



**Centro Universitário
Bacharelado em Farmácia**

NAIARA ALVES DOS SANTOS

**A UTILIZAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS E A
AROMATERAPIA COMO TERAPIA INTEGRATIVA:
uma revisão de literatura**

**Paripiranga
2022**

NAIARA ALVES DOS SANTOS

**A UTILIZAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS E A
AROMATERAPIA COMO TERAPIA INTEGRATIVA:
uma revisão de literatura**

Monografia apresentada no curso de graduação do Centro Universitário AGES como um dos pré-requisitos para obtenção de título de bacharel em Farmácia.

Orientador: Prof. Me. Fábio Kovacevic Pacheco

Paripiranga
2022

NAIARA ALVES DOS SANTOS

**A UTILIZAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS E A AROMATERAPIA
COMO TERAPIA INTEGRATIVA:
uma revisão de literatura**

Monografia apresentada como exigência parcial para obtenção do título de bacharel em Farmácia à Comissão Julgadora designada pela Coordenação de Trabalhos de Conclusão de Curso do Centro Universitário AGES.

Paripiranga, _____ de _____ de _____.

BANCA EXAMINADORA

Prof. MSc.Fabio Kovacevic Pacheco
Centro Universitário AGES

Prof.
Centro Universitário AGES

AGRADECIMENTOS

Diante de toda trajetória percorrida, agradeço a Deus, por ter me guardado até aqui e iluminado meus caminhos para a conclusão dessa etapa com êxito. Apesar de tudo que passamos nesses últimos anos, todos os obstáculos e as situações vivenciadas, agora podemos dizer que somos sobreviventes e merecedores do dom da vida.

Agradeço também à ciência, talvez sem ela e sem as mentes brilhantes que se propuseram a salvar vidas, nem estaríamos aqui contando vitória. Hoje paro para recordar tudo que vivi e aprendi e tenho certeza que nada foi em vão, amadureci como pessoa e profissional.

Agradeço imensamente a cada um dos professores que transmitiram todo conhecimento. Todos foram responsáveis e fundamentais por ter me tornado a profissional que sou atualmente. Muito obrigada, Ana Karla Montenegro, Ana Angélica, Katharina Oliveira, Valléria Matos, Gabriela Trindade, Edenilza Mendonça, Daniel Queissada, Fábio Kovacevic, Anderson Freitas, Carlos Adriano Santos, Gustavo Arrais, e tantos outros que passaram todo conhecimento. Gratidão professores, guardarei com todo carinho cada rostinho.

Ao professor, coordenador e orientador Fabio Kovacevic Pacheco, além de todos esses atributos, não poderia deixar de ressaltar o carinho, empenho e comprometimento pelo seu colegiado de Farmácia, não é à toa que o nome da turma se tornou “O Legado de Fábio Kovacevic”, enfim, me faltam palavras para expressar tamanha gratidão.

Por fim, toda gratidão do mundo aos meus pais, José Clemente e Maria Nazide, por todo esforço em prol da minha educação, sem vocês nada disso seria possível.

À minha eterna Vozinha, que sempre me incentivou a correr atrás dos meus objetivos, tenho certeza que ela está lá do céu torcendo por mim.

Ao meu noivo, Tomaz Vitor, pelo apoio, pela compreensão, incentivo, companheirismo.

Aos meus sogros e cunhada, pelo encorajamento e carinho.

À minha chefe e amiga Ludimilla, que esteve comigo em tantos anos, muito obrigada pela paciência, incentivo, amizade, compressão, não tenho palavras para expressar tamanha gratidão.

Às amigas de república, Sara Monte, Íris Daniele, Anna Valeria, Kaenne, Morgana, Fabiane, Elielma, Jakeline, Bianca, vou levar todas para sempre comigo, obrigada pelo acolhimento, conversas, brincadeiras, comidas, enfim, por tudo que vivemos.

Às amigas da faculdade, que acabaram se tornando amigas para vida: Noemí, Nathiele, Lailanny, Layse, Edna, Emanuela.

À Nathielle que foi chegando de mansinho e se tornou uma parceira de viagens, resenhas, estágios e até de república no final do curso, enfim, muito obrigada amiga, pode contar comigo para o que precisar, estarei à disposição.

Ainda não poderia deixar de destacar a minha melhor amiga Noemi, que nos tornamos irmãs, até brincamos sobre isso, pois somos filhas únicas, e a vida nos proporcionou essa amizade verdadeira e sincera. Assim, sabe aquela pessoa que chora, ri, comemora, e faz de tudo para te ver bem, sorrindo? então, é você amiga. Tenho certeza que de onde eu estiver não vou te esquecer em nenhum momento, você é essencial para a minha vida. Obrigada por todo puxão de orelha, explicações de aulas e trabalhos, pelas aulas práticas com “emoção”, pelas conversas, pela paciência e pelo carinho com minha família, tenho certeza que seu caminho será brilhante, como você, gratidão MIGLES.

E para finalizar, uma frase de Lewis Carroll em “Alice no País das Maravilhas”, que levo para vida: “A única forma de chegar ao impossível, é acreditar que é possível”!

Obrigada!

RESUMO

Os óleos essenciais são substâncias com propriedades aromáticas, lipofílicas, voláteis e terapêuticas, obtidos mediante plantas. Por serem concentrados, tornaram-se evidentes, e atualmente pela portaria nº 702/2018 a Aromaterapia é evidenciada como uma das práticas de medicina tradicional de abordagem terapêutica. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão de literatura. Foram realizadas coletas de dados com um limite temporal de dez anos (2012 a 2022). A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: LILACS, SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED/MEDLINE. Os descritores foram adaptados para cada base de dados por meio de operadores booleanos (OR, AND, NOT). Assim, foi utilizado os seguintes descritores: “Medicina integrativa”, “Aromaterapia”, “Aromaterapia”, “Óleos essenciais” “Medicina integrativa”, “Oils volatile”, “Aromatherapy”. Ademais, foi realizada uma busca manual nas referências dos artigos utilizados. **Resultados:** Após a busca, foram encontrados 137 títulos, destes foram selecionados 23. A pesquisa encaminhou-se desse modo: LILACS 13% (n=3), SCIELO 31% (n=7), Google Acadêmico 26% (n=6) e PubMed 30% (n=7). Quanto ao delineamento, observou-se que 26% (n=6) foram de ensaio clínico randomizado, 17% (n=4) revisão da literatura, 13% (n=3) revisão bibliográfica, 9% (n=2) revisão de escopo, 4% (n=1) pesquisa qualitativa, 4% (n=1) estudo teórico, 4% (n=1) revisão integrativa da literatura, 4% (n=1) revisão sistemática, 4% (n=1) ensaio clínico duplo-cego, 4% (n=1) ensaio clínico não controlado, 4% (n=1) ensaio clínico experimental e 4% (n=1) estudo piloto. **Conclusão:** Em suma, os óleos são administrados e as moléculas existentes ativam receptores específicos para a terapêutica, a partir de vias - inalatória, sob ingestão ou forma tópica. Outrossim, as propriedades terapêuticas garantem que essa prática complementar seja segura/eficaz, logo, a utilização da aromaterapia mostra-se promissora como uma terapia integrativa, propiciando bem-estar físico, mental.

PALAVRAS-CHAVE: Óleos essenciais. Aromaterapia. Terapia integrativa.

ABSTRACT

Essential oils are substances with aromatic, lipophilic, volatile and therapeutic properties, obtained from plants. Because they are concentrated, they became evident, and currently, by Ordinance No. 702/2018, Aromatherapy is evidenced as one of the practices of traditional medicines with a therapeutic approach.

Methodology: This is a literature review. Data collections were carried out with a time limit of ten years (2012 to 2022). The search for studies was performed in the following databases: LILACS, SCIELO, GOOGLE ACADEMIC, PUBMED/MEDLINE. The descriptors were adapted for each database using Boolean operators (OR, AND, NOT). Thus, the following descriptors were used: “Integrative medicine”, “Aromatherapy”, “Aromatherapy”, “Essential oils” “Integrative medicine”, “Oils volatile”, “Aromatherapy”. In addition, a manual search was performed in the references of the articles used. **Results:** After the search, 137 titles were found, of which 23 were selected. The search was forwarded as follows: LILACS 13% (n=3), SCIELO 31% (n=7), Google Scholar 26% (n=6) and PubMed 30% (n=7). Regarding the design, it was observed that 26% (n=6) were from a randomized clinical trial, 17% (n=4) literature review, 13% (n=3) literature review, 9% (n=2) literature review scope, 4% (n=1) qualitative research, 4% (n=1) theoretical study, 4% (n=1) integrative literature review, 4% (n=1) systematic review, 4% (n= 1) double-blind clinical trial, 4% (n=1) uncontrolled clinical trial, 4% (n=1) experimental clinical trial and 4% (n=1) pilot study. **Conclusion:** In short, the oils are administered and the existing molecules activate specific receptors for the therapy, from inhalation routes, under ingestion or topically. Furthermore, the therapeutic properties ensure that this complementary practice is safe/effective, so the use of aromatherapy shows promise as an integrative therapy, providing physical, mental well-being.

KEYWORDS: Essential oils. Aromatherapy. Integrative therapy.

LISTAS

LISTA DE QUADROS

01: Estratégia de busca 11

LISTA DE GRÁFICOS

01: Bases de dados utilizados na pesquisa 13

02: Linha temporal de publicações 13

03: Delineamento dos estudos inclusos na revisão 14

04: Caracterização da utilização de óleos essenciais e aromaterapia 14

LISTA DE TABELAS

01: Relação dos Óleos essenciais utilizados isoladamente ou em combinação dentro das terapias integrativas 15

LISTA DE FIGURAS

01: Vias de atuação dos Óleos essenciais no organismo 19

02: Lavanda..... 19

03: Ylang Ylang..... 22

04: Laranja azeda..... 23

05: Manjerona..... 24

06: Rosa damascena.....	25
07: Óleo essencial de gerânio.....	26
08: Óleo essencial de Alecrim.....	26
09: Hotelã-Pimenta.....	26

LISTA DE SIGLAS

PNPIC	Política de Novas Práticas Integrativas e complementares
OE	Óleos Essenciais

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO 10

2 METODOLOGIA 11

- 2.1 Estratégias de Busca 11
- 2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão 12
- 2.3 Análise de Dados 12

3 RESULTADOS 12

4 DISCUSSÃO 16

- 4.1 Óleos Essenciais 16
- 4.2 Aromaterapia e suas Aplicabilidades 17
- 4.3 Aromaterapia para Ansiedade 20
- 4.4 Aromaterapia para o Alívio da Dor 22

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS 24

REFERÊNCIAS 25

ANEXOS 29

1 INTRODUÇÃO

Os óleos (OE) essenciais e o seu uso associado à Aromaterapia são antigos, desde a época do antigo Egito, de modo que, na atualidade, tal prática é caracterizada por proporcionar bem-estar físico e mental, pois os aromas são identificados por regiões específicas do cérebro. Esta prática multidisciplinar oferece conhecimento terapêutico, promovendo a saúde do indivíduo por completo, logo, a sua aplicabilidade abrange os sentimentos e os sintomas físicos, tornando assim um tratamento integralizado (FERREIRA, 2020).

De acordo com a vasta indicação terapêutica dos óleos essenciais, sabe-se que eles possuem uma ampla complexidade química, capaz de serem caracterizados por antibacterianos, analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes, e etc. Os métodos de extração mais utilizados são: destilação a vapor, prensagem a frio, extração com solventes. Em conjunto com a medicina moderna, os OE são considerados benéficos à saúde do indivíduo (ANTHIS, 2020).

Ademais, devido ao aumento e à procura significativa dos óleos essenciais, por conta das suas propriedades terapêuticas, a medicina integrativa agregou a aromaterapia como um método utilizado para tratar o corpo e a mente. Desse modo, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde solidifica o método da aromaterapia para fins terapêuticos. Nessa óptica, a equipe de enfermagem utiliza este cuidado estimulando a aplicabilidade dentro do contexto terapêutico para alívio de dor no processo de parturição, dismenorreia, na oncologia, e ainda para a diminuição da ansiedade, distúrbios do sono, bem como recurso terapêutico na saúde mental (DA SILVA *et al.*, 2020).

Segundo Simões (2016), os OE são considerados funcionais, possuindo atividades antimicrobianas, expectorantes, estomáquicas, espasmolíticas, estimulantes, relaxantes, anti-inflamatórias, antissépticas, e ainda intensificam estímulos fisiológicos. Nessa perspectiva, a estimulação olfativa desencadeia reações fisiológicas, dessa forma, a aromaterapia deve ser empregada em terapias psicossomáticas. Conquanto, é importante ressaltar que, embora os óleos sejam puros e voláteis, estes podem desencadear efeitos adversos, por isso o uso deve ser feito com cautela e por um profissional especializado.

2 METODOLOGIA

O presente trabalho trata-se de uma revisão da literatura. A revisão de literatura nada mais é que a união de ideias de autores diferentes sobre um tema específico. Desse modo, normalmente, é acontecida através de pesquisas e leituras que são realizadas pelo pesquisador, visto que o mesmo faz uma compilação de ideias e críticas de determinada obra e posteriormente a temática será debatida, objetivando, assim, uma análise construtiva a partir do tema escolhido (BRIZOLA; FANTIN, 2016).

2.1 Estratégia de Busca

Base de dados: LILACS, SCIELO, GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED/MEDLINE.

Estratégia de busca: Foram utilizados descritores associados a operadores booleanos.

Estes são:

- a) "Medicina integrativa" AND "Aromaterapia",
- b) "Aromaterapia",
- c) "Óleos essenciais" AND "Medicina integrativa",
- d) "Oils volatile" AND "Aromatherapy".

A partir dos estudos disponíveis na literatura, foram realizadas coletas de dados com um limite temporal de dez anos, de janeiro de 2012 a 2022. A busca dos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Eletronic Library Online), GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED/MEDLINE. Os descritores foram adaptados para cada base de dados por meio de operadores booleanos (OR, AND, NOT). Para tal, foi utilizado os seguintes descritores: "Medicina integrativa" "Aromaterapia", "Aromaterapia", "Óleos essenciais" "Medicina integrativa", "Oils volatile", "Aromatherapy". Ademais, foi realizada uma busca manual nas referências dos artigos utilizados.

Quadro 1: Estratégia de Busca.

Fonte: Autor Próprio, 2022.

2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Os títulos e resumos dos trabalhos foram avaliados de acordo com os seguintes critérios de inclusão pré-definidos: artigos que descrevam sobre a aplicabilidade de óleos essenciais para determinados fins terapêuticos integrativos, o manejo da aromaterapia em tratamentos não farmacológicos com efeito positivo, além de artigos em inglês e português, textos completos gratuitos, livros e documentos, ensaios clínicos, revisões. No que diz respeito aos critérios de exclusão: artigos não disponíveis na íntegra, comentários, editoriais, análises, testes controlados e aleatórios.

2.3 Análise dos Dados

Durante a seleção dos dados, foi utilizado o *Software Microsoft Excel*[®] 2019 com a finalidade de redigir tabelas e gráficos para análises estatísticas. Nessa ótica, as variáveis que foram observadas foram: os tipos de estudos, uso dos óleos essenciais, desfecho do uso terapêutico conforme a análise clínica do paciente.

3 RESULTADOS

A triagem inicial foi realizada pelos descritores em português: “Medicina integrativa” and “Aromaterapia”; pelos quais nos permitiu a identificação de 8 títulos pela plataforma LILACS, porém, após seleção, apenas 3 fizeram parte desta revisão. Em relação ao seguinte descritor, “Aromaterapia”, foram encontrados 9 títulos pela plataforma SCIELO, e 7 foram utilizados. Já sobre pela plataforma do GOOGLE ACADÊMICO, os descritores “Óleos essenciais” and “Medicina integrativa” foram encontrados 95 títulos, após a triagem e o reconhecimento, foram aproveitados 6. Já em relação à plataforma PUBMED/MEDLINE, realizou-se a busca pelos descritores no idioma em inglês: “Oils volatile” and “Aromatherapy”; pelos quais foram encontrados 25 títulos, porém foram aproveitados 7.

A pesquisa decorreu, então, pelas seguintes bases de dados assim: LILACS 13% (n=3), SCIELO 31% (n=7), Google Acadêmico 26% (n=6) e PubMed 30% (n=7) (GRÁFICO 1).

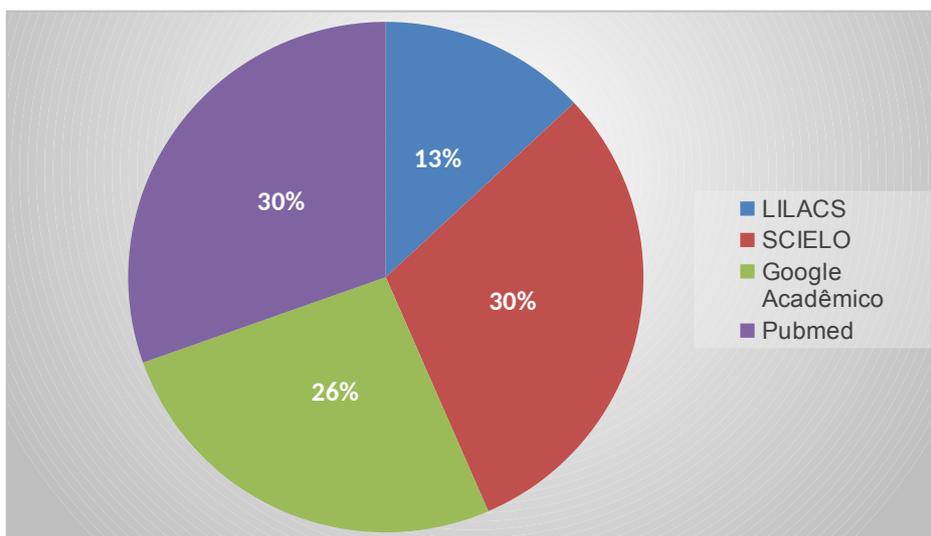


Gráfico 1: Base de dados utilizadas na pesquisa.
Fonte: Criação da autora (produzido em 2022).

Foi analisada a linha temporal conforme o ano de publicação, como é possível ser vislumbrado a partir do Gráfico 2.

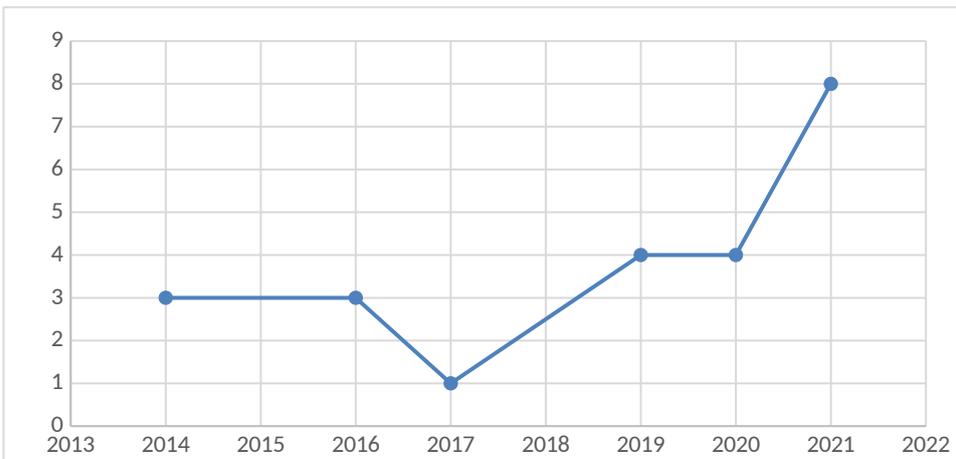


Gráfico 2: Linha temporal de publicações.
Fonte: Criação da autora (produzido em 2022).

Os trabalhos foram retirados pelas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Eletronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico, PubMed/Medline. Quanto ao delineamento do estudo, observou-se que 26% (n= 6) foram de ensaio clínico randomizado, 17% (n=4) revisão da literatura, 13% (n=3) revisão bibliográfica, 9% (n=2) revisão de escopo, 4% (n=1) pesquisa qualitativa, 4% (n=1) estudo teórico, 4% (n=1) revisão integrativa da literatura, 4% (n=1) revisão sistemática, 4% (n=1) ensaio clínico duplo-cego, 4% (n=1) ensaio clínico não controlado, 4% (n=1) ensaio clínico experimental e 4% (n=1) estudo piloto (GRÁFICO 3).

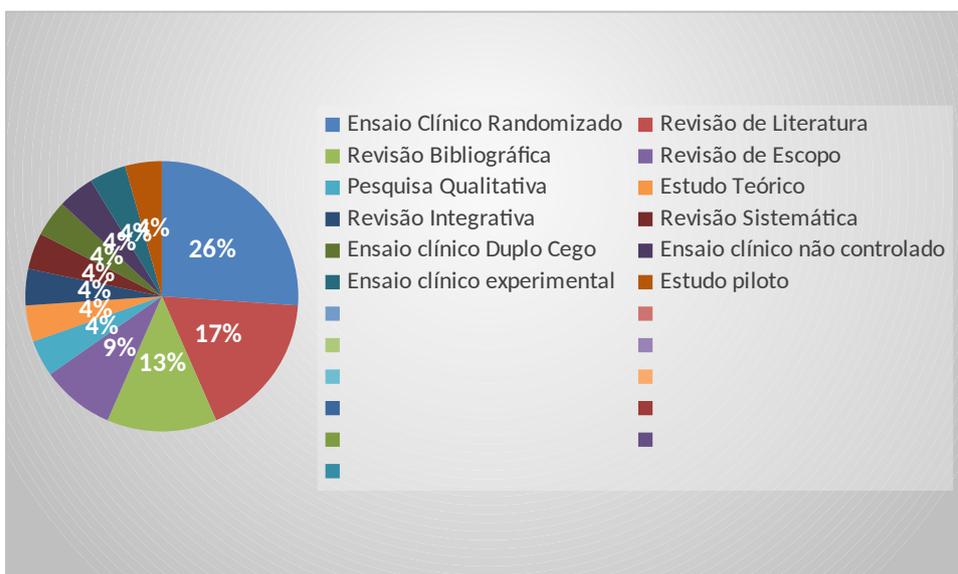


Gráfico 3: Delineamento dos estudos inclusos na revisão.

Fonte: Criação da autora (produzido em 2022).

Com relação à utilização dos óleos essenciais, é importante salientar que foram analisados: 48% (n=11) Aromaterapia Isoladamente, 48% (n=11) Aromaterapia + Massagem, 4% (n=1) Aromaterapia + Musicoterapia (GRÁFICO 4).

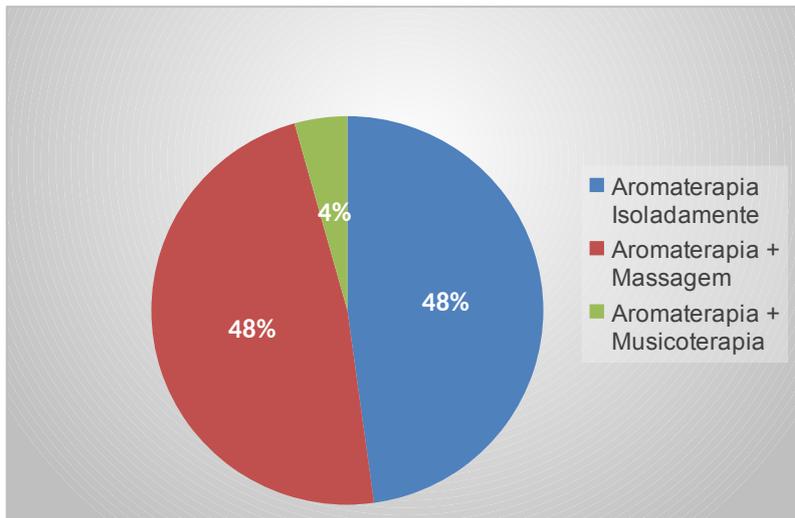


Gráfico 4: Caracterização da utilização de óleos essenciais e aromaterapia.

Fonte: Criação da autora (produzido em 2022).

Com base na relação dos óleos essenciais, nota-se que foram utilizados nas terapias integrativas dos trabalhos avaliados combinações dos mesmos e também de forma isolada, como mostra a Tabela 1.

ÓLEOS ESSENCIAIS UTILIZADOS	NÚMERO TOTAL DE TRABALHOS (N=23)
Isoladamente	30% (n=7)
Lavanda	6
Ylang Ylang	1
Combinados	56,0% (n=13)
Lavanda + Gerânio	3
Lavanda + Camomila	1
Lavanda + Laranja-azeda	1
Limão + Gengibre	1
Manjerona + Laranja	1
Lavanda + Gerânio + Jasmim + Camomila	1
Lavanda + Rosa + Alecrim + Gengibre + Gerânio + Hortelã-pimenta	1
Lavanda + Canela + Gerânio + Gravo	1

+ Eucalipto + Limão + Bergamota + Hortelã-pimenta + Sândalo + Camomila + Manjerona Lavanda + Eucalipto + Limão + Melaleuca + Camomila + Manjerona + Laranja + Rosa + Alecrim + Manjeriçãõ + Ylang Ylang	1
Laranja + Menta japonesa + Eucalipto + Citronela + Hortelã-pimenta + Limão + Cravo-da-Índia + Cedro + Lima	1
Cravo-da-Índia + Verbena + Limão + Niaouli + Tomilho + Lavanda +Limão siciliano + Camomila + Bergamota + Patchouli	1

Não foi citado no artigo

13% (n= 3)

Tabela 1: Relação dos Óleos essenciais utilizados isoladamente ou em combinação dentro das terapias integrativas.

Fonte: Autor próprio, 2022.

4 DISCUSSÃO

4.1 Óleos Essenciais

Os óleos essenciais são considerados substâncias com propriedades aromáticas, lipofílicas, voláteis e terapêuticas. Tais óleos são obtidos a partir de plantas, das quais as suas partes também podem ser utilizadas, como as folhas, flores, frutos, raízes, rizomas, sementes e caule. Quimicamente são constituídos por fenilpropanoides e terpenos. Ademais, na presença de ar, umidade, luz, calor e metais, os óleos tornam-se instáveis (SIMÕES *et al.*, 2016).

Por serem concentrados, os OE tornaram-se evidentes desde civilizações antigas, uma vez que possuíam atributos terapêuticos ou até mesmo para perfumar ambientes. Ainda, o uso e as descobertas de extração do OE continuaram por décadas até tornarem-se abrangentes pela sociedade moderna, logo no início do século XX. Outrossim, a busca pelos benefícios que os OE trazem gerou grande entusiasmo entre muitos pesquisadores da época e vários livros foram publicados objetivando sobre os inúmeros benefícios dos OE e o impacto positivo do mesmo (STEVENSON, 2018).

Desse modo, os OE são obtidos a partir de métodos de extração, como destilação por arraste, a vapor com água ou por espremedura. É importante salientar que as plantas possuem estruturas específicas, estas podem possuir células oleíferas e a extração do óleo ocorre entre a membrana celular e a cutícula, e ainda em alguns casos a depender das espécies nas escamas glandulares (OLIVEIRA; MAIOR; DRESCH, 2018).

As plantas, das quais o óleo é extraído, possuem constituintes químicos que podem variar seu estado a depender de fatores extrínsecos, como, por exemplo, condições climáticas e do solo, época de coleta, agressões por agentes externos (inseto, chuva e vento fortes, herbívoros, etc.). Além do mais, observa-se que o rendimento do óleo, a nível de cultivo em porcentagem, pode variar sob condições agroclimáticas e sazonais (SIMÕES *et al.*, 2016).

Os OE, quando extraídos normalmente, têm aspecto incolor, mas, a depender da espécie, podem variar de amarelo claro a marrom avermelhado. Além disso, são considerados fotossensíveis e instáveis, por isso utiliza-se o frasco de âmbar, devido à oxidação e por possuir na sua composição físico-química hidrocarbonetos terpênicos insaturados (OLIVEIRA; MAIOR; DRESCH, 2018).

Existem no mercado muitos métodos de extração de OE. Nessa perspectiva, compreende-se que os mais utilizados no mercado são: Enfloração (para pétalas de flores), Destilação (baseia-se em utilizar a alta pressão de vapor), Hidrodestilação (utiliza-se o aparelho Clevenger, e é indicado para extrair óleos de plantas frescas), Arraste por vapor d'água, Prensagem a frio ou espremedura, Extração com solventes, Extração por fluido supercrítico. Ademais, existe o tratamento específico para os OE como a neutralização, ratificação ou branqueamento. Estes são necessários, pois permitem retirar sujidades ou odores que deixarão o produto inferior (SIMÕES *et al.*, 2016).

É importante salientar que os OE possuem poderes medicinais e terapêuticos em incontáveis culturas pelo mundo, e seu uso na aromaterapia tem evoluído. Com isso, a sua aplicabilidade vem tomando grandes proporções na área da saúde, como um atributo na terapia integrativa.

Nesse viés, o termo aromaterapia ganhou vida a partir de um acontecimento com o perfumista René Maurice Gatefossé. Em meados de 1928, quando o mesmo queimou a sua mão, o óleo de lavanda foi utilizado, quando, então, ficou surpreso quando viu que estava se recuperando, logo, notou que deveria pesquisar mais sobre as propriedades terapêuticas de vários outros óleos. Assim, a aromaterapia passou a ser mais reconhecida (REIS, 2020).

4.2 Aromaterapia e suas Aplicabilidades

Segundo Brasil (2018), mediante a portaria nº 702, de 21 de março de 2018, que dispõe a inclusão na Política de Novas Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), a Aromaterapia é uma das práticas de medicinais tradicionais de abordagem terapêutica, tendo um papel de cuidado. Desse modo, esta prática torna-se regulamentada por lei, contribuindo de forma satisfatória para o Sistema Único de

Saúde (SUS), sobretudo, por ser de custo relativamente baixo, quando comparado às inúmeras vantagens que a mesma proporcionará.

A utilização da Aromaterapia está direcionada para o benefício do estado físico e mental. Diante disso, os OE que são utilizados estimulam o sistema nervoso, ajudam a aliviar efeitos que deprimem o organismo (sentimentos incomuns, desconforto intestinal, fatores de imunidade baixa e tantas outras situações), logo, inúmeras são as vantagens da sua utilização (ESPINDOLA, 2020).

Ademais, há relatos de que o uso de ervas medicinais é realizado desde muitos anos. Dado que, a.C., entende-se que os gregos e historiadores da época relatavam em suas obras as substâncias naturais com eficácia terapêutica. Ainda antigos persas e egípcios utilizavam muitos óleos e resinas. Acredita-se também que o primeiro óleo obtido por destilação a seco foi o de Terebintina (madeira de pinheiro). Os egípcios utilizavam tais óleos em massagens, proteção da pele, pelo clima seco, e até para a conservação de corpos em tumbas. Por ser versátil, os OE também tiveram fama pelo Imperador da China (3000 a.C.), que utilizava o óleo da raiz de Ginseng, a qual disseminava a longevidade (BRITO *et al.*, 2013).

Logo adiante, os conhecimentos dos OE tomaram uma proporção, levando ao leste da Arábia, onde utilizava um processo de destilação com serpentina para a extração de óleo de rosas. Entre os anos de 1560 e 1580, o Padre José de Anchieta em suas missas por onde passava mencionava sobre uma “erva” que os índios utilizavam para indigestão, reumatismo e doenças que afetassem os nervos, referindo-se à *Mentha piperita*. Nos anos seguintes, os métodos de extração dos OE tornaram-se evoluídos e com isso ficaram conhecidos, tanto pelo comércio quanto por sua ação terapêutica (BRITO *et al.*, 2013).

Outrossim, os OE são administrados e as moléculas existentes ativarão receptores específicos para a terapêutica proposta, a partir de vias como: inalatória, sob ingestão ou forma cutânea. Na via inalatória, a estimulação é feita pelos nervos olfativos, onde o sistema límbico é impulsionado e o mesmo está diretamente ligado aos sentimentos e às emoções. Quanto às vias cutânea e por ingestão, o primeiro penetra na pele, onde é absorvido e distribuído pelos tecidos e chega à corrente sanguínea, o segundo é absorvido pela mucosa intestinal e posteriormente alcançando a corrente sanguínea, ambas serão distribuídas ao organismo e levando ao efeito terapêutico (GNATTA *et al.*, 2016).

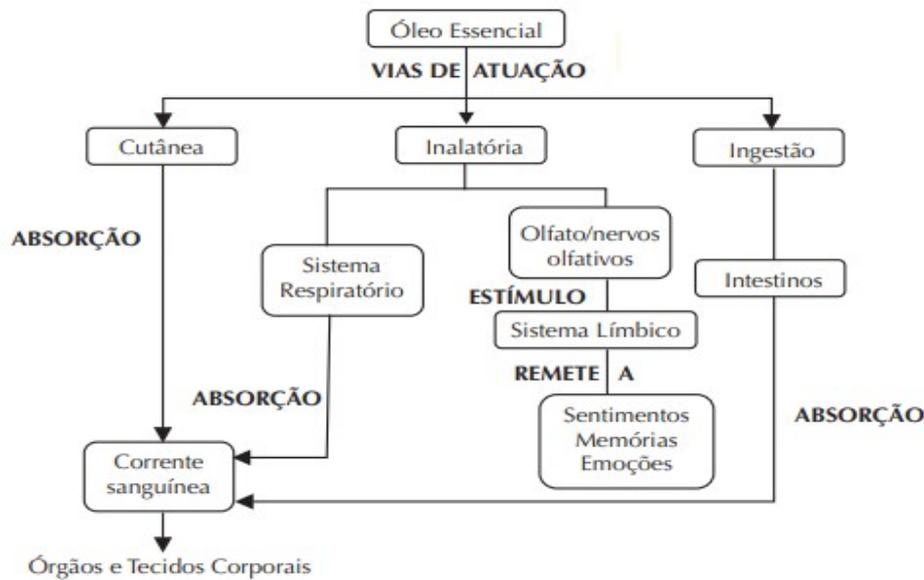


Figura 1: Vias de atuação dos óleos essenciais no organismo.

Fonte: Gnatta *et al.* (2016).

Sob a perspectiva da Enfermagem, quanto ao uso do óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*), Florence Nightingale foi responsável por essa utilização. Ela empregava tal óleo em soldados resgatados das guerras para acalmá-los. Pelos princípios da Enfermagem, em relação ao cuidado prestado aos enfermos e a todo o processo de recuperação, existem métodos não farmacológicos que possibilitam uma terapia do estado físico, mental e, conseqüentemente, emocional do paciente. Desse modo, a aromaterapia é um método empregado no intuito de contribuir para o relaxamento ou até mesmo antisséptico (GNATTA *et al.*, 2016).



Figura 2- Lavanda (*lavandula augustifolia*).

Fonte: ANDRADE; PEREIRA. (2022).

Segundo alguns autores, os OE possuem propriedades anti-inflamatórias e imunomoduladoras, como os de: cravo-da-Índia, verbena limão, niaouli, tomilho, lavanda, limão siciliano, camomila-alemã, bergamota, patchouli, entre outros. Os mecanismos de ação dos óleos têm por finalidade uma ação multifuncional no sistema imune, ou seja, podem ocorrer a nível molecular ou celular, além de ativação de citocinas no controle de supostas infecções (PEDROSO; PIRES, 2021).

Como observado as práticas integrativas dos OE compreendem estratégias amplas de acordo com a sua utilização. Uma dessas estratégias são aliadas na promoção da saúde da mulher, como a Aromaterapia, principalmente na gestação, ansiedade, menopausa e depressão. Então, entende-se o quanto essa atividade integra-se em benefício e em condicionamento de mulheres que passam por situações físicas e psicológicas irregulares, posto que tal prática proporciona resultados positivos se empregados corretamente (PINHEIRO *et al.*, 2021).

Outrossim, a aplicabilidade de essências florais em terapias quânticas e vibracionais dispõe de uma abordagem enérgica do tecido humano, em pontos estratégicos trazendo bem-estar psíquico, espiritual e comportamental. Logo, mantendo o corpo e a mente em total equilíbrio (DOS SANTOS; LOPES, 2016).

Em acréscimo, a utilização da aromaterapia em pacientes internados em UTIs tem ganhado espaço por ser complementar a outras terapias. Tal método é eficaz em pacientes que estão em fases de dor, ansiedade, insônia, entre outras complicações, e a aromaterapia juntamente com a massagem se complementam em situações como essas. Diante disso, a enfermagem utiliza o óleo de lavanda (*lavandula augustifolia*), pois essa possui efeito relaxante e antidepressivo, possuindo então efeito positivo principalmente na qualidade do sono desses pacientes (OZLU ZK, 2017).

Ademais, o óleo essencial de lavanda e seu uso na aromaterapia traz benefícios em mulheres que estão com dificuldade na memória, por possuírem esclerose múltipla, as quais discorrem obter efeitos significativos no desempenho da função da memória, porém ainda é necessário a obtenção de novas evidências em relação à utilização da *lavandula augustifolia* juntamente combinada a outro óleo, como o de laranja, alecrim e limão, sendo necessários mais estudos (MOHAMMAD REZAIE *et al.*, 2021).

Dentro da aromaterapia, é interessante citar sobre sua eficácia no dano da glândula salivar, após terapia radioativa. Posto que, estudos evidenciaram que ao utilizar óleo de gengibre e limão por inalação, foi apresentado o aumento da produção salivar em pacientes submetidos a tal processo. Sabe-se que o corpo humano possui receptores olfativos que automaticamente com o estímulo a memória é aguçada, então, o cérebro reconhecerá o aroma e este regulará o sistema nervoso e a função de salivação será retomada (NAKAYAMA; OKIZAKI; TAKAHASHI, 2016).

4.3 Aromaterapia para Ansiedade

A prática clínica que está tomando uma proporção enorme é a da aromaterapia, reconhecida como um dos métodos efetivos em diversos tratamentos em muitas áreas da saúde. Alguns autores trazem evidências do uso desta técnica em pacientes com transtornos de personalidade, que são submetidos à internação. Logo, quando o quadro de ansiedade se agrava, a aromaterapia em associação com a massagem terapêutica com os OE de lavanda e gerânio trazem resultados eficazes por proporcionarem relaxamento (DOMINGOS; BRAGA, 2015).

Ademais, a saúde mental exige muito cuidado e atenção. Nessa perspectiva, a utilização de práticas alternativas como a aromaterapia e os seus óleos ganharam espaços nesse quesito, então, por conseguinte, os estudos voltados a este tema tornam-se significativos. Os OE utilizados de lavanda e gerânio tornaram a internação desses pacientes, também, menos conturbada, ou seja, a adaptação dos mesmos acabara sendo tranquila e segura, além da diminuição psicomotora, tremores, cansaço físico, ansiedade, irritabilidade e etc. (DOMINGOS; BRAGA, 2014).

Inúmeros são os benefícios da aromaterapia, principalmente no que diz respeito à ansiedade. Tal método também pode ser utilizado juntamente com a massagem. Dessa forma, o primeiro por estímulo olfatório e o segundo pela pele. Sobre o qual, estudos indicaram que o uso do OE ylang ylang obteve efeito positivo sobre a ansiedade e a baixa autoestima dos participantes do estudo, auxiliando na melhora do bem-estar físico e mental dos mesmos (GNATTA *et al.*, 2014).



Figura 3- Ylang Ylang (*Cananga Odorata*)
Fonte: Danielle Vilela Paulino/ Aroma de flor, 2021.

Nestes últimos anos, os números de pessoas com ansiedade cresceram bastante, principalmente em pessoas jovens. Com a pandemia da Covid-19, essa enfermidade se agravou, e a sociedade precisou se adequar a novas formas de sobrevivência. Assim, as PICs (Práticas Integrativas e Complementares) auxiliam nesse contexto, de modo que a aromaterapia se torna uma aliada no processo da ansiedade. Além disso, o OE utilizado na terapêutica de pacientes com ansiedade foi o de lavanda (*Lavandula augustifolia*), seus efeitos relaxantes e sedativos trouxeram melhoras significativas (HEREDIA VIEIRA *et al.*, 2020).

A prática da medicina integrativa tem ganhado espaço, e os métodos aplicados estão cada vez mais satisfatórios por possuírem ação fisiológica e psicológica a partir da utilização dos OE na Aromaterapia. A partir de órgãos sensoriais, a ação do manejo com óleos possibilita a diminuição da ansiedade e do estresse, utilizando óleos de lavanda (para diminuir a ansiedade, a depressão e o estresse), de ylang ylang (para melhorar a autoestima) e o de gerânio (para o autocontrole, agitação, ansiedade). Sobre os quais, estudos indicam que há um grande potencial em atingir resultados satisfatórios (OLIVEIRA; DO AMARAL, 2019).

Além do mais, sabe-se que a ansiedade atinge o organismo de uma forma inesperada, o que pode acontecer por inúmeros fatores, e alguns deles estão ligados à realização de exames invasivos, por exemplo. Num exame como o de uma biopsia de medula óssea não é diferente, automaticamente o corpo emite sinais e com isso a ansiedade toma conta e acaba desregulando todo o resto do organismo.

Diante disso, a aromaterapia com o óleo de lavanda torna-se eficaz para a redução da ansiedade causada pela biopsia da medula óssea (ABBASZADEH; TABARI; ASADPOUR, 2020).

A ansiedade prevalece também em pacientes internados em unidades de terapia intensiva, quando conscientes, os pacientes se sentem ansiosos quando observam a rotina do hospital e também o sofrimento de outros pacientes que estão no mesmo quarto, isso torna-os mais sensíveis. Então, os sintomas de agitação, nervosismo, insônia acabam os afetando diretamente, por isso a aromaterapia tornou-se necessária. Dados revelam, quanto à essa realidade, que com a utilização de OE de Lavanda e *Citrus aurantium*, os pacientes tiveram grande melhora por efeito relaxante, uma das características desses (KARIMZADEH *et al.*, 2021).



Figura 4- Laranja azeda/amarga (*Citrus aurantium*).

Fonte: Aromaflores, 2016.

Algumas terapias integrativas, como a musicoterapia e a aromaterapia, tornaram-se aliadas também para enfermeiros que se sentem muito ansiosos, o que pode afetar o trabalho. Os OE utilizados na aromaterapia como o de lavanda e de camomila trouxeram relaxamento e aumento dos níveis de cortisol. Posto que, quando combinados, os OE dispõem de mais eficácia (ZAMANIFAR *et al.*, 2020).

Em suma, o uso de métodos não farmacológicos ganhou força principalmente na enfermagem, porém, os enfermeiros em formação sofrem muita pressão psicológica, estresse e ansiedade. Frente a isso, estudos realizados indicaram que a combinação da aromaterapia e musicoterapia foram eficientes. Para tanto, os OE

utilizados para melhora de estresse e ansiedade foram *Origanum majorana* (marjoram doce) e *sinensis cítrico* (laranja) (SON; SO; KIM, 2019).



Figura 5- Manjerona (*Origanum majorana*).
Fonte: Terra das Plantas, 2010.

4.4 Aromaterapia para o Alívio da Dor

Interessante ressaltar a aplicabilidade da aromaterapia para dor, tal método proporciona melhor qualidade de vida física e mental. Para mulheres em trabalho de parto, tal método tornou-se fundamental. Pois, sabe-se que o trabalho de parto exige alterações fisiológicas, influência hormonal, além das contrações uterina e dilatação, logo, com todo esse processo envolvido, a dor torna-se irreparável, porém, há métodos que minimizam tais efeitos. Um dos métodos utilizados para trazer analgesia, relaxamento e para minimizarem os níveis de ansiedade, é o da aromaterapia, tanto em combinação quanto sozinho (SOUSA *et al.*, 2021).

A prática integrativa da aromaterapia no alívio da dor e da ansiedade por meio das parturientes está ganhando mais ênfase atualmente, podendo estar relacionada ao aumento de mulheres que estão preferindo o parto normal. Nessa via, notou-se que os OE mais utilizados nesta prática são os de lavanda, laranja-azeda e os de rosa damascena, por possuírem propriedades analgésicas e relaxantes, sensação

de calma e bem-estar, além de dispor de baixo custo e ser um método não farmacológico acessível (PAVIANI; TRIGUEIRO; GESSNER, 2019).



Figura 6- Rosa Damascena
Fonte: Cruda/Maryáh Eduarda Rocha, 2020.

As mulheres, em especial, estão propensas a sentirem dor em alguma fase da vida, o favorecimento está descrito em estudos, uma vez que desde a puberdade ao climatério as mulheres passam por alterações hormonais e/ou anátomo-patológicas, e outros fatores, como a obesidade. No entanto, esta última gera um desequilíbrio pelo excesso de peso e pode desencadear a dor, como dores na coluna em diferentes partes ou até mesmo a osteoartrite e a prevalência da dor crônica. Para o alívio dessas dores, existem práticas integrativas como a aromaterapia que auxiliam e minimizam tais dores. Análogo a isso, os OE utilizados foram os de lavanda associados à massagem (CEREZER *et al.*, 2021).

Sabe-se que a maioria das mulheres se queixa de dor menstrual, e isso influencia diretamente na sua qualidade de vida. Ademais, a dismenorreia é um conjunto de sensações indesejáveis, como cólicas abdominais e uterinas, enjoos, dores pélvica e lombar, entre outros sintomas. Dessa forma, estudos indicaram que o uso da aromaterapia trouxera redução significativa da dismenorreia, seja ela em associação ou não, para tanto, os OE utilizados foram de rosa, lavanda, hortelã-pimenta, alecrim e gerânio. Então, este método complementar objetivou ser eficaz na dismenorreia, levando a redução significativa da dor ocasionada (NAJAFI *et al.*, 2021).



Figura 7- Óleo essencial de gerânio (*pelargonium graveolens*).
Fonte: Dicas de Mulher/ Karine Santiago, 2021.



Figura 8- Óleo essencial de Alecrim (*Rosmarinus Officinalis*).
Fonte: Viver Natural/ Texugo, 2020.



Figura 9- Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*).
Fonte: Aroma Flora, 2015.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando tudo o que foi discutido sobre a utilização dos óleos essenciais e da aplicabilidade na aromaterapia, ficou explícita a importância significativa das terapias integrativas empregadas em diversas ocasiões, sendo elas como relaxantes, analgésicas, entre outros benefícios. Posto que, os óleos essenciais são extraídos de plantas com poder terapêutico, a partir disso a aromaterapia utiliza esse recurso na aplicabilidade através das formas, mediante as vias inalatória, tópica e por ingestão.

Dessa maneira, a maioria dos estudos aponta sob forma inalatória aguçando os sentidos a partir do sistema límbico que remete à memória os sentimentos, e sob a forma tópica e/ou cutânea, que designa para tecidos corporais e órgãos. É válido ressaltar a eficácia nos resultados dos ensaios clínicos analisados nesta revisão, visto que houve diminuição significativa de sintomas expostos pelos artigos nos grupos de intervenção analisados.

Ademais, essa prática da utilização de óleos essenciais já existe há anos, e com o passar do tempo tal método está ganhando espaço e sendo bem estabelecido pela sociedade. É importante ressaltar, embora essa realidade, que são necessários mais estudos concretos sobre a utilização de tais óleos separadamente ou em combinações, além disso a dosagem correta e o tempo de tratamento dos mesmos. Pois, os benefícios são inúmeros na medicina integrativa, basicamente os OE mais utilizados são: lavanda, gerânio, laranja-azeda, alecrim, rosa, camomila, hortelã-pimenta; sejam eles sozinhos ou combinados, os benefícios são excelentes.

Outrossim, é indispensável ressaltar sobre os achados de estudos principalmente em relação a dor e à ansiedade, possivelmente pelo que a sociedade tem passado na última década. As propriedades terapêuticas que os OE proporcionam garantem que essa prática complementar seja segura e eficaz. Dessa forma, a utilização dos OE e da aromaterapia mostra-se promissora como uma terapia integrativa, propiciando bem-estar físico e mental.

REFERÊNCIAS

- ABBASZADEH, R.; TABARI, F.; ASADPOUR, A. O efeito do aroma de lavanda na ansiedade de pacientes com biópsia de medula óssea. **Asian Pac J Câncer Prev.**, [S.l.], 21(3):771-775, 1 mar. 2020. Doi: 10.31557/APJCP.2020.21.3.771. PMID: 32212806; PMCID: PMC7437323.
- AROMA DE FLOR *blog*. **O Óleo essencial de ylang ylang e suas frações**. 7 de março de 2021. [*imagem*]. Disponível em: <https://aromadeflor.com.br/o-oleo-essencial-de-ylang-ylang-e-suas-fracoes/>. Acesso em: 12 jun. 2022.
- AROMAFLORA *blog*. **Óleo essencial de laranja amarga**. 02 de outubro de 2016. [*imagem*]. Disponível em: <https://www.aromafloira.com.br/oleo-essencial-de-laranja-amarga/>. Acesso em: 12 de jun de 2022.
- AROMAFLORA *blog*. **Óleo essencial de hortelã-pimenta**. 17 de Abril de 2015. [*imagem*]. Disponível em: <https://www.aromafloira.com.br/oleo-essencial-de-hortela-pimenta/>. Acesso em: 12 de jun de 2022.
- ANTHIS, Cristina. **Óleos essenciais**. Poder terapêutico, saúde, beleza e bem-estar. [S.l.]: Editora Mantra, 2020.
- BRASIL. PNPIC. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Diário Oficial da União. Março, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 22 abril 2022.
- BRITP, A.M.G. *et al*. Aromaterapia: da gênese na atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais** [online]. 2013, v. 15, n. 4 supl. 1 [Acessado 30 março 2022], pp. 789-793. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000500021>. Epub 30 jan. 2014. ISSN 1983-084X. <https://doi.org/10.1590/S1516-05722013000500021>.
- BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA**, [S.l.], v. 3, n. 2, 2016.
- CEREZER, Mariana Felin *et al*. ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA PARA DOR NA COLUNA EM MULHERES OBESAS: UM ENSAIO CLÍNICO. **Coluna/Columna** [online]. 2021, v. 20, n. 3 [Acessado em 28 de março de 2022], pp. 192-196. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1808-185120212003243743>. Epub 13 de

setembro de 2021. ISSN 2177-014X. <https://doi.org/10.1590/S1808-185120212003243743>.

DA SILVA, Ilisdayne Thallita Soares *et al.* O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, [S.l.], v. 22, 2020.

DE SOUSA ANDRADE, Aline Araújo; DE OLIVEIRA PEREIRA, Fabiana. Lavanda (lavandula angustifolia) como auxílio no tratamento contra a ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43868-43878, 2022.

DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. Extracted from the dissertation "Massagem com aromaterapia e sua eficácia para o usuário em internação psiquiátrica", Post Graduate Program, Department of Nursing, Faculty of Medicine of Botucatu, Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, 2014. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. 2015, v. 49, n. 3 [Accessed 28 march 2022], pp. 450-456. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>>. Epub Jun 2015. ISSN 1980-220X. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>.

DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. **Acta Paulista de Enfermagem** [online], 2014, v. 27, n. 6 [Acessado 30 março 2022], pp. 579-584. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400094>. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400094>.

DOS SANTOS PEDROSO, Reginaldo; PIRES, Regina Helena. AROMATERAPIA E SISTEMA IMUNE-REVISÃO. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-** ISSN 2675-6218, [S.l.], v. 2, n. 6, p. e26462-e26462, 2021.

DOS SANTOS, Jessyca Marina Carneiro Gomes; LOPES, Pablo Queiroz. Teoria quântica e terapia vibracional, uma nova visão a ser inserida nas práticas integrativas e complementares: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, [S.l.], v. 5, n. 5, p. 142-176, 2016.

DICAS DE MULHER blog. **10 benefícios do óleo essencial de gerânio, método de uso e curiosidades**. 11 de junho de 2021. [imagem]. Disponível em: <https://www.dicasdemulher.com.br/oleo-essencial-de-geranio>. Acesso em 12 jun de 2022.

ESPINDOLA, Lorrane. **Aromaterapia**. Transformando vidas de dentro para fora. [S.l.]: Editora Livro Pronto, 2020.

GNATTA, Juliana Rizzo *et al.* Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. 2016, v. 50, n. 1 [Accessed 28 march 2022], pp. 127-133. Available from:

<<https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100017>>. ISSN 1980-220X.
<https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100017>.

GNATTA, Juliana Rizzo *et al.* Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. **Revista da Escola de Enfermagem da USP** [online]. 2014, v. 48, n. 03 [Accessed 28 march 2022], pp. 492-499. Available from: <<https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300015>>. ISSN 1980-220X.
<https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300015>.

HEREDIAVIEIRA, Silvia Cristina *et al.* **Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19.** [S.l. : s.n.], 2020.

KARIMZADEH, Z.; AZIZZADEH FOROUZI, M.; RAHIMINEZHAD, E.; AHMADINEJAD, M.; DEHGHAN, M. The Effects of Lavender and Citrus aurantium on Anxiety and Agitation of the Conscious Patients in Intensive Care Units: A Parallel Randomized Placebo-Controlled Trial. **Biomed Res Int.** 2021 Jun 15;2021:5565956. doi: 10.1155/2021/5565956. PMID: 34222473; PMCID: PMC8219432.

MOHAMMAD, REZAIIE S.; SHAHABINEJAD, M.; LORIPOOR, M.; SAYADI, A.R. The effect of aromatherapy with lavender essential oil on the working memory of women with multiple sclerosis. **J Med Life.**, [S.l.], 2021 Nov-Dec;14(6):776-781. doi: 10.25122/jml-2020-0115. PMID: 35126747; PMCID: PMC8811666.

NAJARI, Mona Najaf *et al.* The Effect of Aromatherapy Alone or in Combination with Massage on Dysmenorrhea: A Systematic Review and Meta-analysis. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia** [online]. 2021, v. 43, n. 12 [Accessed 30 March 2022], pp. 968-979. Available from: <<https://doi.org/10.1055/s-0041-1740210>>. Epub 24 Jan 2022. ISSN 1806-9339. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1740210>.

NAKAYAMA, M.; OKIZAKI, A.; TAKAHASHI, K. A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Aromatherapy in Decreasing Salivary Gland Damage following Radioactive Iodine Therapy for Differentiated Thyroid Cancer. **Biomed Res Int.** 2016; 2016:9509810. doi: 10.1155/2016/9509810. Epub 2016 Nov 30. PMID: 28042578; PMCID: PMC5155074.

OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha; DO AMARAL, Fernando. **Estresse| ansiedade| aromaterapia:** Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. [S.l. : s.n.], 2019.

OLIVEIRA, L. F.; MAIOR, J. F. A. S.; DRESCH, R. R. (Org.). **Farmacognosia Pura.** 1 ed. Porto Alegre: Sagah, 2018.

ÖZLÜ, Z. K.; BILICAN, P. EFFECTS OF AROMATHERAPY MASSAGE ON THE SLEEP QUALITY AND PHYSIOLOGICAL PARAMETERS OF PATIENTS IN A SURGICAL INTENSIVE CARE UNIT. **Afr J Tradit Complement Altern Med.** 2017 Mar 1;14(3):83-88. doi: 10.21010/ajtcam.v14i3.9. PMID: 28480419; PMCID: PMC5412241.

PAVIANI, Bibiana Amaral; TRIGUEIRO, Tatiane Herreira; GESSNER, Rafaela. O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto: revisão de escopo. **Revista Mineira de Enfermagem**, [S.l.], v. 23, p. 1-8, 2019.

PINHEIRO, Larissa Kerlly Costa *et al.* Práticas integrativas e complementares: uma estratégia na promoção da saúde da mulher. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 17, p. e87101718147-e87101718147, 2021.

ROCHA, Maryáh Eduarda *blog*. **Você conhece os benefícios dos óleo essencial de rosa damascena?**. 12 de fevereiro de 2020. [*imagem*]. Disponível em: <http://cruda.com.br/blog/voce-conhece-os-beneficios-do-oleo-essencial-de-rosa-damascena>. Acesso em: 12 jun 2022.

SARMENTO, Sabrina Daiane Gurgel *et al.* Terapias não farmacológicas no alívio da dor pós-operatória de cirurgias cardíacas: revisão de escopo. **Online braz. j. nurs.** (On-line), p. e20216494-e20216494, 2021.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira *et al.* **Farmacognosia: do produto natural ao medicamento**. [S.l.]: Artmed Editora, 2016.

SON, H. K.; SO, W.Y.; KIM, M. Efeitos da Aromaterapia Combinada com Musicoterapia na Ansiedade, Estresse e Habilidades Fundamentais de Enfermagem em Estudantes de Enfermagem: Um Ensaio Controlado Randomizado. **Int J Environ Res Saúde Pública**, [S.l.], 29 de outubro de 2019;16(21): 4185. doi: 10.3390/ijerph16214185. PMID: 31671873; PMCID: PMC6861884.

SOUSA, Mayra Raisa Sena *et al.* Métodos não farmacológicos para alívio da dor durante o trabalho de parto. **Research, Society and Development**, [S.l.], v. 10, n. 15, p. e109101522572-e109101522572, 2021.

TERRA DAS PLANTAS *blog*. **Mangerona**. 31 de maio de 2010. [*imagem*]. Disponível em: <https://plantamania.wordpress.com/2010/05/31/manjerona/>. Acesso em: 12 jun de 2022.

VIVER NATURAL *blog*. **Óleo essencial de Alecrim: propriedades, usos, e contra indicações**. 27 de janeiro de 2020. [*imagem*]. Disponível em: <https://www.vivernatural.com.br/espaco-verde/oleo-essencial-de-alecrim-propriedades-usos-e-contraindicacoes/>. Acesso em: 12 jun 2022.

ZAMANIFAR, S.; BAGHERI-SAVEH, M.I.; NEZAKATI, A.; MOHAMMADI, R.; SEIDI J. O Efeito da Musicoterapia e Aromaterapia com Óleo Essencial de Camomila-Lavanda na Ansiedade de Enfermeiros Clínicos: Um Ensaio Clínico Randomizado e Duplo-Cego. **J Med Vida**, [S.l.], 2020 janeiro-mar;13(1):87-93. doi: 10.25122/jml-2019-0105. PMID: 32341707; PMCID: PMC7175441.

	SANTOS, Naiara Alves dos, 18/04/1994
	A Utilização de Óleos Essenciais e Aromaterapia como terapia integrativa: uma revisão de literatura/ Naiara Alves dos Santos. – Paripiranga BA, 2022.
	32 f.: 09 il.
	Orientador (a): Prof. Me. Fabio Kovacevick Pacheco
	Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – UniAGES, Paripiranga BA, 2022.
	1. Óleos essenciais. 2. Aromaterapia. 3. Terapia Integrativa. I. Título. II. UniAGES

