais rigorosa se for associada a um descontrole em comportamentos, pode ser caracterizada como generalizada ou circunscrita. Em adultos, é mais frequente em mulheres e tem início na adolescência, embora muitos adultos relatem sintomas desde a infância. Em crianças, é tão comum em ambos os sexos, múltiplos são os possíveis fatores relacionados à etiologia (LIGIA et al., 2008).

Visto que o Transtorno da Ansiedade Social apresenta índice significativo de comorbidade com transtornos de humor. O diagnóstico deste transtorno é feito clinicamente e, embora seja similar à timidez, diferencia-se desta quanto à gravidade, persistência, prejuízo e sofrimento resultantes dos sintomas. No passado, a ansiedade social e a falta de habilidades eram interpretadas como um problema, falar em público, é uma situação que requer, ao mesmo tempo, habilidades sociais e controle sobre a ansiedade social (MARIA et al., 2014).

TRANSTORNO OBSSESIVO-COMPULSIVO - O Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) é um quadro psiquiátrico caracterizado pela presença de obsessões e compulsões.

O TOC está ao lado das fobias, medo de lugares fechados, de elevadores, de pequenos animais como ratos, lagartixas, insetos ou animais domésticos, de alturas ou de ver sangue ou ferimentos, entre outros. Este transtorno é um transtorno crônico

e se manifesta independentemente de sexo. As principais características do TOC são as obsessões e as compulsões. Obsessões são pensamentos, imagens ou impulsos intrusivos que causam ansiedade ou desconforto emocional. Compulsões são comportamentos repetitivos ou atos realizados voluntariamente para neutralizar ou amenizar um desconforto ou para magicamente prevenir o evento temido. Os sintomas mais comuns são obsessões de contaminação, obsessões agressivas, sexuais e somáticas e compulsões de lavagem, contagem, verificação, ordem e simetria (THAYNARA, 2015).

Os sintomas do TOC têm forte impacto sobre a dinâmica de familiares e cuidadores. Muitas vezes os membros da família acabam se ajustando aos sintomas e às exigências do paciente e até mesmo apóiam a realização dos rituais e dos comportamentos compulsivos, envolvidos em um progressivo processo de acomodação familiar. A participação da família ao TOC se distribui entre aquela que apóia e participa plenamente dos comportamentos (polo de acomodação) até aquela que se recusa a participar e se opõe ao paciente (polo antagonístico). Há ainda um terceiro padrão, em que a família se encontra dividida, com membros no polo de acomodação e outros no antagonístico. As pessoas com Transtorno Obsessivo Compulsivo apresentam dificuldades nas relações interpessoais, principalmente nas que envolvem uma convivência mais íntima e constante. Alguém que exibe um comportamento obsessivo-compulsivo pode despertar grande apreensão à convivência familiar (THAYNARA, 2015).

TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO - O Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) é um transtorno de ansiedade que se desenvolve após acontecer um trauma severo, que ameaça a sua vida dos seres humanos, com uma resposta que envolve um intenso medo, impotência ou horror. É definido como uma resposta sintomática envolvendo revivência de pesadelos, idéias intrusivas, sintomas relacionados ao momento do trauma, evitar situações, pessoas ou comportamentos que relembrem o trauma e ter dificuldade para lidar com novos sentimentos e excitabilidade aumentada, como a insônia, irritação, dificuldade de concentração e um estado longo de alerta e sobressalto a um evento estressor (ROBERTA et al., 2010).

O TEPT é uma condição psicofisiológica que pode acontecer depois da vivência de eventos com grandes porcentagens de estres. O indivíduo apresenta dificuldades de elaboração cognitivo-emocional e alterações psicofisiológicas em virtude das reações do organismo às agressões sofridas. As vítimas com TEPT apresentam dificuldades para se afastar de episódios e de maneira que evidenciam estado de tensão e apreensão constantes com prejuízos elevados para a saúde e o bem-estar. (MARTA et al., 2010).

Na infância se vê como problema pelos efeitos adversos nos âmbitos psicológico causados, biológico e também no desenvolvimento social. É preciso que os sintomas causem sofrimento e prejuízo clinicamente importantes em áreas significativas da vida da pessoa, além do evento estressor ter ocorrido há pelo menos um mês. Em crianças, o TEPT pode demonstrar sintomas mais específicos para a faixa etária, diferentes dos critérios para os adultos (DEBORA J, 2012).

Destacam-se algumas especificidades que podem acontecer no diagnóstico de crianças, como manifestação de medo intenso por meio de atitudes agitadas e desorganizadas, tendência a viver novamente o evento por meio de brincadeiras ou sonhos amedrontadores, mesmo que não esteja diretamente ligado ao evento estressor, em algumas situações podem expressar medo de morrer ou de não chegar à idade adulta. Além disso, sintomas físicos como dor de cabeça e mal-estar abdominal são descritos como respostas possíveis no TEPT infantil (DEBORA J, 2012).

TRANSTORNO DE ANSIEDADE GENERALIZADA - O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é caracterizado por um sintoma ansioso persistente que mudam o comportamento do paciente nas diversas situações cotidianas. Essas manifestações podem mudar ao longo da vida, que incluem sintomas de tensão motora, assim como tremores, incapacidade para relaxar, fadiga e cefaleia, sintomas de hiperatividade atômica, como palpitação, sudorese, tontura, ondas de frio e calor, falta de ar, irritabilidade e dificuldade de concentração. Além de todos esses sintomas somáticos, o transtorno de ansiedade generalizada caracteriza-se também a mudança de humor como pensamentos e expectativa apreensiva com pensamentos negativos (KEYLA, 2018).

Os pacientes com TAG costumam-se preocupar com questões triviais, além de sempre temer e antecipar o pior. O TAG apresenta sintomas somáticos, doenças endocrinológicas, como hipertireoidismo, hipoparatiroidismo, feocromocitoma, síndrome de Cushing, e doenças neurológicas, como crises complexas, podem provocar sintomas de ansiedade (MARIANA et al., 2010).

Esses conteúdos mentais geralmente estão na maior parte do tempo ligada ao trabalho, estudo, situações repetitivas, falta de paciência e vários outros quesitos que está presente em nosso dia-a-dia. O distúrbio pode iniciar na infância ou adolescência, ou até mesmo após, em sintomas depressivos acompanham frequentemente o distúrbio de ansiedade generalizada. O distúrbio tende a ser crônico com componente importante de desenvolvimento na forma ou temperamento ansioso. Esta doença é vista como condição clínica, com componente importante de desenvolvimento na forma ou temperamento ansioso (KEYLA, 2018).

TERAPIAS ALTERNATIVAS

249

É um método trabalhado por terapeutas holísticos, determinada como terapias holística, aonde o termo terapia significa harmonizar e equilibrar, visando um bem estar melhor em sua vida, utiliza técnicas milenares e modernas, suaves e naturais, buscando assim a melhoria da qualidade de vida (BUKER; CUNHA; MACHADO, .2010).

As terapias alternativas são feitas por abordagens que tem como finalidade estimular os mecanismos naturais de prevenção e recuperação da saúde pelo caminho do uso de tecnologias que são eficazes e seguras, junto trabalhando com uma escuta acolhedora no desenvolvimento de um vínculo terapêutico e na incorporação do ser humano com o meio ambiente e a sociedade, vindo a ter uma visão ampliada em relação ao processo de saúde e doença, estimulando o sujeito em suas dimensões totais biopsicossocial-espirituais, investindo na promoção global do cuidado humano. Há diversas práticas alternativas, sendo elas: terapias físicas (acupuntura, yoga, shiatsu, do-in, argiloterapia e cristais), fitoterapia (ervas medicinais e florais), nutrição alternativa (terapêutica nutricional), terapias mentais e espirituais (meditação, relaxamento psic muscular, cromoterapia, toque terapêutico,

visualização e Reiki) e hidroterapia (banhos, vaporização, sauna e termalismo), entre diversas outras categorias aumentadas de possibilidades oferecidas pelas práticas alternativas (APARECIDA; BEATRIZ, 2018).

Estas terapias vêm sendo usadas e estudadas trazendo grandes benefícios aos pacientes, como a acupuntura, yoga e fitoterapia são alguns exemplos, utilizados da psicologia cognitiva também é de grande ajuda nesses pacientes (FRANCIS, 2017).

O uso de plantas medicinais, elas são possibilidades que vem sendo estudadas para o tratamento dos transtornos de ansiedade bem como para outras patologias. A política do Programa Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos e instituídos o Comitê Nacional de Plantas Medicinais, traz como finalidade garantir à população brasileira o acesso seguro e uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos, causando o uso sustentável da biodiversidade, o desenvolvimento da cadeia produtiva e da indústria nacional (FRANCIS, 2017).

O outro método seria a Acupuntura, um tratamento milenar que faz a diligência, tratamento e cura de patologias através da inserção de finíssimas agulhas de ouro, prata ou aço inoxidável em designadas regiões do corpo chamadas de “pontos de acupuntura” (FRANCIS, 2017).

A Acupuntura é uma intervenção de saúde que relata a de modo integral e dinâmico o processo saúde no ser humano, podendo ser usada, isolada ou de forma integrada com demais recursos terapêuticos. Originada da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), a Acupuntura assimila a um conjunto de procedimentos que concedem ao estímulo imprescindível de locais anatômicos precisos por meio da inserção de agulhas filiformes metálicas para melhorias, manutenção e recuperação da saúde, para prevenção de agravos e doenças (WAGNER, 2019).

A acupuntura foi considerada em experimentos com estresse agudo por contenção, utilizando como parâmetros cardiovasculares pressão arterial e frequência cardíaca e análise de comportamento. O resultado da acupuntura aplicada durante o estresse agudo por contenção atenua de alguns comportamentos envolvidos na reação de luta ou fuga, característica do estresse, de maneira independente das medidas cardiovasculares avaliados. Concluiu-se que a acupuntura pode ser inserida, pelos princípios holísticos orientais chineses, como

técnica preventiva, curativa e reabilitadora para diversas enfermidades, agudas ou crônicas. Há um importante papel na prevenção de doenças, pois um de seus focos é o tratamento das desordens energéticas, primárias. A acupuntura foi sugerida para o tratamento de dores nas costas, coluna, hérnia de disco, bursite, enxaqueca, tendinite e doenças crônico-degenerativas tais como diabetes mellitus, hipertensão, obesidade e ansiedade (WAGNER, 2019).

Esse método vem trazendo ótimos resultados para o tratamento de ansiedade.

Yoga foi originado na Índia como uma prática abrangente da mente e do corpo, é uma abordagem holística do bem-estar físico e mental. Embora existam muitas vertentes do Yoga, os principais componentes incluem: posturas físicas, técnicas de respiração, refreamentos, observâncias, controle do alento, retraimento dos sentidos, concentração, integração, relaxamento e meditação. Revisões indicam que o Yoga é considerado como uma opção de tratamento auxiliar viável e seguro para pacientes com doenças cardiovasculares, diabetes do tipo, doença obstrutiva pulmonar crônica, transtorno de estresse pós-traumático e com níveis elevados de depressão (CINTHIA et al., 2020).

O Yoga é um complexo sistema de práticas espirituais, morais e físicas que visam atingir a "autoconsciência" ou "autorealização". Apesar de o yoga não ser uma terapia, a cada dia tem sido mais utilizado com grande sucesso no tratamento de estresse e ansiedade. Além de ser uma intervenção não farmacológica, as terapias baseadas no yoga não têm efeitos adversos e podem ser executadas pelo indivíduo após recomendações específicas. Esta tendência se espalhou internacionalmente, com o surgimento de centros de yogaterapia, inclusão da prática de yoga e meditação em programas de câncer de hospitais, centros de medicina alternativa afiliada e o estabelecimento de uma nova geração de clínicos chamados yogaterapeutas (CAMILA, 2011).

Em relação do yoga e da meditação, o yoga coordena o sistema respiratório com o corpo físico, mantendo-os em equilíbrio, relaxando os músculos e a mente, estimulando a circulação e aumentando o oxigênio em todos os tecidos, liberando e equilibrando os canais psicofísicos, conhecidos como nadis no Yoga. A meditação diminui a resposta do corpo à norepinefrina, um hormônio que o organismo libera em

reação ao estresse. Apesar de a norepinefrina normalmente estimular o sistema cardiovascular, aumentando a pressão sanguínea, ela não produzia a mesma decorrência nas pessoas que costumavam meditar. Visto que, elas mostraram uma diminuição na pressão sanguínea. Essa reação é igual à dos betabloqueadores receitados para controlar a pressão sanguínea (NUNES et al., 2016).

AROMATERAPIA

Aromaterapia é um método terapêutico que tem como finalidade de promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, por meio do uso de óleos essenciais vindo de plantas aromáticas e vem sendo usadas com constância em tratamentos de estresse, depressão, ansiedade e aumento da autoestima e qualidade de vida (PEREIRA; OLIVEIRA, 2019).

A aromaterapia vale-se dos poderes de cura do mundo das plantas, mas em vez de usar toda a planta ou parte dela, somente o óleo aromático é empregado. Essa substância aromática poderosa é encontrada em pequenas glândulas localizadas tanto nas partes mais externas quanto nas partes mais centrais das raízes, caule, folhas, flores ou frutos de uma planta (PATRICIA, 2006).

Está inclusa dentro dessas práticas e é uma terapia baseada no uso de concentrados voláteis extraído das plantas, com a finalidade de modificar o humor ou comportamento de uma pessoa e melhorar seu bem estar físico, mental e emocional (JULIANA et al., 2011).

O profissional habilitado em praticar aromaterapia pode instruir várias vias de administração dos óleos essenciais, sendo próprios de cada paciente e de seu grau clínico. A via mais frequente é a inalatória, a maioria das partes das moléculas inaladas de óleos essenciais é conduzido pelo sistema respiratório até a circulação sistêmica, e oposta parte ativa através do bulbo e nervos olfativos o sistema do olfato (PEREIRA; OLIVEIRA, 2019).

A ligação direta com o Sistema Nervoso Central atua um estímulo sobre o Sistema Límbico, que é responsável pelo comando da sexualidade, emoção, memória e instinto (PEREIRA; OLIVEIRA, 2019).

O Sistema Límbica ativado solta substâncias neuroquímicas, que ocasiona ações de bem-estar, sedação e estimulação, há vários fatores que auxiliam na eficácia do tratamento aromaterápico, dentre elas estão a qualidade dos óleos essenciais (PEREIRA; OLIVEIRA, 2019).

As plantas medicinais é toda planta que haja qualquer de suas partes ou órgãos, substâncias que podem ser usada para fins de tratamento ou prevenção de enfermidades, sendo grandemente utilizadas pela medicina alternativa. Já os fitoterápicos são medicamentos oriundos de plantas medicinais e que são industrializados ou processados onde recebem uma legislação específica que comprovam o conhecimento de sua eficácia e risco de uso (CLAUDIA et al., 2013).

A fitoterapia é a utilização de plantas medicinais no tratamento e prevenção de doenças, sendo uma forma terapêutica antiga. Pode-se ser apresentada de três maneiras: substâncias naturais, manipuladas ou industrializadas. Atualmente, o tratamento com plantas medicinais está sendo muito utilizado pela população, pois a maioria das pessoas procura um tratamento que venha da natureza, que não haja tanta agressividade no organismo e que seja “natural”, porém, há perigo e interações medicamentosas quanto os medicamentos alopáticos (GABRIELA; ALEXANDRO, 2015).

As plantas medicinais podem desencadear reações adversas pelos seus próprios constituintes, devido a interações com outros medicamentos ou alimentos, ou ainda relacionados a características do paciente (idade, sexo, condições fisiológicas, características genéticas, entre outros). Erros de diagnóstico, identificação incorreta de espécies de plantas e uso diferente da forma tradicional podem ser perigosos, levando a superdose, inefetividade terapêutica acaba realizando reações adversas (EVELIN; MURILO, 2010).

Os óleos essenciais são obtidos a partir dos materiais destilados das plantas, sendo compostos por moléculas químicas de alta complexidade. São substâncias que atuam de diversas maneiras no organismo e podem ser aplicados diretamente na pele ou inalados. Quando atuam por meio do olfato, as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, que têm uma ligação direta ao sistema nervoso central e levam o estímulo ao sistema límbico, sendo responsáveis pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções. Quando a atuação é via cutânea, as

moléculas são absorvidas e caem na circulação sanguínea, sendo assim transportadas para os tecidos e órgãos do corpo. Por fim, quando ingeridos, os óleos essenciais são absorvidos pelos intestinos e levados aos diversos tecidos corporais (JULIANA et al., 2011).

Os óleos essenciais são substâncias complexas, voláteis e de fragrância variável, oriundos de qualquer parte da planta, sendo resultantes do metabolismo secundário das plantas aromáticas (BRITO et al., 2013).

Como atuam os óleos essenciais: A ação dos óleos essenciais é explicada por seus aspectos químicos, botânicos, energéticos e vitalistas. Tais como Egito, Índia, China, Grécia, nas medicinas tradicionais, com finalidades terapêuticas em rituais religiosos (BRITO et al., 2013).

A aromacologia aponta como uma aromaterapia vitalista e integrativa, preocupada com o fortalecimento e equilíbrio vital, estando presente em várias medicinas tradicionais e terapias integrativas. Em relação aos aspectos químicos, os óleos essenciais são substâncias não gordurosas. São classificados sua estrutura molecular em monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres e óxidos, peróxidos, furanos, lactonas e ácidos, e, por sua atividade bioquímica, em grupos funcionais. Esses princípios ativos são conhecidos pela indústria alimentícia, na intensificação sensorial dos sabo. Outras questões são que os óleos essenciais precisam de mudanças na mesma espécie de planta, produzindo variações nos percentuais dos compostos, constituindo novos quimiotipos, ou seja, óleos com diferentes propriedades terapêuticas. Fatores como o solo e horário de colheita também interferem, assim como a região de origem e os métodos de extração (ALESSANDRA; ANA, 2020).

Estes óleos são metabolitos secundários produzidos e armazenados nos órgãos secretores das plantas aromáticas. Estas estruturas podem ser externas, tricomas secretores e osmóforos, ou internas, canais e bolsas, podendo ser encontradas em várias partes destas plantas, nomeadamente, folhas, frutos, flores, gomos, sementes, ramos, cascas, raízes e caules, podendo a sua composição variar consoante a sua localização. A quantidade e composição destes óleos essenciais podem diversificar tanto a nível genético e fisiológico, como também devido a fatores

externos, entre os quais, condições de cultivo, colheita, condições pós-colheita, fatores ambientais, entre outros.

Na natureza, este metabolito tem a função de proteger as plantas de potenciais pragas ou infecções através da sua ação inseticida, antibacteriana e antifúngica. Devido aos seus odores e sabores fortes, conseguem afastar os animais herbívoros. Por outro lado, podem ter a função de atrair determinados insetos para que estes retirem da planta o seu pólen facilitando a polinização. Estes metabolitos tem um largo espectro de atividades biológicas. Uma das atividades mais bem conhecida é o poder antimicrobiano dos óleos essenciais. Porém pode agir em afeções do sistema respiratório, gastrointestinal, sistema nervoso central, sistema circulatório e cardíaco, entre outras (ANA, 2014).

As substâncias odoríferas desprendem partículas que são carregadas pelo ar, e estimulam as células nervosas olfativas, da área cerebral responsável pela olfação, memória e emoção. Desta maneira, há o processo de cura da aromaterapia. Há diversos fatores que ajudam a determinar a eficácia do tratamento aromaterápico. Dentre elas estão: a qualidade dos óleos essenciais, os métodos de aplicação, o conhecimento do aromaterapeuta, e as diversas precauções a serem tomadas. Dentre a diversa gama de óleos essenciais, podemos citar: alecrim, bergamota, camomila, lavanda e ylang-ylang, cada um com suas respectivas características que ajudam no tratamento da ansiedade (ANA, 2014).

ÓLEO ESSENCIAL DE ALECRIM - Pequena planta de porte subarbustivo lenhoso, ereto, pouco ramificado. Folhas lineares coriáceas e muito aromáticas. Flores azulado-claras, pequenas de aroma forte muito agradável. Esta planta é grandemente distribuída por todo o mundo, devido principalmente aos seus usos culinários, medicinais e comerciais, incluindo nas indústrias de fragrâncias e de alimentos (FLORIEN, 2016).

Indicações: Suas ações são relacionadas geralmente na atividade de seu óleo essencial e seus compostos fenólicos antioxidante. Apresenta propriedade analgésica, espasmolítica, antiinflamatória, antifúngica e possível antineoplásica, antimicrobiana contra bactérias Gram-positivas e Gram-negativas. Também pode reverter dores de cabeça, reduzir o estresse, e ser benéfico no tratamento da asma e da bronquite. Externamente atua como estimulante do couro cabeludo e tem ainda

ação anticaspa e previne a queda de cabelo, o potencial terapêutico dos compostos para a doença de Alzheimer (FLORIEN, 2016).

Contraindicações: o alecrim é contraindicado em caso de gravidez, problemas da próstata e gastroenterite. Seu óleo essencial pode causar eritema e causar dermatite em indivíduos sensíveis. Não é indicado em altas doses por via oral, pois é abortivo. A ingestão de doses elevadas provocam irritações gastrintestinais e nefrite. E seu uso deve ser evitado durante a noite, pois pode alterar o sono (FLORIEN, 2016).

ÓLEO ESSENCIAL DE BERGAMOTA - A bergamota é uma fruta cítrica proveniente de uma árvore de porte pequeno. É obtido pelo processo de raspagem da casca, apresentando em sua composição maior quantidade de compostos oxigenados do que a normalmente encontrada em óleos de outras frutas cítricas (FLORIEN, 2016).

Indicações; farmacológico antibiótico, antiespasmódico, tônico estomacal, antidepressivo, calmante, sedativo, antitérmico, vermífugo, antisséptico, estimulante, refrescante e relaxante. Útil em casos de acne, psoríase, eczema, sarna, herpes, úlceras varicosas e seborréia no couro cabeludo. Benéfico para peles oleosas, cuja origem seja o stress. Também utilizado em casos de depressão e ansiedade. Desbloqueia os obstáculos mentais e energéticos que interferem na imaginação criativa. Diminui o sentimento de impotência. O óleo essencial de Bergamota possui aroma doce, cítrico e fresco, possuindo uma qualidade floral quente, ausente na laranja e no limão. Utilizado em aromas, fragâncias e aromaterapia. Utilizado também como repelente de insetos (FLORIEN, 2016).

Contraindicações; o óleo Essencial de Bergamota possui furocumária, tornando-o fototóxico, isto é, aumenta a sensibilidade da pele em relação à luz, podendo provocar uma pigmentação anormal quando exposta à luz solar. Dessa forma, evite o seu uso durante os meses de verão (FLORIEN, 2016).

ÓLEO ESSENCIAL DE CAMOMILA - Camomila é uma planta herbácea, devido às suas propriedades medicinais, cosméticas, ornamentais e aromáticas. Suas folhas são verdes, lisas na página superior e recortadas em segmentos afilados. As inflorescências do tipo capítulo são semelhantes às das margaridas, com centro amarelo e corola simples de pétalas brancas (FLORIEN, 2016).

Indicações: apresentaram atividade anti-inflamatória, antisséptica e antiespasmódica do estômago e duodeno, tem efeito sedativo em pacientes submetidos a cateterismo, colutório (extratos diluídos) produzem efeitos refrescantes e adstringentes, anestésico leve, refrescante e desodorante, em pacientes com infecções cutâneas na perna, aplicado concomitantemente com o tratamento em curso. A atividade terapêutica da camomila é determinada pelos princípios ativos lipofílicos e pelos hidrofílicos. Outros princípios ativos também apresentam propriedades espasmolítica como os flavonóides e as cumarinas, sendo que à estas últimas atribui-se o efeito inibitório do crescimento de certos microrganismos antiflogística (FLORIEN, 2016).

Contraindicações: é contraindicado na gravidez e lactantes. Não há causas que apontem em estudos intoxicação pelo uso da camomila (FLORIEN, 2016).

ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA - O óleo essencial de lavanda é extraído das flores e ramos da planta através da destilação a vapor da água, possui aroma doce, floral, herbário penetrante, de cor transparente. A composição química principal do óleo é linalil acetato, linalol, cariofileno, cetato de lavandulina, cineol e geraniol (AMANDA et al., 2015).

Indicações; O óleo essencial de lavanda é bastante utilizado na aromaterapia, com efeitos neurológicos benéficos. Age sobre o mesencéfalo estimulando-o através do nervo olfativo, o que confere uma ação calmante. É antidepressiva, relaxante, sedativa, auxilia casos de insônia, variação de humor, tensão nervosa, pânico, ansiedade nervosa e depressão. Também são relatados efeitos antiespasmódico, analgésico, pesticida, antimicrobiano e antifúngico, usada no tratamento de sinusite, resfriado, tosse, gripe, dores de cabeça, dores musculares, reumáticas e ciáticas. Externamente, possui ação antisséptica, estimulante da circulação periférica e refrescante (FLORIEN, 2016).

Contraindicações; o uso interno deve ser cauteloso, devido a que, em doses altas, pode produzir nervosismo e, inclusive, convulsões. Deve-se evitar o uso prolongado. Em altas doses pode ser depressiva do sistema nervoso, causando sonolência. Em mulheres grávidas deve-se evitar o uso em doses altas por ser estimulante uterino (FLORIEN, 2016).

ÓLEO ESSENCIAL DE YLANG YLANG - Óleo essencial Ylang-ylang tem como significado “Flor das Flores”. É um óleo extraído de uma flor rechonchuda e macia, parecendo ser feita de espuma e com formato semelhante à estrela do mar. É de sua característica uma nota olfativa floral, doce e bem marcante, sendo sedutor e envolvente, além de profundo é também muito prazeroso. O óleo é produzido através da destilação a vapor d’água, onde utiliza o vapor da água a 100°C, atingindo o objetivo de separar a substância mais pura da flor e empurrar para outro excipiente. Pertence quimicamente ao grupo funcional dos álcoois terpênicos, sendo um composto derivado do ácido mevalônico. Constituído por hidrocarboneto e grupamento hidroxila, possui uma fragrância agradável e animadora (BEATRIZ et al., 2020).

Indicações: Ajuda a aliviar tensões nervosas, ansiedade e estresse, trazendo conforto e harmonização. É antidepressivo, são indicados para tensões nervosas, medos e depressão (RIZZO et al., 2014).

Contra indicação: em excesso pode causar náuseas, dor de cabeça e efeitos narcóticos.

ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA DOCE - A laranja é o fruto produzido pela laranjeira, é um fruto híbrido, resultante do cruzamento entre pomelo e tangerina (*Citrus reticulata*). Seu sabor varia do doce ao levemente ácido. Frutas cítricas são esféricas, possuem uma casca áspera, com pigmentação entre laranja escura ou avermelhada, a laranja clara, amarela ou verde. A casca dos frutos cítricos possui diversos metabólitos secundários, responsáveis por sua proteção contra fatores bióticos e abióticos, como terpenóides, carotenóides, cumarinas, furanocumarinas e flavonóides, principalmente flavononas e flavonas polimetoxiladas, raras em outras plantas (HELOISA, 2014).

Indicações: Possui propriedades antidepressivas, assépticas e hipotensivas, é estomáquico, digestivo e tônico, equilibrante e revigorante, age sobre o esgotamento físico e mental. Seu aroma se ajusta com o ambiente de trabalho, estudo e concentração. Purifica o lugar fazendo assim com que se equilibre as emoções o cansaço ou minimize momentos de ansiedade e compulsão (AMARAL, 2019).

Contraindicação: Não há tanto risco mais tomar cuidado ao passar na pele.

A maneira de uso dos óleos essenciais em razão da alta concentração de princípios ativos, trata-se de uma terapia muito eficaz, mas também poderá ser deletéria, causando alergias, irritações e intoxicações (ALESSANDRA; ANA, 2020). Há muitas maneiras de usar os óleos essenciais: em cremes, óleos corporais, massagem, banhos, compressas, escalda-pés, argilas, inalações, vaporizações e travesseiros aromaticos. Em aromatizadores ambiente, de porcelana, difusor elétrico ou aromatizador pessoal. A quantidade de gotas varia conforme o modo de uso (FLORIEN, 2016).

Modo de usar: Em aromatizador: por volta de 10 gotas, para banhos: de 6 a 10 gotas na banheira. Para compressas: de 5 a 10 gotas em 1/2 litro de água. Para inalação: 2 gotas em um pano limpo ou no inalador com água mineral. Para massagem: 50 gotas em 100ml de óleo vegetal. Banho de assento: 10 gotas para 2 litros de água. Durante o banho: pingar de 4 a 6 gotas no canto do box e inalar durante o banho. Cosméticos: Recomenda-se a utilização de 1 a 5% e a recomendação máxima de uso é de até 10%. Em concentrações muito elevadas pode causar irritação na pele (FLORIEN, 2016).

259

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade causa sensação de aperto no peito e tremores ou a nível emocional como a presença de pensamentos negativos, preocupação ou medo e conseqüentemente surgindo vários sintomas ao mesmo tempo.

A aromaterapia vem para amenizar melhorar essas causas com os seus efeitos da melhor maneira. Os óleos essenciais, usado de maneira correta, trazem grandes benefícios, além de proporcionar efeitos relaxantes, podem ajudar nos problemas respiratórios de pele, ansiedade, depressão e muitos outros.

É uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade, insônia e depressão.

REFERÊNCIAS

- ALESSANDRA & ANA. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais**. Observapics. 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>.
- AMARAL, F. **Manual técnico**. Bem estar, saúde e beleza, 9ª Edição 133 protocolos de aplicação. 2019. Disponível em : <http://www.wnf.com.br/manual.pdf>.
- APARECIDA, Bianca Coli et al. **A utilização da aromaterapia na estética – revisão de literatura** . Revista Saúde em Foco – Edição nº 10. 2018. Minas Gerais. Disponível em: http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/022_A_UTILIZA%C3%87%C3%83O_DA_AROMATERAPIA_NA_EST%C3%89TICA.pdf.
- APARECIDA, Luana. BEATRIZ, S. **Terapias alternativas e a saúde pública**. Pesquisa em Psicologia. Disponível em: </Downloads/19178-Texto do artigo- 65404-1-10-20181114.pdf><file:///C:/Users/giovanni/Downloads/19178-Texto%20do%20artigo-65404-1-10-20181114.pdf .
- ASTRÊS, Marcia Fernandes, et al. **Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores**. Revista Brasileira de Enfermagem REBEN.m 2017. Disponível em: https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/pt_0034-7167-reben-71-s5-2213.pdf >.
- BRITO, A. et al. **Aromaterapia: da gênese a atualidade**. Universidade Tiradentes. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v15n4s1/21.pdf>.
- BUKER, Jamine. CUNHA, J. MACHADO, M. **Aromaterapia, cromoterapia e musicoterapia associados aos tratamentos estéticos**. Acadêmica do Curso de Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí – UNI- VALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina. 2017 Disponível em : <http://siaibib01.univali.br/pdf/Jamine%20B%C3%BCcker,%20Juliana%20Cunha.pdf>.
- EMY, Máyra Lessa Ueda. **Aromaterapia**. Escola Brasileira de Medicina Chinesa – EBRAMEC. 2017 Disponível em: <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2017/05/Congresso-VI-Aromaterapia-Mayra-Lessa.pdf> .
- FERRAZ, A. **Guia completo da aromaterapia para iniciantes**. Viver De Aromas.2017. Disponível em: https://www.passeidireto.com/arquivo/74513880/aromaterapiainiciantes?utm_source=whatsapp&utm_medium=whatsapp&utm_campaign=arquivo .
- FERREIRA, Wagner Ramos. **Transtornos de ansiedade**. Escola Brasileira de Medicina Chinesa – EBRAMEC Curso De Formação Internacionalem Acunputura. 2015. Disponível em : <https://ebramec.edu.br/wp-content/uploads/2019/02/TRANSTORNOS-DE-ANSIEDADE.pdf>.

FLORIEN. **Óleo essencial de lavanda**. 2016. Disponível em; <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/%c3%93LEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf>.

FRANCIS, Dhely Carvalho Dantas. **Projeto de intervenção para a utilização de terapias alternativas no tratamento dos transtornos de ansiedade, na Unidade Básica de Saúde Santa Rosa do Município de Uberlândia**. Universidade Federal de Minas Gerais Curso de Especialização Estratégica Saúde da Família. 2017. Disponível em: <https://ares.unasus.gov.br/acervo/html/ARES/14028/1/DHEILY-FRANCIS-CARVALHO-DANTAS.pdf>.

KERCIA, K, et al. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. Conbrancis. 2017. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conbrancis/2017/TRABALHO_EV071_MD1_SA13_ID592_14052017235618.pdf.

JULIANA, et al. **O uso da aromaterapia na melhora da autoestima**. Universidade de São Paulo. 2011. Disponível em; https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S008062342011000500012&script=sci_arttext&tlng=pt.

MARCELO, R. et al. **Transtornos de ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno obsessivo-compulsivo**. Telecondutas. 2017. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/Telecondutas_Ansiedad e_20170331.pdf.

OLIVEIRA, Carolina Silva Machado. PARREIRAS, Debora da Silva. **Aromaterapia no tratamento da ansiedade**. Revista Saúde em Foco – Edição nº 11. 2019. Minas Gerais. Disponível em: <http://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/AROMATERAPIA-NO-TRATAMENTO-DA-ANSIEDADE.pdf>.

PATRICIA & APARECIDA. **Aromaterapia e suas aplicações**. Centro Universitário S. Camilo, São Paulo. 2006. Disponível em: http://www.saocamilosp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf.

RIZZO, J, et al. **Aromaterapia com ylang ylang para ansiedade e autoestima: estudo piloto**. 2014. Disponível em: file:///C:/Users/giovanni/Downloads/pt_0080-6234-reeusp-48-03-492.pdf.

TANIA. **Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde**. Rev Med (São Paulo). 2014. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/103400/101872>.

TENG, F, et al. **Transtorno de ansiedade**. Abrata. 2019. Disponível em: <https://www.abrata.org.br/site2018/wp-content/uploads/2019/07/TRANSTORNO-ANSIEDADE.pdf>.

SANTANA, GABRIELA, et al. **O uso de plantas medicinais no tratamento da ansiedade**. Estudante Curso de Farmácia do Centro Universitário São Camilo, São Paulo, SP. 2015. Disponível em; http://www.saocamilo-sp.br/novo/eventos-noticias/saf/2015/SAF009_15.pdf.

Evelin E. Balbino & Murilo F. Dias. Farmacovigilância: um passo em direção ao uso racional de plantas medicinais e fitoterápicos. **Revista Brasileira de Farmacognosia**. 2010. Disponível em; https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-695X2010000600027.

Claudia & Vicente et al. Estudo bibliográfico sobre o uso das plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil. **Revista Verde de Agroecologia e Desenvolvimento Sustentável**. 2013. Disponível em; <https://editoraverde.org/gvaa.com.br/revista/index.php/RVADS/article/view/3577/3199>.

Camila Ferreira & Bernard Rangé. Os benefícios do yoga nos transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872011000100009.

CINTIA, et al. Níveis de estresse, ansiedade, depressão e fatores associados durante a pandemia de covid-19 em praticantes de yoga. **Revista Brasileira de atividade Física e Saúde**. 2020. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/14288/11053>.

262

J. P. C. NUNES, et al. **Yoga como método auxiliar na prevenção de stress e ansiedade em atletas de alto rendimento**. Centro Universitário Ítalo Brasileiro, SP. 2016.

FLORIEN. **Alecrim**. 2016. Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/ALECRIM.pdf>.

HELOISA HELENA. **Fracionamento do óleo de laranja utilizando um sistema híbrido de evaporação**. UNICAMP. 2014. Disponível em: http://repositorio.unicamp.br/jspui/bitstream/REPOSIP/266076/1/Medeiros_HeloisaHelenasBerredoReisde_D.pdf.

FLORIEN. **Camomila**. 2016. Disponível em: <https://dermomanipulacoes.vteximg.com.br/arquivos/Camomila.pdf>.

FLORIEN. **Óleo essencial de bergamota**. 2016. Disponível em: <https://florien.com.br/wp-content/uploads/2016/06/%c3%93LEO-ESSENCIAL-DE-BERGAMOTA.pdf>.

AMANDA, ANA, JANINE. **Propiedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú (UNIVALI). 2015.