



AROMATERAPIA NO AUXÍLIO AO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Aline Ericka Lopes de Barros
Thales Leandro Gomes Ribeiro

Orientadora: Prof^a.Me.Fabília Ramos Rezende

Trindade-GO
2020

FACULDADE UNIÃO DE GOYAZES

AROMATERAPIA NO AUXÍLIO AO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Aline Ericka Lopes de Barros

Thales Leandro Gomes Ribeiro

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Farmácia.

Orientadora: Prof^a. Me. Fabrícia Ramos Rezende

Trindade - GO

2020

Aline Ericka Lopes de Barros
Thales Leandro Gomes Ribeiro

AROMATERAPIA NO AUXÍLIO AO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade União de Goyazes como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Farmácia, aprovada pela seguinte banca examinadora:

Prof^a.Me. Fabrícia Ramos Rezende
Faculdade União de Goyazes

Prof.Me. Lais de Brito Rodrigues
Faculdade União de Goyazes

Gisele Santos Oliveira
Convidado Externo

Trindade - GO
00/00/2020

AROMATERAPIA NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE

(Aline Ericka Lopes de Barros)¹; (Thales Leandro Gomes Ribeiro)¹; (Fabrícia Ramos Rezende)²

RESUMO

INTRODUÇÃO: Segundo a PORTARIA N°702 de 21 de março de 2018 o Ministério de Estado da Saúde, levando em consideração que a Organização Mundial da Saúde (OMS) salienta a respeito do conhecimento e incorporação de medicinas tradicionais e complementares nos sistemas nacionais de saúde, inclui a aromaterapia e outras categorias profissionais a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Marguerite Maury farmacêutica bioquímica apresentou a aromaterapia a Inglaterra que se aprofundou em pesquisas de óleos essenciais utilizados na saúde e estética (CORRÊIA ; SCHOTTEN ; MACHADO 2013). **OBJETIVOS:** Analisar o uso da aromaterapia no auxílio do tratamento do estresse e ansiedade. **METODOLOGIA:** Revisão bibliográfica, realizada por meio de revisão de literatura, utilizando ferramentas de busca. As bases para obtenção de dados foram Scielo, Google Acadêmico, Lilacs, os descritores utilizados foram aromaterapia, óleos essenciais, estresse e ansiedade. **RESULTADOS:** A base dos dados coletados e estudados se mostraram positivos visto que houve uma unanimidade dos efeitos do uso da aromaterapia, que foram eficazes. **CONCLUSÃO:** Com base nos resultados encontrados nos artigos estudados categoricamente a aromaterapia tem ajudado ao longo dos anos no tratamento do estresse e ansiedade com diferentes técnicas de extração dos óleos essenciais de diversos tipos de plantas de várias espécies e que apresentam funções diferentes no organismo e podem tratar coisas distintas, mas as mesmas devem ser utilizadas da forma corretas pois dependendo podem causar reações adversas ou até mesmo serem tóxicas para o indivíduo que as faz o uso. **PALAVRAS-CHAVE:** Aromaterapia . Estresse . Ansiedade . Óleos essenciais .

AROMATHERAPY IN THE AID FOR THE TREATMENT OF STRESS AND ANXIETY

ABSTRACT

INTRODUCTION: According to Ordinance No. 702 of March 21, 2018, the Ministry of Health, taking into account that the World Health Organization (WHO) emphasizes about the knowledge and incorporation of traditional and complementary medicines in national health systems, includes aromatherapy and other professional categories the National Policy of Integrative and Complementary Practices. Biochemical pharmacist Marguerite Maury presented aromatherapy to England, which deepened research into essential oils used in health and aesthetics (CORRÊIA; SCHOTTEN; MACHADO 2013). **OBJECTIVES:** To analyze the use of aromatherapy to help treat stress and anxiety. **METHODOLOGY:** Review bibliographic, performed through literature review, using search tools. The bases for obtaining data were Google Scholar, Lilacs, the descriptors used were aromatherapy, essential oils, stress and anxiety. **RESULTS:** The data collected and studied were positive since there was a unanimous effect of the use of aromatherapy, which were effective. **CONCLUSION:** Based on the results found in the articles studied categorically, aromatherapy has helped over the years in the treatment of stress and anxiety with different techniques for extracting essential oils from different types of plants of various species and which have different functions in the body and can treat different things, but they must be used in the right way because depending on them they can cause adverse reactions or even be toxic to the individual who uses them.

KEYWORDS: Aromatherapy. Stress. Anxiety. Essencial oils .

¹ Acadêmico do Curso de Farmácia da Faculdade União de Goyazes

² Orientador: Prof. Me. Fabrícia Ramos Ribeiro Faculdade União de Goyazes.

Dedicamos e agradecemos este trabalho em primeiro lugar a Deus por nos proporcionar perseverança durante nossa trajetória acadêmica com saúde e forças para chegar até o final.

Gratidão pelos nossos pais e familiares sua presença e amor incondicional, por serem essenciais em nossas vidas e a toda nossa família e amigos por nos incentivarem a ser pessoas melhores e não desistir dos nossos sonhos. A nossa querida amiga kassia Julieta Esmeria de Souza Rodrigues pela amizade e atenção dedicadas quando sempre precisávamos.

Agradecemos a nossa orientadora Me. Fabricia Ramos Rezende por aceitar conduzir o nosso trabalho de pesquisa, por sua dedicação e paciência durante o projeto. Seus conhecimentos fizeram grande diferença no resultado final deste trabalho.

Obrigada Profa. Me. Laís, de Brito Rodrigues responsável pela Coordenação do curso de Farmácia por nos manter motivados durante todo o processo e pelo carinho demonstrado conosco.

A todos os nossos professores da faculdade União de Goyazes pela excelência da qualidade técnica de cada um, em especial aos professores Luciano Nogueira, Carla Bastos e Relton Romeis.

Por fim a todos que contribuíram diretamente ou indiretamente para a realização desta pesquisa nosso muito obrigado.

INTRODUÇÃO

Na Grécia antiga se obteve os primeiros relatos de ansiedade, que era descrita por sintomas corporais e entidades mitológicas. Hipócrates foi quem identificou a ansiedade como uma patologia, dando início a estudos que após séculos foi abordada por Beard e Freud onde entrou nos conhecimentos científicos da psiquiatria (DOMINGO; BRAGA, 2013).

A ansiedade é encarada normal quando baseia-se numa resposta acertativa do organismo, impulsora do desempenho e com componentes fisiológicos e psicológicos. Em contradição, ela é considerada patológica simplesmente quando a frequência ou intensidade da resposta não condiz à situação que manifesta, ou quando não existe um objeto característico ao qual se direcione. A ansiedade pode ser definida por um estado de humor direcionado para o futuro, onde, de antemão se prepara para alguma situação ou acontecimento negativo (OLIVEIRA et. Al., 2015).

A ansiedade pode ser reconhecida como uma resposta adaptativa do organismo que engloba diferentes alterações fisiológicas, comportamentais e cognitivas onde refletem em ações de ativação e alerta a um prenuncio de perigo ou ameaça, o que pode tornar a ansiedade patológica, onde a resposta ao perigo não é real. A patologia é determinada a partir do momento em que o sofrimento estimulado pela ansiedade trazer prejuízo à pessoa em função dos comportamentos de esquiva e fuga de situações importantes da vida profissional, acadêmica e social do indivíduo (OLIVEIRA et. al., 2015).

Hans Selye através de suas pesquisas elucidou o estresse ou síndrome geral de adaptação, onde demonstrou que em diferentes circunstancias tanto físicas como psicológicas podem desenvolver reações fisiológicas que poderão alterar a homeostase do organismo, os sintomas do estresse podem ser definidos em fases. A primeira fase é o alarme, onde não há alteração da homeostase e sim reflexos do sistema nervoso autônomo simpático/parassimpático que não geram de princípio um distúrbio mas o indivíduo é exposto a uma situação de desconforto, a resposta do organismo pode ser de luta, fuga ou defesa e os sintomas da primeira fase podem ser taquicardia, pressão no peito, dor de cabeça, entre outros, a segunda fase é a resistência, acontece se o indivíduo continuar em exposição, nesta o organismo tenta se adaptar levando a alteração da homeostase, sendo caracterizada por cansaço, ansiedade, medo e impotência sexual. E a terceira fase é a exaustão, na

qual o indivíduo se encontra exposto a determinada situação por um período prolongado, o organismo não consegue entrar em homeostase o que pode levar a doenças (VALLE; SOUZA; RIBEIRO, 2013).

O estresse nada mais é que uma resposta do corpo como um todo a uma possível situação de perigo prestes a ocorrer com o indivíduo. Hoje em dia é um dos males da população mundial, por ligarem o estresse mental ao aparecimento de doenças tais como infecções virais, úlceras gástricas e neoplasias. O organismo tenta se adaptar a algum desequilíbrio no qual o indivíduo passa, então ocorrem alterações fisiológicas produzidas pelo estresse mental que está ligado tanto ao sistema cardiovascular, isquemia miocárdica, fluxo coronariano, perfusão miocárdica e arritmias cardíacas e função ventricular (LOURES et.al.,2002).

De perspectiva biológico, a ansiedade é uma condição do funcionamento cerebral que está associada a conjunturas ambientais, comparados a eventos reforçadores ou de dicas referentes a esses eventos. Esta compreensão é comparada com familiaridades guardadas na memória e aguçam sistemas cerebrais associados ao sistema cerebral de defesa ou sistema de luta/fuga. Diversas vias de neurotransmissão fazem parte dos mecanismos de intervenção da ansiedade neste sistema, em específica, os sistemas gabaérgico e serotoninérgico, da mesma forma, os dopamínicos, neuropeptídicos, dentre outros (OLIVEIRA et. al., 2015).

Segundo a PORTARIA N°702 de 21 de março de 2018 o Ministério de Estado da Saúde, levando em consideração que a Organização Mundial da Saúde (OMS) salienta a respeito do conhecimento e incorporação de medicinas tradicionais e complementares nos sistemas nacionais de saúde, inclui a aromaterapia e outras categorias profissionais a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. (BRASIL, 2018).

A aromaterapia e os óleos essenciais vem marcando civilizações durante séculos, sendo aderida à cultura de povos egípcios, chineses, indianos, hebreus, árabes, gregos e romanos. Entre estes podemos destacar os chineses, egípcios e gregos que empregavam a aromaterapia e os óleos essenciais de forma diversificada tanto para uso medicinal como cosméticos na forma de incensos, perfumes, massagens terapêuticas, na mumificação de corpos, no tratamento de ferimentos e combate a pragas (MACHADO; FERNANDES JUNIOR, 2010).

Ao longo dos anos podemos evidenciar personagens que ajudaram a descrever a aromaterapia com seus estudos e experimentos. O francês René

Maurice Gattefossé difundiu a utilização dos óleos essenciais para fins de cura e cosméticos. Jean Valnet médico francês que deu início ao primeiro método de terapia com óleos essenciais. Marguerite Maury farmacêutica bioquímica apresentou a aromaterapia a Inglaterra que se aprofundou em pesquisas de óleos essenciais utilizados na saúde e estética (CORRÊIA; SCHOTTEN; MACHADO, 2013).

A aromaterapia tem por finalidade proporcionar o bem-estar do corpo, mente e emoções por meio da utilização terapêutica de aromas naturais de plantas através dos óleos essenciais (BRITO et al, 2013).

Os óleos essenciais são sintetizados e armazenados em estruturas secretoras localizados em folhas, flores, ramos, caules ou raízes. Em sua maioria é originado do metabolismo secundário de plantas. Também podemos obter os óleos essenciais nos tricomas glandulares em plantas da família *Lamiaceae* e *Verbenaceae*, os óleos essenciais apresentam características lipofílicas, são solúveis em gorduras e álcoois, são voláteis quando em temperatura ambiente, podem sofrer oxidação na presença de luz em alguns casos, de sabor ácido e picante, normalmente são incolores ou levemente amarelados, a volatilidade é a diferença entre o óleo essencial e o óleo fixo que são misturas de característica lipídica e normalmente são obtidos de sementes (COELHO, 2009) ;(MORAIS,2009).

Podemos encontrar nos óleos essenciais propriedades farmacológicas como atividade antioxidante, ação analgésica e anti-inflamatória e atividade antitumoral, também encontramos atividades larvicidas e bactericida. Tais características são de grande relevância e a indústria tira proveito de sua diversidade sendo utilizado na indústria alimentícia, farmacêutica, cosmética, perfumaria, limpeza, também são utilizados como matéria prima na agricultura, na fabricação de tintas, controle biológico e pesticidas natural (SILVEIRA; COSTA; COSTA JUNIOR, 2015); (MACHADO; FERNANDES JUNIOR, 2011).

O tema: toxicidade do óleo essencial, é de suma importância e corresponde aos motivos que influenciam a segurança no uso de óleos essenciais como: dose, frequência de utilização, quantidade ou diluição do óleo essencial, composição, forma de utilização e aplicação nos casos de inalação, ,banhos, bandagem, fricção, massagem, dentre outros (MORAIS,2009). Assim que os princípios ativos sofre a metabolização, pode continuar no organismo ao longo de cinco (5) dias, em conformidade da forma como foi administrado, podendo ser detectado nos fluidos

biológicos humanos, tais como sangue, urina, suor, lágrima, fezes ou até mesmo ar expelido (COELHO,2009).

De acordo com SIMÕES (2007), certas dosagens de óleos essenciais pode provocar intoxicações agudas devido a sensibilidade de cada indivíduo, acarretando desde reações cutâneas de fotossensibilidade ao sol, em particular, nos óleos que contém álcool cinâmico (óleo essencial de canela), aldeído (óleo essencial de melissa), eugenol (óleo essencial de cravo) e bergapteno (óleo essencial de bergamota), produzindo desde manchas até queimaduras; ou problemas mais graves, como os óleos que contém mentol (óleo essencial de hortelã), tujona (óleo essencial de absinto) e canfora (óleo essencial de alecrim), cuja superdosagem pode provocar reações no sistema nervoso central, como convulsões, ataxia, perda de reflexos, etc.

Os efeitos tóxicos dos óleos essenciais incluem também intoxicação crônica, porém esta é pouco conhecida, sendo necessário avaliar suas eventuais propriedades teratogênicas, mutagênicas ou carcinogênicas (SIMÕES et al., 2007)

Segundo SANTOS et al. (2016) em média 90% da população mundial é afetada pelo estresse, e 30% da população brasileira ativa economicamente já obteve um estado de estresse, o que torna esta pesquisa relevante devido a um alto índice mundial de estresse, tendo a ansiedade como uma consequência desta patologia, este estudo visa abordar novas estratégias para promover a saúde e bem-estar da sociedade de modo geral.

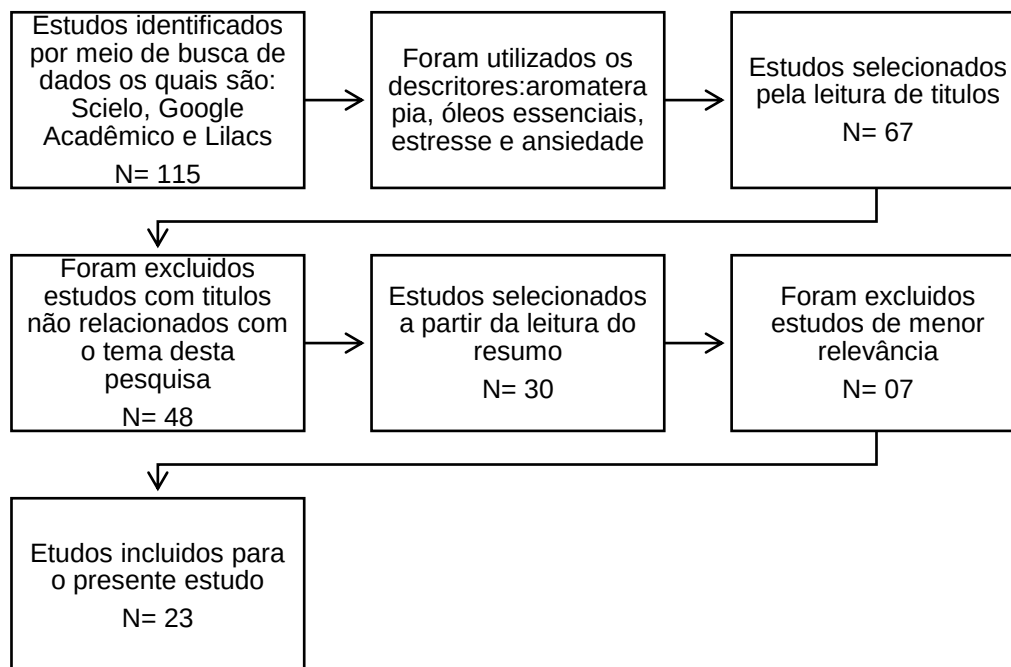
Assim, este trabalho tem por seus objetivos evidenciar a importância da aromaterapia como prática complementar ao tratamento do estresse e da ansiedade através de uma revisão bibliográfica sistemática, e trazer conhecimento do tema abordado visando beneficiar a sociedade e dar base a futuras pesquisas.

METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, realizada por meio de revisão de literatura, utilizando ferramentas de busca. As bases para obtenção de dados foram Scielo, Google Acadêmico, Lilacs, os descritores utilizados foram aromaterapia, óleos essenciais, estresse e ansiedade. Foram utilizados 23 artigos

de recorte temporal entre 2002 à 2019 foram excluídos artigos que não tivessem relação com o tema abordado, como pode se observar no fluxograma 1.

FLUXOGRAMA 1. Método de seleção para obtenção de dados.



RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os óleos essenciais e a aromaterapia podem ser utilizados de diversas formas e combinados com outras terapias para o alívio do estresse e ansiedade como podemos ver a seguir no quadro 1.

Quadro 1. Principais artigos relacionados a aromaterapia e aos óleos essenciais no tratamento do Estresse e ansiedade.

Autores	Título	Metodologia	Óleos Utilizados	Resultados
Vidor et al, 2010.	Diagnóstico de enfermagem ansiedade na hemodiálise e o uso de florais de bach.	Estudo de caso, população de 50 pacientes em hemodiálise da região nordeste do rio grande do sul, foi aplicado o teste de	Florais de bach.	Os florais obtiveram êxito na diminuição dos escores de ansiedade ($p \leq 0,05$).

		ansiedade idate, a população foi dividida em dois grupos experimental e controle, sendo, que somente o grupo experimental recebeu os florais de bach (mimulos, gentian, impatiens e star of bethhelem).		
Montibeler et al,2017.	Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da Equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto.	Trata-se de um estudo-piloto com delineamento de Ensaio clínico controlado e randomizado(17), desenvolvido Em um centro cirúrgico de um hospital de ensino no interior De são paulo/brasil. Participaram 38 trabalhadores da equipe de enfermagem (enfermeiros e técnicos de enfermagem) que atendiam aos Seguintes critérios de inclusão: ser contratado e estar trabalhando No centro cirúrgico há pelo menos 1 ano, aceitar participar da Pesquisa contemplando as etapas do protocolo de estudo, obter Uma pontuação de pelo menos 12 pontos na lista de sintomas De stress (Iss) e aceitar olfativamente os aromas de lavandula Angustifolia e pelargonium graveolens.	Lavandula Angustifolia e pelargonium graveolens.	Foi possível identificar no grupo-intervenção Uma redução de 57% versus 21% no grupo-controle(25).
Camargo;Carvalho,2019.	Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em Estudantes universitários.	Estudo refere-se a uma pesquisa descritiva e de intervenção com abordagem quali-quantitativa, Na forma de estudo	Óleo essencial de bergamota (citrusbergamia), lavanda ou alfazema (lavandula angustifolia	Observou-se melhora Total e parcial de alguns participantes dos sinais e sintomas do estresse,

		de caso. Participação do estudo treze (13) universitários da unisul campus De tubarão (sc). Os integrantes da pesquisa têm idade entre 18 e 35 anos.	millier).	sendo que o valor obtido Foi de $p > 0,007$, constatando um dado estatisticamente muito significativo, para a diminuição Do estresse segunda escala visual analógica.
Botelho; Soratto, 2012.	A terapia floral no controle do estresse do professor enfermeiro.	Pesquisa de abordagem quantitativa do tipo ensaio clínico randomizado, Cujá amostra final foi composta de 14 professores de enfermagem, os quais Foram divididos em dois grupos, um recebeu a intervenção por meio da utilização da fórmula floral e o outro, somente a fórmula Com brandy sem os florais, sendo denominado grupo controle.	Florais de bach, Floral australiano,	Resultados do teste aplicado Ao grupo controle, o nível de estresse intenso que apresentavam 71,43% dos Professores diminuiu para 28,57% após a utilização da terapia floral.
Lyra; Nakai; Marques, 2009.	Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos De graduação da área da saúde: estudo preliminar.	Estudo teve como objetivo verificar a eficácia de aromaterapia na Diminuição de níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) de alunos de graduação De cursos na área da saúde. Participaram do estudo 36 sujeitos, com idade entre 18 e 29 anos, que foram divididos entre os que receberam tratamento (grupo aroma, N=18) e o grupo controle (n=18).	Lavanda, laranja azeda.	Os Escores de estresse e ansiedade antes e depois do tratamento foram comparados Estatisticamente, com nível de significância de 5% ($p < 0,05$). O grupo aroma Apresentou redução significativa dos níveis de estresse (de 24%) e ansiedade (de 13% e 19%, $p < 0,05$), enquanto no grupo controle houve uma diminuição Significante, embora menor

				(de 11%), apenas no nível de estresse.
Gnatta;Dornellas;Silva, 2010.	O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.	Amostra foi composta por graduandos da 1ª série em enfermagem que foram randomizados em três grupos: dois que receberam Oe (em um gel de base polimérica) e o outro placebo (que recebeu essência de rosa). A avaliação da ansiedade foi feita por meio de uma Escala já validada, aplicada antes, ao final de 30 e de 60 dias de uso dos géis aromáticos.	Gerânio, lavanda, rosa.	O grupo que utilizou lavanda teve uma Redução de - 11,80 na média dos escores, porém não significativa estatisticamente.
Oliveira,2016.	Florais de bach: floralterapia no controle do Estresse do acadêmico em fase de conclusão de curso.	É uma pesquisa de campo, experimental, De abordagem quantitativa, com amostra composta por 30 acadêmicos Voluntários, do último ano de graduação de uma faculdade privada. Os voluntários foram submetidos ao tratamento durante dois Meses utilizando a essência floral rescue remedy, ingerindo 4 gotas do Complexo floral, 4 vezes ao dia.	Florais de bach.	Os resultados obtidos neste estudo demonstraram uma redução de (80%) a (16,67%) nos níveis de estresse dos estudantes.
Ferreira;Silva,2015.	Aromaterapia no auxílio do combate Ao estresse: bem-estar e qualidade de Vida.	Objetivo deste estudo foi realizar uma revisão Bibliográfica a partir da seleção e análise de artigos Científicos que relatam os efeitos da aromaterapia, Tratamento realizado por meio do uso de óleos Essenciais com o objetivo de combater o estresse e, Consequentemente, promover bem-estar	Alecrim (rosmarinus officinalis), Bergamota (citrus bergamia), esclaréia (sálvia sclarea), gerânio (pellargonium graveolens), Hortelã (menta viridas), Ylang-ylang (cananga odorata), Jasmin (jasminun	De acordo com as pesquisas realizadas para Este estudo, a aromaterapia é a arte da ciência que Visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da Mente e das emoções, por meio do uso terapêutico Do aroma natural das plantas e

		e qualidade de Vida. A metodologia utilizada consistiu no acesso aos Bancos de dados da scielo e biblioteca virtual da Fho uniararas, com buscas no período de 2013 a 2015.	officinalis), Lavanda (lavandula angustifolia), Limão (citruslimon), Milfólio (achillea ligusticun), Rosa (rosa damacena), Sândalo (santalum album), Tomilho (thymus officinales).	seus óleos Essenciais, garantindo, assim, a qualidade de vida, Fatores que a conferem reconhecimento como Grande alternativa holística para vários agravos da Saúde humana, em especial para o mal de nosso Século: o estresse.
Paganini;Silva,2014.	O uso da aromaterapia no combate ao estresse.	Consiste Em uma levantamento bibliográfico da utilização dos óleos essenciais no tratamento do estresse, bem como em suas consequências a para A saúde.	Abeto: (abies alba mill), Anis: (pimpinella anisum l), Alcaravia: (carum carvi l.), Camomila-romana, (anthemis nobilis), Cedro: (juniperus virginiana l.),etc.	Conclui-se que a aromaterapia possui um papel significativo nos efeitos do estresse, pois proporciona momentos de satisfação e Bem estar ao paciente.
Conceição,2019.	Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de Transtornos de ansiedade.	Esse trabalho teve como objetivo investigar a Aplicação da aromaterapia no tratamento da ansiedade, utilizando a revisão da literatura como Metodologia de pesquisa. Foram utilizadas as plataformas de pesquisa scielo, pubmed e Science direct, e os descritores “aromatherapy” e “anxiety”, bem como “essential oil” e “anxiety”. Primeiramente, foi avaliada a evolução do número de publicações nos últimos 20 Anos. Em seguida,	lavanda (Lavandula angustifolia), flores da laranjeira amarga (Citrus aurantium var. amara), rosa de Damasco (Rosa damascena), gerânio (Pelargonium graveolens), camomila romana (Anthemis nobilis) e ylang-ylang (Cananga odorata).	Os resultados mostraram que a aplicação somente da aromaterapia para Redução da ansiedade foi maior (73,4%) do que quando associada a alguma outra técnica (26,6%).

		considerando o período de 2009 a 2019.		
Alves,2018.	Óleo essencial de lavanda (lavandula angustifolia) No tratamento da ansiedade.	Trata-se de uma revisão bibliográfica.	Lavanda (Lavandula.	Os artigos revisados neste Trabalho foi possível perceber que a atividade ansiolítica do óleo essencial, bem como, a Extensão dos resultados que ele permite ao indivíduo que faz seu uso, está diretamente Relacionada à composição do óleo e as concentrações dos seus constituintes.

Esta pesquisa de revisão bibliográfica sobre aromaterapia no auxílio contra o estresse e ansiedade revelou que há grandes indícios benéficos, com análise dos dados obtidos pelos autores vimos que o estresse e a ansiedade teve bons resultados ao tratamento por meio da aromaterapia, com resultados positivos.

Verificamos um destaque no uso da lavanda e florais de Bach, no tratamento do stress e da ansiedade. Segundo Oliveira (2016) o floral Rescue Remedy deve ser utilizado de acordo com o perfil emocional de cada pessoa para a obtenção de um melhor resultado. Apesar de não ter usado o floral Rescue Remedy de acordo com o perfil emocional individual dos estudantes envolvidos no estudo, os resultados alcançados foram muito bons com uma diminuição do estresse de 63,33% (OLIVEIRA, 2016).

Botelho (2012) realizou uma pesquisa e constatou que 100% dos preceptores exibiam níveis de estresse entre moderado (50%) e intenso (50%). O autor constatou que a terapia com floral reduziu o estresse intenso de 71,43% dos preceptores para 28,57%.

De acordo com Gnatta; Dornellas e Silva, (2011) óleos essenciais de lavanda e gerânio reduziu a ansiedade de forma não significativa em uma amostragem que apresentava uma ansiedade moderada.

Lyra; Nakay e Marques (2009) afirmam que o tratamento com sinergia dos seguintes óleos essenciais: 10% laranja azeda, 50% lavanda, 20% ilang-ilang e 20% cedro mostrou um resultado satisfatório com a redução do nível do estresse (24%) e ansiedade (11%) dos estudantes, entre outros.

Os óleos essenciais podem apresentar toxicidade em relação ao uso excessivo, via de administração, algumas vezes mesmo em baixas quantidades podem ser tóxicos devido a alergias e sensibilidade do indivíduo, as reações cutâneas podem ser irritação, sensibilização e foto toxicidade, também se pode apresentar alterações do sistema nervoso central como convulsões, alucinações, distorção de cores (SIMÕES et.al.,2007).

Com tais resultados alcançamos o nosso objetivo que era comprovar a efetividade do uso da aromaterapia no auxílio do tratamento de estresse e ansiedade. Mas é de suma importância evidenciar o tratamento convencional para ansiedade que pode varia muito do estado do paciente. Diferentes substâncias tem sido estudadas visando compreender a neurofisiologia que envolve a ansiedade. Entre eles estão os antidepressivos, o tratamento de escolha para os transtornos ansiosos é feito com certos grupos de antidepressivos, especialmente os que têm uma boa atuação do neurotransmissor serotonina. Os ansiolíticos agem de várias formas a depender do sistema de neurotransmissão que atuam. Os ansiolíticos tarja preta são usados na fase aguda da doença para alívio dos sintomas físicos da ansiedade, agem no sistema GABA - que reduzem a hiperatividade cerebral a níveis adequados. Os mais usados são Bromazepam, clonazepan, alprazolam, dentre outros.

A aromaterapia é conhecida por ser uma terapia natural e bem aceita por todos, tanto sendo usada no combate contra o estresse e ansiedade, mas também na promoção e manutenção da saúde e bem-estar das pessoas.

CONCLUSÃO

Concluimos que o estresse e a ansiedade é um dos males que sempre atingiu a sociedade. Trata-se de um assunto sério pois o mesmo causa vários transtornos tanto físicos como psicológicos e podem desencadear várias patologias nos indivíduos que as acometem, por isso a necessidade de alternativas e tratamentos para corroborar com o alívio dos transtornos que causam, viu-se assim o uso da aromaterapia como auxiliar para tratar efetivamente o stress e ansiedade.

Com base nos resultados encontrados nos artigos estudados, concluimos que a aromaterapia tem ajudado ao longo dos anos no tratamento do stress e ansiedade com diferentes técnicas de extração dos óleos essenciais de diversos tipos de plantas de várias espécies e que apresentam funções diferentes no organismo e podem tratar coisas distintas, mas as mesmas devem ser utilizadas da forma correta pois dependendo podem causar reações adversas ou até mesmo serem tóxicas para o indivíduo que as fazem o uso. Como consideração final notamos a necessidade de aprofundamento contínuo nos estudos e pesquisas nesse campo que tem sido significativamente benéfico com várias vertentes para o tratamento de outros distúrbios.

REFERÊNCIAS

ALVES, Bárbara. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. São João del-Rei, Universidade Federal de São João del-Rei, 2018. Disponível em:< <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf> > Acesso em 08 jun. 2020.

BIZZO, Humberto R.; REZENDE, Claudia M.; HOVELL, Ana Maria. **Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas**: Rio de Janeiro – RJ, 15/01/2009. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/qn/v32n3/a05v32n3.pdf> > Acesso em 08 jun. 2020.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L. **Aromaterapia: da gênese a atualidade**. Campinas, 2013. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v15n4s1/21.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

BOTELHO, Samira Hartkopf. **A terapia floral no controle do estresse do professor enfermeiro Floral: Therapy in Control of Stress Nurse Teacher**. Universidade do Sul de Santa Catarina - UNISUL – Tubarão, SC, 2012 Disponível em:< <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/sr/article/view/1055/934> > Acesso em 08 jun. 2020.

CAMARGO, Isabela Martins; CARVALHO, Daniella Koch de. **Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes univer**: Efficacy of aromatherapy in the reduction of stress in university students. Universidade do Sul de Santa Catarina, 2019. Disponível em:< <https://www.riuni.unisul.br/bitstream/handle/12345/7612/Artigo%20Cientifico%20-%20Isabela%20Martins%20Camargo.pdf?sequence=4&isAllowed=y> > Acesso em 08 jun. 2020.

COELHO, Meirilane Gonçalves. **Óleos essenciais para aromaterapia** Universidade do Minho, 2009. Disponível em:< <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/10751/1/tese.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

CONCEIÇÃO, Rejane Evangelista da. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade**. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto, 2019. Disponível em:< https://www.monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1851/1/MONOGRAFIA_PotencialTerapeuticoAromaterapia.pdf > Acesso em 08 jun. 2020.

CORRÊA, Bruna Martins; SCHOTTEN, Lara Alves. **Aromaterapia na saúde e na beleza: desenvolvimento de um manual prático**. UNIVALI, Florianópolis, Santa Catarina. Disponível em:< <http://siaibib01.univali.br/pdf/Bruna%20Martins%20Correa%20e%20Lara%20Alves%20Schotten.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

DOMINGO, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. **Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura**: Aromatherapy and anxiety: Integrative literature review. Cadernos de naturologia e terapias complementares, V. 2, N. 2, 2013. Disponível em:< <http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/1855/1326>> Acesso em: 14 jun. 2020.

GNATTA, Juliana Rizzo; Dornellas, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade**: The use of aromatherapy in alleviating anxiety: Universidade de São Paulo, 03/06/2010. Disponível em:<<https://www.scielo.br/pdf/ape/v24n2/16.pdf>> Acesso em 08 jun. 2020.

LOURES, Débora Lopes et al. **Estresse Mental e Sistema Cardiovascular**. Universidade Federal Fluminense, 2001. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/abc/v78n5/9388.pdf>> Acesso em: 14 jun. 2020.

LYRA, Cassandra santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendocrinoimunológica**: Um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia. São Paulo, SP, 2009. Disponível em:< https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47134/tde-11032010-103420/publico/Lyra_ME.pdf> Acesso em 08 jun. 2020.

LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual; **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde estudo preliminar**: Effectiveness of aromatherapy in reducing stress and anxiety levels in undergraduate health science students: a preliminary study. Universidade de São Paulo, São Paulo-SP, 2009. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/fp/v17n1/03.pdf>> Acesso em 08 jun. 2020.

Machado, Bruna Fernanda Murbach Teles; junior, Ary Fernandes. **Óleos essenciais: aspectos gerais e usos em terapias naturais**. Cadernos Acadêmicos, Tubarão, V. 3, N.2, P. 105-127, 2011. Disponível em:< http://www.portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/Cadernos_Academicos/article/view/718/671> Acesso em: 14 jun. 2020.

MONTIBELER, Juliana et al. **Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto**: Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study Efectividad del masaje con aromaterapia en el estrés del equipo de enfermería del quirófano: estudio piloto. Universitário, São Paulo, SP, 26/09/2017. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v52/1980-220X-reeusp-52-e03348.pdf>> Acesso em 08 jun. 2020.

MORAIS, Lilia Aparecida salgado de. **Influência dos fatores abióticos na composição química dos óleos essenciais**. Embrapa Meio Ambiente, Jaguariúna – SP, 2009. Disponível em:< <https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstream/item/143457/1/2009AA-051.pdf>> Acesso em: 14 jun. 2020.

OLIVEIRA, Valéria Souza. **Florais de Bach: Floralterapia no Controle do Estresse do Acadêmico em Fase de Conclusão de Curso: Ariquemes-RO**, 2016. Disponível em:< <http://repositorio.faema.edu.br/bitstream/123456789/417/1/OLIVEIRA%2C%20V.%20S.%20-%20FLORAIS%20DE%20BACH..%20FLORALTERAPIA%20NO%20CONTROLE%20DO%20ESTRESSE%20DO%20ACAD%C3%84MICO%20EM%20FASE%20DE%20CONCLUS%C3%83O%20DE%20CURSO.pdf> > Acesso em 08 jun. 2020.

PAGANINI, Tatiana; SILVA, Yolanda Flores e. **O uso da aromaterapia no combate ao estresse**: Universidade do Vale do Itajaí, SC, 2014. Disponível em:< <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5157/2983> > Acesso em 08 jun. 2020.

PINTO, Joana Carneiro et al. **Ansiedade, depressão e stresse: Um estudo com jovens adultos e adultos portugueses**. Lisboa, Portugal, 2015. Disponível em:< <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v16n2/v16n2a02.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

SACCO, Patrine Roman; FERREIRA, Grazielle Cristine Garcia Bernardino; SILVA, Ana Claudia Calazans da. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: Bem-estar e qualidade de vida**: Araras-SP, 01/2015. Disponível em:< <http://www.uniararas.br/revistacientifica/ documentos/art.6-014-2015.pdf> > Acesso em 08 jun. 2020.

SILVEIRA, Jeniffer C., COSTA, ANDRÉ O. S. da, JUNIOR, Esly F. da Costa. **Modelagem da extração de óleos essenciais empregando coeficiente de difusão variável**. EA Revista Engenharia Agrícola, V. 35, N. 2, P. 302-312, 2015. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/eagri/v35n2/1809-4430-eagri-35-2-0302.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira et al. **Farmacognosia da planta ao medicamento**. UFRGS, 2003. Disponível em:< bvsms.saude.gov.br > Acesso em: 13 mar. 2020.

VALLE, Lionezia dos Santos; SOUZA, Valéria Fernandes de; RIBEIRO, Alessandra Mussi. **Estresse e ansiedade em pacientes renais crônicos submetidos à hemodiálise**: Stress and anxiety in chronic renal patients undergoing hemodialysis. Natal, RN, 2013. Disponível em:< <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v30n1/14.pdf> > Acesso em: 14 jun. 2020.

VIDOR, Isabella Duarte et al. **Diagnóstico de enfermagem ansiedade na hemodiálise e o uso de florais de bach**. Universidade de Caxias do Sul, Disponível em:< <http://www.abeneventos.com.br/10sinaden/anais/files/0086.pdf> > Acesso em 08 jun. 2020.