

FACULDADE DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA DE MOSSORÓ
CURSO DE GRADUAÇÃO EM BIOMEDICINA

SAMUEL FERNANDES AZEVEDO

**AROMATERAPIA COMO FORMA NÃO MEDICAMENTOSA PARA O ALÍVIO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

MOSSORÓ-RN

2021

SAMUEL FERNANDES AZEVEDO

**AROMATERAPIA COMO FORMA NÃO MEDICAMENTOSA PARA O ALÍVIO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró – FACENE/RN – Como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Orientador: Professor Mestre Rodrigo José Fernandes de Barros.

MOSSORÓ - RN

2021

Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró/RN – FACENE/RN.
Catalogação da Publicação na Fonte. FACENE/RN – Biblioteca Sant’Ana.

A994a Azevedo, Samuel Fernandes.

Aromaterapia como forma não medicamentosa para o alívio da ansiedade: uma revisão narrativa / Samuel Fernandes Azevedo. – Mossoró, 2021.

22 f.

Orientador: Prof. Me. Rodrigo José Fernandes de Bastos.

Monografia (Graduação em Biomedicina) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança de Mossoró.

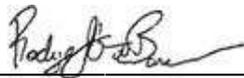
1. Práticas integrativas. 2. Saúde mental. 3. Transtorno de ansiedade. I. Bastos, Rodrigo José Fernandes de. II. Título.

**AROMATERAPIA COMO FORMA NÃO MEDICAMENTOSA PARA O ALÍVIO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Monografia apresentada à Faculdade Nova
Esperança de Mossoró – FACENE/RN –
Como requisito obrigatório para obtenção
do título de Bacharel em Biomedicina.

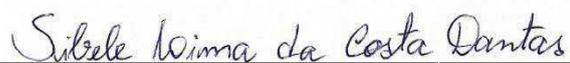
Aprovado em: 01/12/2021.

Banca Examinadora



Professor Mestre Rodrigo José Fernandes de Barros

Faculdade Nova Esperança De Mossoró



Professora Doutora Sibeles Lima da Costa Dantas

Faculdade Nova Esperança De Mossoró



Professora Especialista Mara Aline Lucas dos Santos Barros

Faculdade Nova Esperança De Mossoró

RESUMO

Aromaterapia é uma arte, como também ciência que busca promover o bem-estar do corpo físico, como também beneficiar o mental e emocional, mediante o uso terapêutico de aromas, sendo estes naturais e extraídos de fontes vegetais, conhecidos como óleos essenciais. O presente trabalho trata-se de uma pesquisa de revisão de literatura narrativa que teve como objetivo identificar e expor os benefícios da utilização da Aromaterapia como forma de Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) para redução dos impactos prejudiciais da ansiedade na saúde do indivíduo e analisar se a aromaterapia tem eficácia sobre a ansiedade ou não. Foram utilizadas as bases de dados PubMed, Scielo e Portal Regional da BVS sendo todas as publicações examinadas, datadas de entre 1999 e 2021. Durante a realização da pesquisa, notou-se que a aromaterapia tem efeito positivo para o auxílio na diminuição dos níveis ansiedade, como por exemplo, nos estudos realizados por Dias e também por Barati, que notaram que a aromaterapia conseguia reduzir níveis ansiosos em pacientes com tal transtorno. Espera-se que este estudo forneça clareza sobre o possível impacto da aromaterapia de modo a vincular esse impacto à importância do tema e sua aplicabilidade no controle da ansiedade, e também sirva como uma extensão para a discussão da realização de tratamentos abrangentes, atuação, mais especificamente no setor de saúde.

Palavras-chave: práticas integrativas; saúde mental; transtorno de ansiedade.

ABSTRACT

Aromatherapy is an art, as well as a science that seeks to promote the well-being of the physical body, as well as benefit the mental and emotional, through the therapeutic use of aromas, which are natural and extracted from plant sources, known as essential oils. The present work is a narrative literature review research that will aim to identify and expose the benefits of using Aromatherapy as a form of Integrative and Complementary Health Practice (PICS) to reduce the harmful impacts of anxiety on the individual's health. And analyze whether aromatherapy is effective on anxiety or not. The PubMed, Scielo and and BVS Regional Portal databases were used, and all publications were examined, dating from 1999 to 2021. During the research, it was noticed that aromatherapy has a positive effect to help in reducing anxiety levels, such as in studies conducted by Dias and also by Barati, who noticed that aromatherapy could reduce anxious levels in patients with such disorder. It is hoped that this study provides clarity on the possible impact of aromatherapy in order to link this impact to the importance of the topic and its applicability in controlling anxiety, and also serve as an extension to the discussion of undertaking comprehensive treatments, acting, more specifically in the health sector.

Keywords: integrative practices; mental health; anxiety disorder.

À minha família e todos que contribuíram positivamente com minha formação.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

- ACTH – Hormônio Adrenocorticotrófico.
- BZD – Benzodiazepínicos.
- CCK – Colecisticinina.
- CRF – Corticotropina.
- GABA – Ácido Gama-Aminobutírico.
- MCP – Matéria Cinzenta Periaquedutal.
- OMS – Organização Mundial de Saúde
- PICS – Prática Integrativa e Complementar em Saúde.
- SNC – Sistema Nervoso Central.
- SUS – Sistema Único de Saúde.
- TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada.
- TCC – Trabalho de Conclusão de Curso
- TP – Transtorno de Pânico.

SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO	06
1.2	Hipóteses	08
1.3	Objetivos	08
2.	REFERENCIAL TEÓRICO	09
2.1	Aromaterapia	09
2.2	A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde	11
2.3	Relação entre a ansiedade e a aromaterapia	12
3.	METODOLOGIA	14
3.1	Tipo da pesquisa	14
3.2	Local de pesquisa	14
3.3	População e Amostra	14
3.4	Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados	14
3.5	Análise de dados	14
3.6	Aspectos éticos	14
3.7	Riscos e benefícios do trabalho	14
3.8	Financiamento	15
4.	RESULTADOS E DISCUSSÕES	15
5.	CONSIDERAÇÕES FINAIS	17
	REFERÊNCIAS	18

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais são substâncias não gordurosas, voláteis, produzidas pelo metabolismo secundário das plantas. De acordo com suas estruturas moleculares podem ser classificados como monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres e óxidos, peróxidos, furanos, lactomas e ácidos, e, por sua atividade bioquímica, em grupos funcionais, esses princípios ativos são conhecidos e bastantes utilizados pela indústria de alimentos, na intensificação sensorial do sabor, na produção de inseticidas, como também de tintas, na cosmética e perfumaria. (KUMAR, 2012)

Segundo Brito *et. al.* aromaterapia é uma arte, como também ciência que busca promover o bem-estar do corpo físico, como também beneficiar o mental e emocional, mediante o uso terapêutico de aromas, sendo estes naturais e extraídos de fontes vegetais, conhecidos como óleos essenciais.

Esses mesmos óleos são compostos retirados das plantas. A sua composição química depende de vários fatores, principalmente da origem da planta. Por isso, cada óleo tem uma composição química específica. O óleo essencial é composto por mais de 300 componentes químicos diferentes, o que faz dele um produto tão valorizado. (WOLFFENBÜTTEL, 2007)

A ação dos óleos essenciais pode ser explicada por seus aspectos químicos, botânicos e energéticos/vitalistas. Registros de 60 mil anos atrás dão conta do uso de ervas aromáticas desde as antigas civilizações tais como Egito, Índia, China, Grécia, nas medicinas tradicionais, como finalidade terapêutica, ou em rituais religiosos. (ERICHSEN-BROWN. 1979). Para Domingo e Braga (2013), o sistema olfatório recebe os estímulos dos óleos essenciais ocupando sítios olfativos específicos no epitélio respiratório e desencadeia inúmeras reações químicas, que geram impulsos nervosos que se destinam às áreas corticais e subcorticais do Sistema Nervoso Central (SNC).

O Brasil se encontra como um dos maiores exportadores de óleos essenciais do mundo, posicionando-se como o 3º maior exportador de óleos essenciais, com aproximadamente US\$ 147 milhões movimentados com esse setor, ficando logo atrás dos EUA e França, tendo ultrapassado o Reino Unido em 2007. No entanto, desse volume, 91% consiste em óleo essencial de cítricos, principalmente laranja (80%),

subprodutos da indústria de sucos e de baixo preço (US\$ 2,18/kg). O Brasil produz e exporta por ordem de importância óleos de laranja, limão, eucalipto, pau-rosa, lima e capim-limão. (FERRAZ e col. 2009)

Em um estudo realizado por Dias et. al. (2019) foi notada uma melhora significativa em pacientes ansiosos com a utilização da aromaterapia como mostrado na tabela a seguir, que os mesmos desenvolveram durante o estudo. A tabela abaixo mostra os valores da frequência cardíaca e saturação de oxigênio dos participantes, antes e depois do teste. É possível notar claramente uma melhora significativa no quadro.

Imagem 1. Tabela representando a análise estatística dos desfechos frequência cardíaca e saturação de oxigênio antes e depois da intervenção nos grupos lavanda e ylang-ylang. Botucatu (SP), Brasil, 2019

Grupos	Sessões	Frequência Cardíaca					Saturação de Oxigênio				
		Pré		Pós		*p-value	Pré		Pós		*p-value
		M	DP	M	DP		M	DP	M	DP	
Lavanda	1	74,36	10,75	72,55	6,67	0,14	96,45	0,93	96,73	2,10	0,70
	2	74,55	10,16	72,09	10,77	0,58	96,64	1,56	96,73	1,96	0,81
	3	72,82	13,29	72,00	13,96	0,88	96,18	1,99	96,73	1,70	0,90
	4	78,00	14,36	74,27	9,64	0,48	96,64	1,91	96,73	2,52	0,40
	5	77,82	16,07	75,64	14,26	0,73	96,55	1,50	96,73	1,66	0,59
	6	75,00	7,64	74,18	8,48	0,81	96,27	1,19	96,73	1,54	0,64
Ylang-ylang	1	85,20	14,27	81,50	10,58	0,51	95,50	1,71	94,80	2,14	0,43
	2	82,10	10,50	79,80	8,81	0,60	94,90	1,44	95,00	1,33	0,87
	3	84,60	16,25	9,20	12,70	0,41	95,20	2,39	96,00	1,88	0,41
	4	84,60	12,83	1,90	11,89	0,63	95,20	2,14	95,80	1,68	0,49
	5	83,00	10,01	77,70	4,00	0,14	94,90	1,52	95,40	2,31	0,57
	6	74,36	10,75	72,55	6,67	0,14	94,30	1,56	94,80	1,98	0,54

* p-value segundo t-Student. Desvio-padrão (DP). Média (M).

Fonte: DIAS, S.S et. al. (2019)

Cada óleo essencial tem sua finalidade. Por exemplo, o óleo essencial de melaleuca (*Melaleuca alternifolia*) é muito utilizado em infecções bacterianas causadas por bactérias gram negativas, esse óleo específico provoca a lise e perda da integridade da membrana bacteriana, devido a saída de íons e inibição da respiração. (CARSON e col., 2006). Já o óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*) é bastante utilizado para alívio da tensão e relaxamento, tanto corporal, quanto mental, segundo Alves (2018).

Afirmamos que todo esse potencial dos óleos essenciais não pode ser desperdiçado, já que o mundo vive uma pandemia silenciosa, que é a pandemia da ansiedade e outros transtornos mentais, a qual, de acordo com a OMS acomete mais de 1,4 bilhão de pessoas, correspondendo a mais de 10% da população mundial, que devido está enfrentando este problema, busca o refúgio fazendo o uso de ansiolíticos,

principalmente, da classe dos benzodiazepínicos. Como o tratamento é longo e intenso, esses medicamentos podem gerar inúmeros efeitos colaterais, dentre eles, sonolência, descoordenação psicomotora, e principalmente a dependência química, agravados se associados à opioides. (FILHO *et. al.* 2006; *apud* ALVES, 2018; CURY, A. J.)

Levando em consideração o problema atual de ansiedade e seu impacto na saúde pública, a presente pesquisa reúne vários exemplos coletados no intuito de responder: Existe a possibilidade de reduzir os quadros ansiosos através da utilização de óleos essenciais?

Visando esse quadro da grande utilização de ansiolíticos pela população, que quando feita de forma inadequada e sem o acompanhamento correto, acarreta efeitos extremamente prejudiciais ao corpo, que esse projeto de trabalho de conclusão de curso foi desenvolvido, no intuito de mostrar uma alternativa natural e sem efeitos colaterais em grande escala. Uma forma alternativa, ecológica, sustentável, barata e com efeitos comprovados de cuidar da saúde.

A cada dia que se passa, mais pessoas são afetadas pela ansiedade, e no tempo presente, esse problema afeta grande parte da população, que finda por procura meios medicamentos para suprimir os efeitos negativos que tal mal acarreta a sua saúde. Mediante esse fato, trazer em ênfase um meio alternativo e não medicamentoso como forma de controlar a ansiedade e amenizar o problema que ela causa, pode ser de grande importância, pois, como mostrado na introdução do nosso projeto, a aromaterapia é um dos meios mais eficazes e menos prejudiciais para controlar a ansiedade, porém, pouco visado.

1.2 HIPOTESES:

H1: Há benefícios com a utilização da Aromaterapia para redução dos transtornos de ansiedade.

H0: Aromaterapia não é capaz de beneficiar pacientes no tratamento contra ansiedade e seus sintomas.

1.3 OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo geral:

Descrever os benefícios da aromaterapia no controle da ansiedade

1.3.2. *Objetivos específicos:*

- Por em questão o problema de ansiedade vivido no tempo presente.
- Entender a aromaterapia e seus benefícios na saúde no indivíduo.
- Relacionar a utilização da aromaterapia ao bem-estar de determinado indivíduo que sofre com o transtorno de ansiedade.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A Aromaterapia

A primeira descrição de óleos essenciais foi feita no século 13 por Arnold Villanova de Bachuone, que listou terebintina, alecrim e sálvia. As ervas eram maceradas em “*l'eau vie*”, que significa fermentadas em água (devido à presença de álcool), mas os óleos essenciais não são separados no final do processo, obtendo-se apenas uma água aromatizada. Nesse século, muitos óleos essenciais foram destilados, incluindo amêndoas amargas, arruda, canela, sândalo e rosa. (CORAZZA, 2002)

Em 1920, o químico francês Maurice René de Gattefossé apresentou a denominação de aromaterapia pela primeira vez, quando se acidentou em seu laboratório de perfume, queimando o seu braço e, na tentativa de apagar o fogo, imergiu o seu braço em um barril contendo NOx Ph232 ou, como é conhecido popularmente, óleo de lavanda. Rapidamente percebeu o alívio da dor sem sinais ou sintomas detectados habitualmente em queimaduras, como vermelhidão, calor, inflamação, bolhas ou até mesmo as cicatrizes, sendo a queimadura, totalmente curada, após um tratamento prolongado com o óleo de lavanda. (LINCHTINGER, 2006)

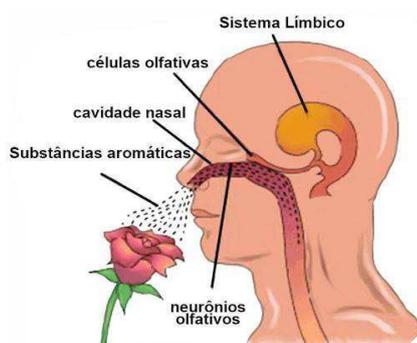
Durante a segunda guerra mundial o Doutor Jean Valnet (1933-1995), serviu como médico na frente da armada francesa nas muralhas chinesas e ao tratar as vítimas, ele teria ficado sem antibióticos, fato que o levou a tentar fazer uso de óleos essenciais, tais como *lemon*, *chamomille*, *Eucalyptus glóbulos*, entre outros, e para seu espanto, tais óleos possuíam poderoso efeito em reduzir e/ou parar processos infecciosos, possibilitando salvar muitos soldados. Esses relatos foram publicados em 1964, na França, com seu livro “Aromatherapie” (TISSERAND, 1993 *apud* BRITO, *et. al.* 2013)

A aromaterapia é uma das inúmeras práticas que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo e mente, através do uso terapêutico dos aromas naturais das plantas, por meio de seus óleos essenciais, garantindo assim uma qualidade de vida melhor para o indivíduo. Mediante esses fatores, a aromaterapia tem sido reconhecida como a grande arte da ciência e alternativa como terapia holística para agravos na saúde do ser humano, em especial a ansiedade. (GRACE, 1999; SACCO, *et. al.* 2015; ULRICH, 2004).

Os óleos essenciais são substâncias aromáticas complexas, voláteis e variáveis derivadas de qualquer parte da planta, produzidos principalmente pelas famílias de plantas Laurel, Myrtaceae, Lamiaceae, Rutaceae, Umbellifereae, entre outras. Em suma, são compostos aromáticos produzidos pelo metabolismo secundário das plantas (BUCHEAUER, 2004; BANDONI; CZEPAK, 2008). A ação terapêutica dos óleos essenciais inclui o fortalecimento dos órgãos e suas funções, além de atuar nos mecanismos de defesa do organismo, sua ação é sustentada por quaisquer terapias naturais destinadas a restaurar a vitalidade do indivíduo. (HOARE, 2010)

Os óleos essenciais desencadeiam um efeito físico imediato sobre os pulmões, assim como são capazes de passar diretamente deles para corrente sanguínea, que os transporta para o corpo todo. Uma vez no sangue, os compostos provenientes desses óleos podem gerar efeitos sobre os órgãos pelos quais tenham contato e promover o que acreditam ser uma ação revitalizante. Quando um óleo essencial é inalado, suas moléculas aromáticas são levadas diretamente para o alto do nariz, onde está situado o epitélio olfativo; assim, as moléculas aromáticas são captadas e levadas para o encéfalo. (PRICE, 2002) Observe o esquema na imagem abaixo:

Imagem 2. Mecanismo de ação olfativo



Fonte: <http://blog.vinumday.com.br/wp-content/uploads/2016/02/sistema-olfativo-768x661.jpg>. Acesso em: 15/04/2021

Atualmente, a aromaterapia é reconhecida e empregada em muitos países industrializados como um tratamento eficaz para diversos males. Quando se tratando do conhecimento e avanços regional, o Reino Unido e a França são os países que mais proeminentes como referências internacionais — a nível de curiosidade, existe um Comitê de Aromaterapia no Reino Unido, e na França existem faculdades que possuem a disciplina de “Aromaterapia” nos cursos de medicina. (BUCKLE, 2002)

Os óleos essenciais são usados em três classes de bens de consumo: alimentos, materiais de limpeza e medicamentos. Na comida eles são usados como temperos naturais, como por exemplo os óleos de limão e laranja, utilizados em geleias e sorvetes. Em cosméticos eles são usados bastante em perfumes e, menos frequentemente, como princípios ativos naturais, também são amplamente utilizados para dar sabor a pastas de dente. Na medicina, os óleos essenciais não são usados apenas como elementos para dar sabor, mas como ingredientes terapêuticos por direito próprio. Uma utilização bem comum é o óleo de cravo contra dor de dente, a hortelã para indigestão e eucalipto e hortelã-pimenta para inalações no alívio da enxaqueca e dor de cabeça. (TISSERAND, 2016)

Os óleos essenciais são usados em uma série de medicamentos patenteados, incluindo cremes e pomadas antissépticas, inalações (como bálsamo de São ou tintura de benjoim), tonificantes para o cabelo (rum de louro e óleos de alecrim), pomadas para doenças dermatológicas (camomila) e também utilizado para dores reumáticas (como a arnica). Eles estão incluídos principalmente em preparações para uso externo, embora recentemente uma patente foi concedida no Reino Unido para um produto, que consegue dissolver cálculos biliares contendo várias essências. (TISSERAND, 2016)

2.2 A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Em março de 2017 no Brasil, foi criada a Portaria nº 849 incluiu mais 14 PICS à Política Nacional: arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga (BRASIL, 2017). No ano seguinte, a Portaria nº

702 incorporou outras dez práticas: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais (BRASIL, 2018), sendo assim, a aromaterapia está incluída na base nacional das PICS, sendo oferecida de forma gratuita pelo SUS a toda população.

2.3 Relação entre a ansiedade e a aromaterapia.

A nível fisiológico, diferentes substâncias foram estudadas para entender a neurofisiologia que envolve a ansiedade. Entre elas as aminas biogênicas, como a noradrenalina, a dopamina e a serotonina; aminoácidos, como o ácido gama-aminobutírico (GABA), a glicina e o glutamato; peptídeos, como o fator de liberação de corticotropina (CRF), o hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e a colecisticinina (CCK) e esteróides, como a corticosterona. Estes, por vias nervosas diferentes, inervam tanto a amígdala quanto a Matéria Cinzenta Periaquedutal (MCP). Os receptores benzodiazepínicos (BZD) e o GABA estão presentes em toda parte no SNC, afetando diversos sistemas funcionais. Entretanto, os sistemas neuronais envolvidos na regulação da ansiedade, segundo evidências experimentais, são particularmente os núcleos lateral e basolateral da amígdala, os quais são ricos em receptores BZD (MARGIS, *et. al.* 2003).

Esse conjunto de substâncias, quando desregulados por fatores externos e internos, dão origem a ansiedade, um sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (SILVA, 2017).

Nas crianças e adolescentes, os transtornos ansiosos mais frequentes são o transtorno de ansiedade de separação, com prevalência em torno de 4%, o transtorno de ansiedade excessiva ou o atual Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), entre 2,7% a 4,6% e as fobias específicas de 2,4% a 3,3%. A prevalência de fobia social fica em torno de 1% e a do Transtorno de Pânico (TP) 0,6%. A distribuição entre os sexos é de modo geral equivalente, exceto fobias específicas, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de pânico com predominância do sexo feminino. Os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns tanto em crianças

quanto em adultos, com uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15% respectivamente (CASTILLO, *et. al.* 2000).

A ação da aromaterapia sobre a diminuição da ansiedade está ancorada, mas não é totalmente elucidada, na integração dos conhecimentos da neuroanatomia, neurofisiologia, e da anatomia e fisiologia dos órgãos sensoriais, especialmente do olfato e do tato. A amígdala possui conexões neuronais tanto com o neocórtex quanto com estruturas límbicas profundas, dessa forma, é responsável pela matriz afetiva, emocional e motivacional das situações potencialmente perigosas que expõe o ser humano às experiências ansiogênicas. Por sua vez, o sistema olfatório recebe os estímulos dos óleos essenciais ocupando sítios olfativos específicos no epitélio respiratório e desencadeia inúmeras reações químicas, que geram impulsos nervosos que se destinam às áreas corticais e subcorticais do SNC (DOMINGO, *et. al.* 2013), impulsos que geram reações de alívio, paz, relaxamento, dependendo do óleo essencial e terapêutica sendo aplicada.

Segundo Price (2002), óleos essenciais com propriedades que promovem o relaxamento e sedação podem ajudar no tratamento de ansiedade e até mesmo, depressão. Price comenta que quando o paciente está com níveis elevados de ansiedade, depressão ou estresse, é ideal optar por óleos com ação sedativa, como por exemplo lavanda (*Lavandula angustifolia*), bergamota (*Citrus bergamia*), limão (*Citrus limon*) e sândalo (*Santalum album*)

Um bom exemplo da utilização da aromaterapia para redução da ansiedade foi o ensaio clínico randomizado controlado na enfermaria de hemodiálise do hospital Birjand Vali-Asr (Irã) realizado em 46 pacientes por Barati *et. al.* em 2016, que por sua vez concluiu que a água de rosas reduz sensivelmente a ansiedade dos pacientes em hemodiálise. Portanto, a inalação de água de rosas pode melhorar a condição emocional e espiritual do paciente durante o tratamento de hemodiálise.

Porém, para que o tratamento com aromaterapia seja eficaz, esse, deve ser aliado a uma boa alimentação e hábitos de vida saudáveis. Dessa forma, a aromaterapia contribui significativamente para o tratamento da ansiedade como medida preventiva e paliativa, permitindo a melhora do estado emocional do paciente. A aromaterapia é indiscutivelmente uma das melhores opções para buscar o equilíbrio emocional (HOARE, 2010)

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo da pesquisa

O presente artigo trata-se de uma revisão de literatura narrativa, uma análise metódica e ampla de publicações correntes em uma determinada área do conhecimento, proporcionando a síntese do conhecimento conjunta de resultados encontrados em 27 arquivos, sendo, artigos de publicação científica, livros, revistas e sites governamentais, produzidos entre os anos de 1999 e 2021.

3.2 Local de Pesquisa

A pesquisa para confecção deste artigo foi feita nas bases de dados PubMed, Scielo, e Portal Regional da BVS, utilizando descritores como: Aromaterapia no combate da ansiedade, óleos essenciais como forma terapêutica, saúde e bem-estar, também foram utilizados livros, revistas e sites governamentais que também passassem informações concretas sobre o assunto em questão.

3.3 População e Amostra

Foram utilizados artigos, publicados entre os anos de 1999 e 2021, utilizando como base de dados o PubMed, Scielo e Portal Regional da BVS, também foram analisados livros e revistas produzidos no mesmo período, que passaram informações concretas sobre estudos com base em aromaterapia, como também, sobre a utilização da aromaterapia para alívio da ansiedade. Foram incluídas publicações em português, inglês e espanhol.

3.4 Instrumento e Procedimento de Coleta de Dados

Para realização deste artigo não foi feita coleta externa de dados.

3.5 Análise de dados

Para realização deste artigo não foi feita análise derivada de coleta externa de dados.

3.6 Aspectos éticos

A pesquisa para obtenção do presente artigo não foi realizada em seres humanos, portanto, não será submetida ao Comitê de Ética.

3.7 Riscos e benefícios da pesquisa

Seres humanos ou demais seres vivos não são utilizados como objeto de estudo neste artigo, por se tratar de uma pesquisa de revisão de literatura narrativa, não representa riscos para nenhum ser vivo, consciente ou não.

3.8 Financiamento

As despesas da viabilização desta monografia foram de inteira responsabilidade do discente pesquisador, que teve o absoluto conhecimento sobre suas responsabilidades frente à pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para Margis *et. al.* a ansiedade em nível fisiológico, é apresentada com uma série de diferentes substâncias das quais, podemos citar as aminas biogênicas, aminoácidos, peptídeos e esteroides. Que, por diferentes vias, inervam tanto a amígdala, quanto a MCP. Margis também afirma que os sistemas neuronais envolvidos na regulação da ansiedade, segundo evidências experimentais, são particularmente os núcleos lateral e basolateral da amígdala, os quais são ricos em receptores BZD. Que pode ser complementado com o estudo de Silva, que afirmou que quando esse sistema é desregulado, gera o sentimento vago e desagradável de medo, apreensão, caracterizado pela tensão ou desconforto derivado de antecipação de perigo, de algo desconhecido ou estranho. (MARGIS, *et. al.* 2003; SILVA, 2017)

De acordo Augusto Cury, em sua pesquisa para escrever o livro “Ansiedade: Como enfrentar o mal do século”, verificou que a ansiedade acomete mais de 1,4 bilhão de pessoas, correspondendo a mais de 10% da população mundial da época, dado que o escritor obteve da Organização Mundial de Saúde (OMS). Castillo mostra em sua pesquisa que do total de pessoas que são acometidas pela ansiedade, crianças e adolescentes, com transtorno de ansiedade de separação, representam 4% do total, existindo também o TAG, correspondendo entre 2,7% a 4,6% e as fobias específicas de 2,4% a 3,3%. A prevalência de fobia social fica em torno de 1% do total e o TP 0,6%. Castillo Também afirma que a distribuição entre os sexos é de modo geral equivalente, exceto as fobias específicas, transtornos de estresse pós-traumático e transtorno de pânico, havendo a predominância do sexo feminino. (CASTILLO, *et. al.* 2000; CURY, A. J. 2013)

Os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos mais comuns na atualidade, tanto em crianças quanto em adultos, com uma prevalência estimada durante o período de vida de 9% e 15%, respectivamente. (CASTILLO, *et. al.* 2000)

O estudo sobre os óleos essenciais como forma de redução da ansiedade pelo público nacional ainda tem sido pouco abordado, mesmo em virtude da crescente procura por meios alternativos de melhoria da qualidade de vida. Por esse estudo ser, muitas vezes, fragmentado, e pouco procurado, não há, pela população geral informações concretas e específicas sobre o assunto, por esse motivo, se faz necessária a exposição de um conhecimento específico. Este artigo expõe fatos concretos encontrados na literatura científica, que proporciona a síntese do conhecimento de vários autores sobre a aromaterapia e seus benefícios para redução da ansiedade.

A aplicação dos óleos essenciais é feita em uma série de produtos farmacêuticos. E, recentemente, como mostrado por TISSERAND uma patente foi concedida no Reino Unido para um produto com base em óleos essenciais, que consegue dissolver cálculos biliares contendo partes de óleos essenciais, mostrando e provando a eficiência dos óleos até mesmo na dissolução de corpos estranhos ao que possam crescer no organismo humano. (TISSERAND, 2016)

Cerca de vinte e sete arquivos foram analisados, mas somente sete foram expostos devido os outros não apresentarem relevância para o tema abordado, porém em todos os arquivos em que relatam estudos com aromaterapia para redução da ansiedade, percebeu-se uma notável melhora no quadro de transtorno de ansiedade em todos os pacientes que foram submetidos a terapia através de óleos essenciais. Como exposto na imagem 1, sinais de ansiedade, como a saturação de oxigênio e frequência cardíaca tenderam a estabilidade, quando pacientes foram submetidos aromaterapia, trazendo assim um conforto maior ao paciente, diminuindo o seu quadro ansioso. Também houveram melhoras em pacientes que participaram do ensaio clínico randomizado controlado na enfermaria de hemodiálise do Irã, cerca de 46 indivíduos foram submetidos a aromaterapia, realizado por Barati e seus colaboradores, que ao final do estudo, concluiu que a aromaterapia na forma de água de rosas reduz sensivelmente a ansiedade dos pacientes que estão constantemente realizando a hemodiálise. Barati, afirmou que como a ingestão, inalção de água e

óleo de rosas pode melhorar a condição emocional e espiritual do paciente durante o tratamento de hemodiálise. (DIAS, 2019; BARATI, 2016)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente artigo possibilitou entender sobre a ansiedade, a aromaterapia e a ação da aromaterapia sobre a ansiedade, bem como os benefícios de seu uso.

Para se atingir uma compreensão dessa realidade, definiram-se três objetivos específicos. O primeiro, por em questão o problema de ansiedade vivido no tempo presente, o segundo entender a aromaterapia e seus benefícios na saúde no indivíduo e o terceiro de relacionar a utilização da aromaterapia ao bem-estar de determinado indivíduo que sofre com o transtorno de ansiedade demandando uma pesquisa em base de dados que passassem informações confiáveis a respeito do assunto. Após a pesquisa nas bases de dados, recorreu-se à leitura dos artigos e capítulos de livros e livros.

Como mencionado no capítulo de referencial teórico a aromaterapia tem sim um efeito benéfico sobre o organismo humano, causando benefícios que podem ser aproveitados em ampla escala para sanar diversos males, em especial, a ansiedade, como mostrado nos exemplos dos estudos do Irã e em Botucatu-SP.

Com a realização desse trabalho, percebeu-se a necessidade de projetos que explanem mais sobre o tema aromaterapia com ênfase no cuidado ao paciente com transtornos ansiosos, visto que o seu benefício no tratamento desse mal, é comprovadamente eficaz.

REFERÊNCIAS

ALVES, B. **Óleo essencial de lavanda (*lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. Monografia de TCC – Química – Bacharelado – UFSJ – 2018.

BARATI, F.; NASIRI, A.; AKBARI, N.; SHARIFZADEH, G. **The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients**. *Nephrourol Mon.* 2016 Jul 31; 8(5):e38347. doi: 10.5812/numonthly.38347. PMID: 27878109; PMCID: PMC5111093.

BANDONI, A. L.; CZEPACK, M. P. **Os recursos vegetais aromáticos no Brasil**. Vitória: Edufes, 2008. 624p.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L. **Aromaterapia: da gênese a atualidade**. Revista Brasileira de Plantas Mediciniais volume 15 no.4 supl.1 Botucatu 2013

BUCHBAUER, G. **On the biological properties of fragrance compounds and essential oils**. *Wien Med Wochenschr.* 2004; 154(21-22):539-547.

BUCKLE, K. **Clinical Aromatherapy and AIDS**. *Journal of the Association Nurses in AIDS Care*, v. 13, n 11-12, p. 1067-1072, 2002

CARSON, C.F.; HAMMER, K. A. RILEY, T. V. **Melaleuca alternifolia (tea tree) oil: a Review of antimicrobial and the medicinal properties**. *Clinical Microbiology Reviews.* 2006; 19(1): Pág. 60-62

CASTILLO, A. R. GL.; RECONDO, R.; ASBAHR, F. R.; E MANFRO, G.G. **Transtornos de ansiedade**. Ver. Bras. Psiquiatr. Vol. 22. S.2 São Paulo, 2000.

CORAZZA, S. A. **Aromacologia através dos tempos**. In: CORAZZA, S. **Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros**. São Paulo: Senac, 2002.

CURY, A. J.; **Ansiedade: Como enfrentar o mal do século**. 1ª ed. Saraiva Educação SA, 2013.

DIAS, S.S; DOMINGOS, T.S; BRAGA, E.M. **Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem**. *Rev enferm UFPE on line.* 2019;13:e240179 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240179>.

DOMINGO, T. S.; BRAGA. E. M. **Aromaterapia e Ansiedade: Revisão integrativa de literatura**. *Cad. Naturol. Terap. Complem – Vol. 2, nº2 – 2013*.

ERICHSEN-BROWN. C. **Medicinal na uses of North American plants**. New York; Dover Publications, 1979. Pág 548.

FERRAZ, J.B.S.; BARATA, L.E.S.; SAMPAIO, P.B.; GUIMARÃES, G.P. **Perfumes da floresta amazônica: em busca de uma alternativa sustentável**. Ciência e Cultura v.61, n.3, p.45-53, 2009.

GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: GRACE, K. **Aromaterapia: o poder curativo dos aromas**. São Paulo: Mandarine, 1999.

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

KUMAR, P.; MISHRA, S.; MALIK, A.; SATYA, S. **Compositional analysis and insecticidal activity of eucalyptus globulus (Family:myrtaceae) essential oil against housefly**. Acta trópica, vol. 122, n.2, pág. 212-218, 2012.

LINCHTINGER, R. **Aromaterapy na Spirituality na article in the “Arimascents”** Issue 36, Winter 2006.

MARGIS, R; PICON, P; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. **Relação entre estressores, estresse e ansiedade**. Rev. Psiquiatr. Rio Grande do Sul. Vol. 25, suppl.1. Porto Alegre, abril, 2003.

Ministério da Saúde, 2017. Disponível em:
<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>
Acesso em : 27/04/2021.

Ministério da Saúde, 2018. Disponível em:
<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>
Acesso em: 27/04/2021.

PRICE, S. **Aromaterapia e as Emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002

SACCO, P. R; FERREIRA, G. C. G. B; SILVA, A. C. C. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: Bem-estar e qualidade de vida**. Revista Científica da FHO|UNIARARAS, v. 3, n 1/2012, Araras – São Paulo, 2015

SILVA, A. B. B. **Mentes ansiosas: o medo e a ansiedade nossos de cada dia**. Rio de Janeiro: Editora Principium, 2017.

TISSERAND, R. **El arte de la aromaterapia: Aceites esenciales y masajes para la cura del cuerpo y la mente**. 1ª edição, Espanha: Paidós, 2016

ULRICH, H.N.A. Óleos etéreos. In: ULRICH, H.N.A. **Manual práctico de aromaterapia**. Porto Alegre: Premier, 2004. 13-9.

WOLFFENBÜTTEL, A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia: abordagem técnica e científica**. Editora: Roca. São Paulo, 2011.