



AROMATERAPIA E SAÚDE INTEGRAL

PACHECO, Vera Aparecida Pinto¹

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

MORAES, Francine Campolim²

Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT

RESUMO

A Aromaterapia é uma terapia alternativa ou complementar que faz uso dos aromas e partículas liberadas por óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, contribuindo para promoção da saúde física, mental e emocional. Este estudo abarca a trajetória histórica, empírica e pesquisa científica acerca dos óleos essenciais e sua utilização, por meio de estudo descritivo desenvolvido no período de novembro/20 a março/21, com pesquisa bibliográfica nas bases de dados SciELO e ScienceDirect e teve por objetivo evidenciar os benefícios da aromaterapia no cuidado integral à saúde. A partir dos resultados concluiu-se que os óleos essenciais contribuem como recurso terapêutico para restaurar a equilíbrio físico e psicológico, através da percepção olfativa dos odores, no cuidado integral aos distúrbios causados pelo estresse e a ansiedade. Em virtude disto, a Aromaterapia ganha cada vez mais espaço como prática benéfica nos cuidados com a saúde integral.

Palavras Chave: óleos essenciais, estresse e ansiedade.

Linha de Pesquisa: práticas integrativas e complementares em saúde.

ABSTRACT

Aromatherapy is an alternative or complementary therapy that makes use of the aromas and particles released by essential oils to stimulate different parts of the brain, contributing to the promotion of physical, mental and emotional health. This study includes the historical trajectory, empirical and scientific research on essential oils and their use, through a descriptive study developed from November/20 to March/21, with a literature review in the SciELO and ScienceDirect databases and aimed to show the benefits of aromatherapy in comprehensive health care. From the results, it is concluded that essential oils contribute as a therapeutic resource to restore physical and psychological balance, through olfactory perception of odors, in comprehensive care to disorders caused by stress and anxiety. As a result, Aromatherapy gains more and more space as a beneficial practice in comprehensive health care.

Keywords: Essential oils, stress and anxiety.

¹ Acadêmica do Curso de Farmácia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT.

² Prof. Esp. em Gestão de Redes de Atenção à Saúde do Curso de Farmácia da Faculdade de Ciências Sociais e Agrárias de Itapeva – FAIT.



1. INTRODUÇÃO

As plantas vêm sendo utilizadas na arte e na ciência desde o início da história da humanidade, seu uso é descrito há milhares de anos, entre o fim da pré-história e início da idade média. Os primeiros países a se beneficiarem da aromaterapia em grandes quantidades foram o Egito, China e Índia, sendo que o pioneirismo nessa prática é atribuído ao Egito, que explora as plantas aromáticas desde 4000 a.c. As plantas aromáticas eram contempladas pelos povos antigos do Egito como uma aquisição mediada pelos deuses e eram usadas em rituais, higiene e produtos cosméticos. O químico francês René Maurice Gatiesfossé, considerado o pai da aromaterapia, lançou em 1928, o livro "Aromatherapy" onde registra todas as suas pesquisas, estudos e descobertas. Sua experiência é fruto do interesse e envolvimento com tradições milenares que vem desenvolvendo o uso terapêutico dos óleos essenciais. Dez anos após o lançamento do livro Aromatherapy, o médico Godissart inicia tratamentos clínicos aplicando a aromaterapia em várias doenças. Com êxito, resultados satisfatórios e contribuindo para o reconhecimento da aromaterapia como tratamento eficiente, popularizou-se cada vez mais a importância dos óleos essenciais (LYRA, 2009).

A Aromaterapia pode ser definida como uma técnica natural que faz uso dos aromas e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais. Utilizada como terapia alternativa ou complementar para estimular diferentes partes do cérebro, contribui para aliviar diversos sintomas, promover o bem-estar, fortalecer as defesas do corpo auxiliando na saúde física, mental e emocional. Os óleos essenciais são substâncias voláteis caracterizadas por fortes odores e complexidade dos seus componentes aromáticos. Dentre as técnicas para extração dos óleos essenciais destaca-se a hidro destilação, feita através da vaporização das folhas, raízes, flores, frutos, sementes, entre outras partes da planta. As pesquisas sobre as aplicações dos óleos essenciais revelam seu potencial no combate às bactérias e fungos com ações antimicrobianas e anti-inflamatórias, podendo ser utilizada também como analgésicos e sedativos. Além dos inúmeros benefícios à saúde e outras propriedades específicas, seus componentes são



eficientes na conservação dos alimentos (AMARAL et al. 2019).

A prática da Aromaterapia está intimamente ligada aos conhecimentos da Osmologia, ciência que estuda a influência dos odores nas questões emocionais e comportamentais, explicando que através da percepção olfativa, vários desequilíbrios emocionais podem ser evitados, prevenindo que outras enfermidades sejam desencadeadas. Assim, a orientação dessa pesquisa traz a seguinte questão norteadora: Quais os benefícios da aromaterapia no cuidado com a saúde integral?

Este estudo se faz relevante tendo em vista que a aromaterapia pode auxiliar no tratamento de estresse e ansiedade, e assim, evitar outras doenças decorrentes destes transtornos emocionais. Sendo assim, este artigo tem como objetivo evidenciar os benefícios da aromaterapia no cuidado integral à saúde. O presente trabalho desenvolveu-se no período de novembro/20 a março/21 por meio de um estudo de pesquisa bibliográfica de objetivo descritivo, com busca nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Science Direct e Pubmed, com os seguintes descritores: aromaterapia, óleos essenciais e saúde integral. A pesquisa científica e acadêmica para a elaboração deste trabalho inclui vários artigos com fontes fidedignas e condizentes com o tema. Em sua maioria, são produções recentes com citações mais antigas na abordagem histórica da aromaterapia.

2. DESENVOLVIMENTO

Desde a pré-história, na fase transitória do nomadismo ao sedentarismo, os grupos humanos já utilizavam as plantas aromáticas. Nesse período, a extração do óleo era feita de maneira rudimentar pressionando os vegetais com as pedras. No continente australiano, há aproximadamente 40.000 anos os Aborígenes, povos nativos da região, utilizavam as plantas aromáticas para curar ferimentos e diversos problemas causados pelas condições climáticas da Austrália (LYRA, 2009). Através de pesquisas arqueológicas no Oriente Médio, um esqueleto foi encontrado no Iraque com várias ervas aromáticas ao seu redor. Os arqueólogos o nomearam Shanidar IV que foi considerado líder religioso e pioneiro na descoberta da aromaterapia pela comunidade



científica considerando as evidências dos seus conhecimentos botânicos. Nessa mesma época, um alambique é encontrado no Paquistão que passa a ser considerado como a mais antiga descoberta da Aromaterapia (LYRA, 2009).

O químico e perfumista Francês René Mauricé Gatiesfossé, considerado o pai da Aromaterapia contemporânea, em uma de suas experiências, acidentalmente, sofreu queimaduras nas mãos. Ao seu alcance, estava no local do acidente, um reservatório de óleo de lavanda, que ele utilizou para tratar o ferimento. Para a sua surpresa, a substância extraída da planta aliviou a sua dor e provocou uma ação antisséptica que despertou em René o interesse pela pesquisa e uso terapêutico dos óleos essenciais. A partir dessa valiosa ocorrência as plantas aromáticas, que até então eram utilizadas em produtos cosméticos e odorizantes, passam a fazer parte dos componentes medicinais, com ênfase em tratamentos terapêuticos utilizando os mais variados óleos aromatizantes (NASCIMENTO et al. 2020).

A Escola Francesa é considerada o berço da prática da aromaterapia, os métodos utilizados pelos franceses agregam a inalação, absorção pela pele e via oral, com experiências e técnicas compartilhadas com outros países europeus. Em 1950 na Grã-Bretanha, a área da enfermagem inicia a aplicação de óleos aromáticos em massagens e procedimentos estéticos promovendo a ampliação nos tratamentos com a utilização dos óleos essenciais. A trajetória das plantas aromáticas nas Escolas europeias evidencia a diversidade metodológica e a abrangência em sua aplicabilidade. A natureza complexa de suas substâncias impõe dificuldades em buscar critérios pontuais de avaliação e discussão, porém, não deixa dúvidas quanto à potencialidade como recurso terapêutico. Para uma sucinta abordagem conceitual, é importante ressaltar que as plantas aromáticas trazem na sua composição moléculas orgânicas altamente voláteis e quimicamente complexas. (DOMINGOS, 2019).

A Lei Brasileira define a Aromaterapia como prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene, sendo que, desde 2018 a Aromaterapia é reconhecida como Prática Integrativa e Complementar para a Saúde, mediante homologação junto ao Ministério da Saúde através da Portaria nº 702 de 2018, inserindo - a na PNPIC (Política Nacional de



Práticas Integrativas e Complementares) e permitindo assim, sua inserção no SUS, atendendo ao público de forma individual e coletiva. Sua aplicação pode estar associada com outros recursos, como a talassoterapia, e práticas medicinais alternativas que englobam a naturopatia. A ação interventora da Aromaterapia contribui significativamente para a potencialização dos tratamentos, sendo uma prática caracterizada pelo multiprofissionalismo envolvendo várias áreas como a enfermagem, a psicologia, a medicina, a fisioterapia, dentre outras (BRASIL, 2018).

A Osmologia, como suporte teórico à Aromaterapia, analisa a evolução do homem, fazendo referência às diversas condições impostas pelo espaço geográfico, de onde o ser humano extrai da sua vulnerabilidade a adaptação para a manutenção da vida, potencializando cada vez mais a sua carga genética. O desenvolvimento da tecnologia através do trabalho direciona a humanidade para um modelo de vida cada vez mais sedentário, impulsionando o aprimoramento do sistema sensorial humano correspondente ao cérebro, mãos e visão, porém o olfato tende a ficar cada vez menos necessário e acaba sofrendo uma queda na atual composição genética do ser humano. Um fato interessante analisado pela Osmologia é que o olfato, apesar do seu posicionamento mais primitivo, pode detectar aproximadamente dez mil aromas distintos. A Ciência Aromatológica caracteriza o olfato como um complexo mecanismo resultante da sensação de cheiro que ocupa o espaço mais primitivo do cérebro e influencia significativamente no comportamento humano (AMARAL, 2019).

O sistema sensorial humano atribui ao sentido do olfato a responsabilidade de converter as moléculas químicas do meio externo através de um processo de transdução fazendo com que as informações transmitidas pelos receptores passem a ser percebidas como odor. O principal objetivo nessa transformação é fornecer um alerta, uma medida protetiva sobre algumas substâncias ou lugares com características nocivas. Essa percepção realizada pelas células receptoras olfativas também opera na identificação dos alimentos. Dentre as inúmeras características que distinguem o olfato dos demais sentidos, destaca-se o sistema de informação direta filtrada pelo córtex cerebral - camada mais externa do cérebro - sem antes passar pelo tálamo - situado na profundidade dos hemisférios cerebrais. A codificação das proteínas receptoras olfativas é realizada por mais de trezentos genes e respondem a uma infinidade de estímulos



odoríferos com diferentes preferências que serão percebidas e interpretadas no córtex cerebral podendo ser comparada à gustação, que através do mesmo procedimento, estimula a diferenciação dos sabores (AMARAL, 2019).

As propriedades terapêuticas e benefícios para a saúde advindas das plantas aromáticas normalmente passam despercebidas pelo público em geral, pois tendem a ser confundidas com substâncias sintéticas produzidas em laboratório para a fabricação de perfumes e cosméticos. A maioria dos métodos usados para a extração dos óleos essenciais, a exemplo da destilação a vapor, aplicação de dióxido de carbono e prensagem, resultam em baixo rendimento e variações significativas dos valores em sua prática comercial. A qualidade na composição química dos óleos essenciais varia conforme as características do solo, condições climáticas, espécie botânica, presença de agrotóxicos, parte da planta usada na extração, entre outras. Embalagens transparentes precisam ser evitadas, pois a radiação excessiva provoca oxidação e perda das propriedades terapêuticas (NEUWIRTH, 2016).

A aromaterapia, como prática integrativa e complementar para a saúde, tem caráter multiprofissional e deve ser aplicada por profissional qualificado, que conheça sua funcionalidade, forma e dose correta de uso e também promova a utilização de óleos essenciais de qualidade para garantir seus efeitos terapêuticos, com responsabilidade e consciência que os óleos essenciais apresentam vários benefícios para a saúde, mas também possuem toxicidade maior que a planta, por serem mais concentrados e lipossolúveis, atravessando membranas biológicas, podendo apresentar riscos e efeitos indesejados, minimizados com a sua utilização apropriada (CAMARGO, 2019).

Outra questão que demonstra a necessidade de profissional capacitado para orientar consumo responsável dos produtos aromáticos, especialmente através de vias internas, é a interação com outros óleos, que pode potencializar seus efeitos, mas também a toxicidade. A combinação de óleos deve ser condicionada na seleção de substâncias com propriedades semelhantes e complementares, garantindo, com a interatividade, o método da sinergia que consiste em potencializar os resultados, os quais teriam menos eficiência agindo isoladamente. Os óleos essenciais são acrescentados em chás, xaropes, temperos, entre outros produtos. Por via cutânea, além da aplicação em massagens, pode ser utilizado em compressas quentes ou frias e banhos



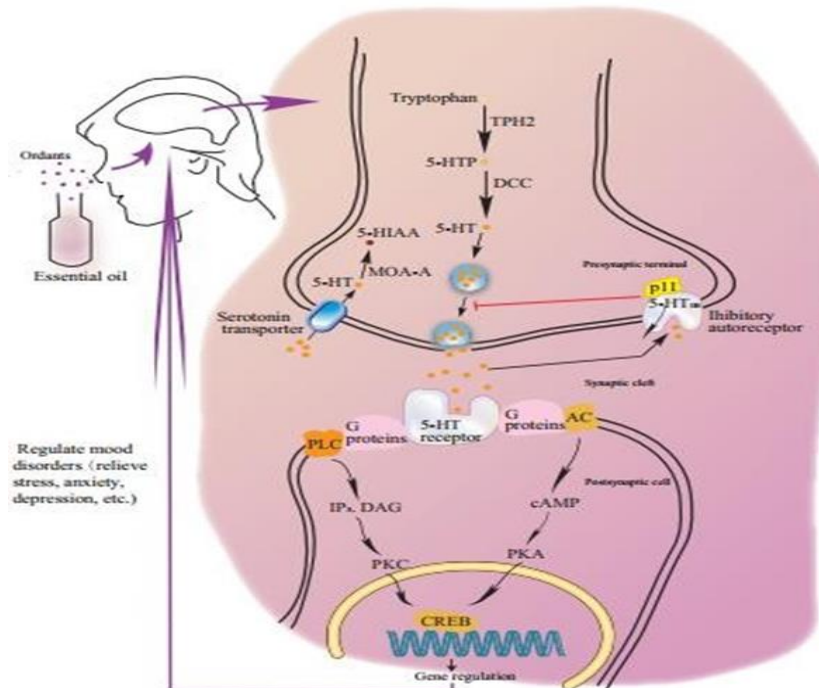
de imersão. Travesseiros aromatizados, imersão com objetos de madeira, exposição do óleo diretamente no ambiente são alguns exemplos dos inúmeros recursos utilizados pelos óleos essenciais pela via respiratória (NEUWIRT, 2016).

O relaxamento e a exposição são as formas mais comuns na prática da aromaterapia para o controle da ansiedade apresentando excelentes resultados na redução dos níveis de estresse. Através da volatilização das moléculas químicas, ocorre, simultaneamente, a queda das atividades do sistema nervoso simpático, responsável pelas alterações no organismo em situações emergenciais, estimulando reações parassimpáticas que induzem o organismo ao retorno do estado de equilíbrio. Esse processo está associado a um complexo mecanismo molecular que emite sinais biológicos para as células receptoras nasais, que por sua vez, fazem a transmissão para o sistema límbico e hipotálamo ligado ao tronco cerebral onde são coordenadas as atividades de emoções e sentimentos provocando a liberação de neurotransmissores (MONTIBELER, et al., 2018).

O sistema olfativo atua como dispositivo para entrada dos componentes químicos dos óleos essenciais. Ao atingir as regiões cerebrais, o sistema límbico e o hipotálamo são ativados através de impulsos elétricos conduzidos pelos neurônios, provocando o aumento da produção de neurotransmissores como acetilcolina, noradrenalina, endorfina e a serotonina (5-HT) e assim proporcionando efeito estimulante, relaxante ou calmante.

A Figura 1 ilustra a via da Serotonina, explicando o mecanismo de atuação dos óleos essenciais nos distúrbios como a ansiedade e stress (OLIVEIRA, 2019).

Figura 1. Neurotransmissores e óleos essenciais.



Fonte: adaptado Oliveira, 2019.

Dentre as inúmeras manifestações do sistema nervoso, a ansiedade, classificada etimologicamente como palavra vinda do latim *anxietas* que significa angústia, é um estado caracterizado pela expectativa de algum acontecimento ou perigo que se revela indeterminado e impreciso. Dentro do que se considera normal, a ansiedade naturalmente se comporta como resposta a um estímulo para um determinado desempenho protetivo do sistema nervoso, porém, se não houver conciliação e equilíbrio nessa resposta, o quadro pode se converter em patologia. Diante de um viés evolutivo, a ansiedade, o medo e o estresse se manifestam simultaneamente representando um modo de estar sob pressão para sinalizar o perigo na defesa dos animais, estágio que não caracteriza a enfermidade. Um alto nível de estresse tem como resultado a ansiedade que provoca o alto estímulo do sistema nervoso central interpretando perigo subjetivo ou real. Os excessos, nesse panorama de mal-estar, provoca a sensação de medo, insegurança e manifestações de sofrimento psíquico com reações emocionais e físicas (LIMA, 2019).

A natureza do estado de estresse pode apresentar inúmeras fontes e variantes que isoladamente ou simultaneamente envolvem questões sociais, físicas, psicológicas,



especiais, profissionais, urbanas, dentre outras. A manifestação do estresse é resultante da percepção de estímulos, excitação emocional que causa a perturbação da homeostasia - condição de relativa estabilidade da qual o organismo necessita para realizar suas funções adequadamente. Ao atingir esse estágio, o organismo manifesta um processo de adaptação aumentando significativamente a produção de adrenalina que consequentemente potencializa manifestações sistêmicas causadoras de distúrbios fisiológicos e psicológicos. Esse conjunto de reações fisiológicas irá representar o termo estressor que conduz ao estresse, a intensificação dessas alterações resulta no desequilíbrio do organismo desencadeando outros problemas para a saúde física e mental (SACCO et al. 2015).

As propriedades medicinais dos óleos essenciais variam conforme a ação de seus componentes químicos para o tratamento de um ou outro distúrbio sistêmico. A interação misturando substâncias semelhantes irá potencializar seus efeitos, o quadro 1 relaciona os óleos essenciais mais utilizados e seus benefícios junto ao estresse/ansiedade (AMARAL et al., 2019).

Quadro 1. Relação entre o óleo essencial e seu efeito no organismo.

Óleos essenciais	Efeito no organismo
Bergamota (<i>Citrus bergamia</i>)	Relaxante e antidepressivo.
Esclaréia (<i>Sálvia sclarea</i>)	Relaxante, antidepressivo e sedativo.
Gerânio (<i>Pellargonium graveo-lens</i>)	Sedativo e relaxante.
Ylang-Ylang (<i>Cananga odorata</i>)	Além de diminuir a tensão, melhorar o humor e estimular os sentidos, é hipnótico e relaxante.
Jasmim (<i>Jasminun officinalis</i>)	Estimulante e relaxante.
Lavanda (<i>Lavandula officinalis</i>)	Reduz a tensão, o cansaço e a depressão, além de acalmar e revigorar o ânimo.
Milfólio (<i>Achillea ligusticun</i>)	Ansiolítico, sedativo e relaxante.
Rosa (<i>Rosa damacena</i>)	Reduz a tensão, a depressão e age contra dores de cabeça.
Sândalo (<i>Santalum album</i>)	Além de reduzir a insônia, é relaxante muscular e tem ação sedativa.
Tomilho (<i>Thymus officinales</i>)	Reduz tensão, fadiga, ansiedade e age contra dores de cabeça.

Fonte: adaptado de Amaral et al.. 2019.

Popularmente conhecida também como alfazema, a lavanda pertence à família das Lamiaceas, seu nome científico é *Lavandula officinalis*, planta originada em regiões mediterrâneas da Europa e produzida na Hungria, Tasmânia, Bulgária, França, Índia, entre outros. A extração do óleo da lavanda é feita através do método de destilação a



vapor d'água das flores e também dos ramos da planta. A substância líquida retirada da lavanda é facilmente identificada pelo seu aroma marcante, adocicado e floral de cor transparente que ao ser inalado, provoca um estímulo, quase que de forma imediata, uma sensação de serenidade e tranquilidade. Em sua composição química, as substâncias que mais se destacam são o Linalil Acetato e o Linalol, seus benefícios para a saúde são diversos, atuando como calmante do sistema nervoso central, sedativos, antiestresse, reguladores do sono combatendo a insônia, depressão, entre outros agentes (NEUWIRT, 2016).

Além das propriedades ansiolíticas, o Linalol se enquadra como majoritário dentre os componentes químicos do óleo da lavanda. Através de experiências com testes em animais, constatou-se sua eficácia como analgésico e anti-inflamatório reduzindo progressões infecciosas com eficiência também no combate a fungos. Estudos realizados com ratos comprovam também o seu potencial antiespasmódico que acalmam ou neutralizam as contrações involuntárias dos músculos. O óleo essencial da lavanda carrega também em seus componentes agentes citofiláticos que oferecem inúmeros benefícios nas aplicações em queimaduras, redução do envelhecimento e proliferação de rugas e acnes na pele. Quanto à toxicidade, os componentes químicos da lavanda apresentam níveis seguros, com variantes em processamentos sinérgicos, podendo atingir a intoxicação com o acréscimo descontrolado das doses (NEUWIRT, 2016).

A exemplo da lavanda, as ervas medicinais têm revelado suas propriedades terapêuticas mantendo vínculos com o universo empírico desde as mais remotas comunidades, neste sentido, a medicina popular explora várias possibilidades sinalizadas pelos vegetais aromatizantes, mesmo que não haja uma fundação científica que comprove as reais propriedades farmacológicas das plantas aromáticas (ADAMUCHIO, 2017).

A popularização e experimentação da lavanda, principalmente nos países europeus, coloca à disposição do público uma infinidade de benefícios à saúde com boa aceitação no âmbito da medicina popular. Folhas e flores são utilizadas como diuréticos e repelentes contra insetos. Para uso interno, é feita a infusão com material seco da lavanda sendo ingerido como chá, o uso externo é praticado diluindo a planta com álcool hidratado. Há uma variedade de métodos de aplicação com a lavanda que



auxiliam no tratamento de cólicas, tonturas, náuseas, nevralgias, dor de cabeça, reumatismo, úlcera, enjoos, asma, bronquite, gripe, dentre outras possibilidades que ainda permanecem no anonimato popular. O óleo essencial, produto mais apreciado da lavanda, além de suas propriedades medicinais e terapêuticas ganha cada vez mais espaço na indústria como ingrediente importante na área de cosméticos, perfumaria, óleos, xampus loções, sabonetes, entre outros (ADAMUCHIO, 2017).

O óleo essencial de Bergamota (*Citrus bergamia*) é utilizado em tratamentos terapêuticos e medicinais. Possuem propriedades sedativas, antissépticas, analgésicas, digestivas e antibactericidas. Grande parte dos compostos químicos dos componentes da bergamota são voláteis, sua utilização é efetiva como terapia antidepressiva e calmante, sendo indicados para combater o estresse e a ansiedade com efeitos sedativos e energizantes provocados pelo seu cheiro agradável (CAMARGO, 2019).

Natural da África do Sul e também da Austrália, o óleo essencial de Gerâneo (*Pelargonium Graveolens*). Sua fragrância assemelha-se às rosas, o cheiro agradável de suas flores justificam a sua ampla utilização nos projetos de jardinagem e paisagismos com plantas ornamentais. Com relação ao seu potencial como óleo medicinal, o Gerâneo é indicado para tratamento e hidratação da pele, pois possui ação adstringente. Age também como regulador das glândulas sebáceas, diurético, antisséptico, antidepressivo, anti-inflamatório, entre outros (SARMENTO, et al. 2019).

Embora sejam muitos os benefícios dos óleos essenciais, Oliveira (2019) ressalta que para sua utilização, devem ser observados diversos cuidados, devido à possível toxicidade de alguns de seus componentes. Adverte que é imprescindível a garantia da qualidade do material utilizado e cita cuidados na manipulação, armazenamento e utilização dos óleos essenciais na prática da aromaterapia, visando a segurança e eficácia da prática. Por fim, conclui que é de extrema importância que a aromaterapia seja praticada por profissionais com formação adequada, já que engloba um conhecimento vasto de diferentes áreas científicas.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS



A Aromaterapia está incluída como recurso terapêutico entre os inúmeros conhecimentos tradicionais, consagrados em sua dimensão empírica e voltados para a promoção global do autocuidado e da integração nos mais diversos tratamentos para a saúde. Atualmente é reconhecida como Prática Integrativa e Complementar de Saúde através da Política Nacional do Ministério da Saúde e da Organização Mundial de Saúde, que orienta e incentiva a implementação da prática junto aos sistemas de saúde, com relevância no âmbito operacional e econômico.

O estudo demonstrou que os componentes químicos contidos nos óleos essenciais promovem efeitos sedativos, calmantes, tranquilizantes e antidepressivos. Assim fica evidente que a prática da Aromaterapia, isolada ou em associação com outras racionalidades e práticas de cuidado, pode ser um recurso terapêutico muito útil no alívio dos diversos males decorrentes da condição de vulnerabilidade psíquica, estresse e ansiedade que acomete as organizações sociais contemporâneas. Diante da lógica da integralidade, contribui para a restauração do equilíbrio físico e psicológico através da percepção olfativa dos odores, eliminando principalmente os efeitos negativos causados pelo estresse e a ansiedade e combatendo a potencialização de outros sintomas e transtornos de saúde física, mental e emocional decorrentes deste desequilíbrio.

4. REFERÊNCIAS

1. BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n° 702, de 21 de março de 2018**. Diário Oficial da União, Poder Executivo, Brasília, 21 mar. 2018. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/acervo/Mzc=>. Acesso em: 27 de março de 2021
2. ADAMUCHIO, L. G. I.; DESCHAMPS, C.; MACHADO, M. P. Aspectos gerais sobre a cultura da Lavanda (*Lavandula spp*). **Revista Brasileira Plantas Medicinai**s, São Paulo, v.19, n.4, p.637-646, 2017. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Aspectos+gerais+sobre+a+cultura+da+Lavanda+%28Lavandula+spp.&btnG= Acesso em: 28. nov. 2020.



3. AMARAL, F. OLIVEIRA, CJR. Estresse ansiedade aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal of Natural Sciences**. São Paulo. v. 2n.2. p. 57. maio 2019. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=Estresse%7C+ansiedade+aromaterapia%3A+Pelo+olhar+da+Osmologia%2C+ci%C3%A4ncia+do+olfato+e+do+odor&btnG= Acesso em: 15. fev. 2021.
4. CAMARGO, I. M.; CARVALHO, D. K. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. **Repositorio Universitário da Ânima** - Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Tubarão, 2019. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=.+EFIC%C3%81CIA+DA+AROMATERAPIA+NA+REDU%C3%87%C3%83O+DO+ESTRESSE+EM+ESTUDANTES+UNIVER&btnG= Acesso em: 27 de março de 2021.
5. DOMINGOS, T. S. **Saúde Mental na Atenção Básica: agregando aromaterapia e terapia floral à relação terapêutica**. 214f. Tese (Doutorado) - Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, Câmpus de Botucatu, 2019.. Disponível em: https://repositorio.unesp.br/bitstream/handle/11449/181743/domingos_ts_dr_bot.pdf?sequence=4 Acesso em: 10 de jan de 2021.
6. LYRA, C. S. **A aromaterapia na visão psiconeuroendocrinoimunológica: Um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia**. 174 f. Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, 2009. Disponível em: https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-11032010-103420/publico/Lyra_ME.pdf Acesso em: 20. fev. 2021
7. LIMA, L. K.S. **Efeito agudo do óleo essencial de lavandula angustifolia mill. nos níveis de craving e ansiedade em usuários de crack**. 121f. Dissertação (Mestrado). Universidade Federal da Paraíba, 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/17119/1/Arquivototal.pdf> Acesso em: 27 de março de 2021.
8. NASCIMENTO, A.; PRADE, C. K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Instituto Fiocruz PE 2020**. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf> Acesso em: 09. fev. 2021.
9. NEUWIRTH, A.; CHAVES, A. L. R. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. Acadêmica do Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí, Balneário Camboriú, Santa



Catarina (UNIVALI). Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=.+Propriedades+dos+%C3%B3leos+essenciais+de+cipreste%2C+lavanda+e+hortel%C3%A3-pimenta&btnG= Acesso em: 20. fev. 2021.

10. MONTIBELER, J; ET. AL. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**. São Paulo. v. 52, n. 23, 2018. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0080-62342018000100439&script=sci_arttext. Acesso em: 20. Jan. 2021

11. OLIVEIRA, A. M. C. **Aromaterapia base científica para uma prática milenar**. 40f. Monografia (Mestrado). Universidade de Lisboa Faculdade de Farmácia. 2019. Disponível em: <https://repositorio.ul.pt/handle/10451/43327> Acesso em: 20. abr. 2021

12. SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. B.; SILVA, A. C. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica da fho|Uniararas. Araras**. v. 3, n. 1, 2015. Disponível em: http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf Acesso em: 20. nov. 2020

13. SARMENTO, A. M. F.; OLIVEIRA, R. K. B. O uso dos óleos essenciais de gerânio e junípero no rejuvenescimento facial. **Revista Diálogos em Saúde**. v. 2, n. 1, 2019. Disponível em: https://scholar.google.com/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=O+uso+dos+%C3%B3leos+essenciais+de+ger%C3%A2nio+e+jun%C3%ADpero+no+rejuvenescimento+facial.&btnG=. Acesso em: 05. Dez 2020