

## **BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA, RELACIONADOS AO ESTRESSE, ANSIEDADE E AUTOESTIMA.**

### **BENEFITS OF AROMATHERAPY ON QUALITY OF LIFE, RELATED TO STRESS, ANXIETY AND SELF-ESTEEM.**

<sup>1</sup>GOMES, Sthefani de Oliveira; <sup>2</sup>GEMEINDER, José Lúcio Pádua

<sup>1e2</sup>Curso de Farmácia – Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-Unifio/FEMM

#### **RESUMO**

A Qualidade de vida é um termo a qual refere-se a um estado de bem-estar físico, mental, social e não somente a ausência de doenças. Existem vários fatores que podem alterar a qualidade de vida das pessoas, podendo ser eles o estresse, ansiedade e autoestima. Tendo em vista estes fatores, observa-se um aumento na procura dos meios terapêuticos complementares, como a Aromaterapia, que se compreende por ser a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções. O objetivo deste estudo foi apresentar os benefícios da Aromaterapia, como uma alternativa complementar, para auxiliar na melhora da qualidade de vida dos seres humanos, relacionados ao estresse, ansiedade e autoestima. Consiste em uma pesquisa descritiva, de caráter qualitativo, na forma de revisão bibliográfica, selecionando artigos científicos, que relatam a utilização de Aromaterapia na qual será realizado, levantamento na base de dados, do Scielo e Lilacs, com textos publicados em um período de 2010 até 2021. A Aromaterapia, apresentou uma diminuição nos sintomas de agitação e agressividade em pacientes da Psiquiatria e da Oncologia, por meio de massagem ou pela via inalatória, na utilização de óleos essenciais de Lavanda e Rosas. A ação desses óleos essencial no organismo, dependerá da via que se utilizará, podendo ser via inalatória, ingestão ou de uso tópico. O uso da terapia aromática surge como uma alternativa no auxílio do tratamento de enfermidades como o estresse, a ansiedade, a autoestima, entre outras, com o objetivo da melhora na qualidade de vidas das pessoas.

**Palavras-chave:** Aromaterapia; Estresse; Aromas; Qualidade de Vida.

#### **ABSTRACT**

Quality of life is a term which refers to a state of physical, mental, social well-being and not just the absence of disease. There are several factors that can change people's quality of life, including stress, anxiety and self-esteem. In view of these factors, there is an increase in the demand for complementary therapeutic means, such as Aromatherapy, which is understood as the art and science that aims to promote the health and well-being of the body, mind and emotions. The aim of this study was to present the benefits of Aromatherapy, as a complementary alternative, to help improve the quality of life of human beings, related to stress, anxiety and self-esteem. It consists of a descriptive, qualitative research, in the form of a literature review, selecting scientific articles that report the use of Aromatherapy in which a survey will be carried out in the Scielo and Lilacs database, with texts published in a period of 2010 until 2021. Aromatherapy, presented a decrease in the symptoms of agitation and aggressiveness in Psychiatry and Oncology patients, through massage or inhalation, in the use of essential oils of Lavender and Roses. The action of these essential oils in the body will depend on the route that will be used, which can be via inhalation, ingestion or topical use. The use of aromatic therapy emerges as an alternative to help treat illnesses such as stress, anxiety, self-esteem, among others, with the aim of improving the quality of people's lives.

**Keywords:** Aromatherapy; Stress; Aromas; Quality of life.

#### **INTRODUÇÃO**

A Qualidade de vida é um termo a qual refere-se a um estado de bem-estar físico, mental, social e não somente a ausência de doenças. Pessoas consideradas felizes no meio em que estão vivendo, atribuem esse conceito, a realização em quatro áreas: a social, profissional, afetiva e a saúde (SADIR *et al.*,

2010).

Mas existem vários fatores que podem alterar a qualidade de vida das pessoas, tornando-as incapazes de se sentirem bem consigo mesmas, ou até mesmo com o próximo, e um desses fatores está relacionado ao estresse, gerados no dia a dia, (SACCO *et al.*, 2015). A ansiedade é um outro fator e um dos principais indícios do estresse (LYRA *et al.*, 2010). A autoestima, é importante indicativa de saúde mental, que altera de acordo com o nível de aceitação ou rejeição consigo mesma ou vindas de outros indivíduos, e considerada também como um fator de desequilíbrio, (GNATTA *et al.*, 2010).

Tendo em vista, observa-se uma grande procura na sociedade, se tratando de meios terapêuticos complementares e um exemplo desse tipo de terapia é a Aromaterapia, que se compreende por ser a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, tendo como finalidade, modificar o humor ou comportamento das pessoas, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas, por meio de seus óleos essenciais (BRITO *et al.*, 2013).

Diante disso, foi reconhecida a necessidade de disponibilizar essa terapia a todos, e por meio da Portaria Ministerial nº971, de 17 de julho de 2006, implementaram no programa do Sistema Único de Saúde (SUS), conhecida como Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Através da Portaria nº702, 21 de março de 2018, incluíram novas práticas de terapia, inclusive a Aromaterapia (DIAS *et al.*, 2019).

O objetivo deste estudo foi apresentar os benefícios da Aromaterapia, como uma alternativa complementar, para auxiliar na melhora da qualidade de vida dos seres humanos, relacionados ao estresse, ansiedade e autoestima.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

O presente estudo, trata-se de uma pesquisa descritiva, de caráter qualitativo, na forma de revisão bibliográfica, selecionando artigos científicos, que relatam a utilização de Aromaterapia na qual será realizado, levantamento na base de dados, do Scielo e Lilacs, com textos publicados em um período de 2010 até 2021.

Para esta pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: “Aromaterapia”, “Estresse”, “Aromas” e “Qualidade de vida” tendo como critérios de inclusão para a seleção, a utilização de artigos com assuntos relacionados aos benefícios da aromaterapia para o tratamento do estresse e foram excluídos os artigos que apresentavam apenas o abstract.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estresse é um dos fatores que mais acomete os indivíduos, o qual se caracteriza pelo estado de tensão e alerta em que nosso organismo se acomete, comprometendo nossa saúde física, emocional e mental (SACCO *et al.*, 2015).

Para o tratamento destes fatores, pode-se utilizar os óleos essenciais, que são substâncias voláteis, com aspecto fluido, de diversas colorações e fragrâncias, altamente concentrados (DOMINGO, *et al.*, 2013). Possuem em sua composição química álcoois, fenóis, hidrocarbonetos, aldeídos, ésteres, os quais proporcionam seus aromas (GNATTA *et al.*, 2011). São produzidos a partir de folhas, flores, talos, caule, casca, raízes, entre outros, produzidos praticamente por todas as plantas. (DOMINGO *et al.*, 2013).

Aromaterapia, também tem ganhado seu espaço nas especialidades médicas da Psiquiatria e da Oncologia, promovendo a diminuição dos sintomas de agitação e agressividade nos pacientes com quadro de demência, após serem acometidos a procedimentos Aromaterapêuticos associados a massagem com óleos essenciais. (DOMINGOS *et al.*, 2014). Já aos pacientes oncológicos, a aromaterapia pode melhorar seu estado geral, atuando sobre a ansiedade, especialmente através da inalação e da massagem com lavanda (PESSOA *et al.*, 2021). O ato de massagar com este óleo, tem o efeito sedativo, atuando no bem-estar, auxiliando na eliminação de toxinas presentes na corrente sanguínea, elevando a imunidade fisiológica, liberação de hormônios e limitação da ansiedade (BORGES *et al.*, 2020). Em pacientes que realizam o tratamento de hemodiálise, obteve-se uma redução dos níveis de ansiedade, na utilização da terapia complementar pela via inalatória, utilizando do óleo essencial de rosas (MACHADO *et al.*, 2019). Já em mulheres em trabalho de parto, o óleo essencial de rosas, proporciona diversos benefícios em relação a redução da ansiedade, ocasionada em diferentes fases do parto, sua utilização se dá por meio da inalação ou por banho de pés (PAVIANI, *et al.*2019).

A ação desses óleos essenciais no organismo, dependerá da via que se utilizará, podendo ser por meio da via inalatória, que devido às propriedades voláteis, ao inalarmos, parte das substâncias, ativam o sistema olfativo, estimulando o sistema límbico. A outra parte percorre o sistema respiratório, chegando até a corrente sanguínea, levando as propriedades terapêuticas para todo o organismo (GNATTA *et al.*, 2011). Por ingestão, os óleos essenciais devem ser submetidos a um rigoroso controle de qualidade, devido a níveis de toxicidade, os quais podem ser consumidos com mel, e são indicados para tratamentos estomacais e contra

indicados para gestantes, pois são absorvidos e levados para diversas partes do corpo (PAGANINI *et al.*, 2014). Quando o contato ocorre por meio da via cutânea, os óleos essenciais, penetram na pele devido a sua característica de lipossolubilidade, são absorvidos e distribuídos pelos tecidos chegando até a corrente sanguínea, permitindo assim que chegue até o local de ação (PESSOA *et al.*, 2021).

O óleo essencial de lavanda (*Lavandula officinalis*) é um dos óleos mais utilizados em razão de suas propriedades sedativas, antidepressivas, antibacterianas e anestésicos locais. Também pode ser usado no alívio de enxaquecas e insônia (LIMA *et al.*, 2021).

O ylang-ylang (*Cananga odorata*), é indicado para auxiliar no tratamento da depressão e da ansiedade, frustrações, tensão nervosa e medos (GNATTA *et al.*, 2014).

Outro óleo essencial utilizado é o de gerânio (*Pelargonium graveolens*) utilizado como bactericida, antiespasmódico, antisséptico, adstringente, cicatrizante, diurético, hemostático e tônico geral para a pele, antisséptico, antidepressivo, regenerador, tônico, antiinflamatório, anti-celulítico, estimulante do sistema linfático, regulador das glândulas sebáceas (OLIVEIRA *et al.*, 2019).

A melaleuca (*Melaleuca alternifolia*) conhecido como “Tea-tree”, é um dos principais óleos utilizados devido sua ação bactericida, fungicida, antioxidante, expectorante, antiinflamatório, antiviral, inseticida e cicatrizante (PAZ, *et al.*, 2021).

O óleo de Hortelã Pimenta (*Mentha Piperita*), possui propriedades analgésicas, atuando principalmente em dores de cabeça, auxilia no tratamento de dores estomacais e intestinais, controle da azia, gastrite, cólicas, gases, além de estimulante das funções cardíacas (DESCHAMPS *et al.*, 2013).

## CONCLUSÃO

O uso da terapia aromática surge como uma alternativa no auxílio do tratamento de enfermidades como o estresse, a ansiedade, a autoestima, entre outras, com o objetivo da melhora na qualidade de vidas das pessoas.

## REFERÊNCIAS

BRITO, A.M.G. *et al.* Aromaterapia: da gênese à atualidade. **Revista Brasileira de plantas medicinais**, v.15, n.4, p.789-793, 2013.

BORGES, I.N.A.S. *et al.* Efeito da Massagem de Aromaterapia com óleo essencial de Lavanda:Revisão Integrativa.**Revista Multidisciplinar e de Psicologia**.v.14, n.51.2020.

DIAS, S.S. *et al.* Aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de enfermagem UFPE on line.**2019.

DESCHAMPS, C. *et al.* Avaliação de genótipos de *Mentha arvensis*, *Mentha x piperita* e *Mentha spp.* para a produção de mentol. **Horticultura Brasileira**, v.31, n.2.2013.

DOMINGO, T.S.; BRAGA, E.M. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v.2, n.2, p.73-81, 2013.

DOMINGOS, T.S. *et al.* Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. **Hospital das clínicas Faculdade de Medicina de Marília**, Marília - SP, v.27, n.6, p.579-584, 2014.

GNATTA, J.R. *et al.* O Uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Revista Escola Enfermagem da USP**, São Paulo - SP, 2010.

GNATTA, J.R. *et al.* O Uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paul enfermagem**, São Paulo - SP, 2011.

GNATTA, *et al.* Aromaterapia com ylang-ylang para ansiedade e autoestima: estudo piloto. **Rev. Esc. Enferm USP**. São Paulo, 2014.

LIMA, F.C.C.; *et al.* A utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. **Brazilian Journal of Developmente**. Cutitiba, v.7, n.4, 2021.

LYRA, C.S. *et al.* Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e pesquisa**, São Paulo - SP, v.17, n.1, p.13-17, 2010.

MACHADO, C.O.S, *et al.* Aromaterapia no tratamento da ansiedade. **Revista Saúde em foco**. Ed.11,2019.

OLIVEIRA, R.K.B, *et al.* O Uso dos óleos essenciais de gerânio e Junípero no rejuvenescimento facial. **Revista Diálogos em Saúde – ISSN 2596**, p.38, v.2, n.1 - jan/jun de 2019.

PAGANINI, T.; SILVA, Y.F. O uso da Aromaterapia no combate ao estresse. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**. Umuarama-PR, v.18 n.1, p.43-49, jan/abr.2014.

PAVIANI, B.A., *et al.* O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto: Revisão de escopo. **Revista sistemática. REME – Ver.Min.Enferm.**2019.

PAZ, A.B.S.B. *et al.*O uso do óleo essencial de melaleuca no tratamento da acne. **Rev Bras Interdiscip Saúde - ReBIS**. 2021.

PESSOA, *et al.* O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 3, 2021.

SACCO, P.R., *et al.* Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista científica da FHO-UNIARARAS**, v.3, n.1, 2015.

SADIR, M.A. *et al.* Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia - Ribeirão Preto**, v.20, n.45, p.73-81, 2010.