

OS BENEFÍCIOS DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NA MASSAGEM RELAXANTE TERAPÊUTICA

THE BENEFITS OF LAVENDER ESSENTIAL OIL IN THE THERAPEUTIC RELAXING MASSAGE

Fabiane Fonseca Miranda
fabi.miranda1998@gmail.com

Gabriela de Paula Mendes Campos
gabrielapmcampos@gmail.com

Luciana Costa Pinto
luciana.costapinto@yahoo.com.br

Melyssa Vitória Dias Amorim
melyssavitoriadiasamorim10@gmail.com

Data de submissão: 05/06/2024

Data de aprovação: 03/10/2024

R E S U M O

Introdução: É notório que a busca por alternativas naturais para o controle de doenças, alívio de dores, estresse e ansiedade se tornam cada vez mais recorrentes, no entanto, existe a possibilidade de se utilizar o óleo essencial de lavanda aliado a massagem relaxante como uma prática alternativa e complementar que auxilia com diversos benefícios. **Objetivo:** Investigar sobre as propriedades e benefícios do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante. **Metodologia:** Revisão bibliográfica em sites e artigos confiáveis pelas fontes de pesquisa: Bvs, Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, nos idiomas inglês e português, utilizando estudos nos últimos 21 anos. **Resultado:** Foram encontrados 757 artigos, selecionados 7 que demonstram os benefícios do óleo essencial de lavanda associado à massagem relaxante terapêutica, como uma prática integrativa e complementar. **Considerações finais:** Por meio da pesquisa foi possível concluir que o óleo de lavanda juntamente a massoterapia é eficaz para aliviar sintomas de doenças, promover um equilíbrio físico, emocional e diversos benefícios para a saúde, porém existe uma carência de artigos, em especial na área da Estética. Como perspectivas futuras, faz-se necessário realizar mais estudos sobre essa temática, visando ampliar o conhecimento e comprovar os benefícios do óleo de lavanda aliado à massagem

Palavras-chave: óleo essencial de lavanda; massagem relaxante; práticas integrativas e complementares.



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0 Internacional.

A B S T R A C T

Introduction: It is well known that the search for natural alternatives to control illnesses, relieve pain, stress and anxiety is becoming more and more frequent. However, there is the possibility of using lavender essential oil in conjunction with relaxing massage as an alternative and complementary practice that provides various benefits.

Objective: To investigate the properties and benefits of lavender essential oil in relaxing massage. **Methodology:** Bibliographic review of reliable websites and articles using the following sources: Bvs, Scielo, Pubmed and Google Scholar, in English and Portuguese, using studies from the last 21 years. **Results:** 757 articles were found and 7 were selected which demonstrated the benefits of lavender essential oil associated with therapeutic relaxing massage, as an integrative and complementary practice. **Final considerations:** Through the research it was possible to conclude that lavender oil together with massage therapy is effective in relieving symptoms of illness, promoting physical and emotional balance and various health benefits, but there is a lack of articles, especially in the field of Aesthetics. In the future, it is necessary to carry out more studies on this subject in order to expand knowledge and prove the benefits of lavender oil combined with massage.

Keywords: lavender essential oil; relaxing massage; integrative and complementary practices.

1 INTRODUÇÃO

O assunto principal deste artigo aborda os benefícios do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante terapêutica. Neste cenário está cada vez mais comum a procura por estratégias alternativas e naturais para o controle de doenças e para alívio do estresse e ansiedade. As práticas alternativas e complementares (PACs) estão sendo cada vez mais inseridas como um aliado da medicina tradicional (Trovó; Silva, 2002). Dentre essas PACs, destaca-se a aromaterapia.

A aromaterapia é uma técnica que se utiliza das propriedades do óleo essencial para

recuperar o equilíbrio e harmonia do corpo (Nascimento; Prade, 2020). O óleo essencial de lavanda, pertencente ao gênero *Lavandula*, é o mais utilizado na aromaterapia. Já foram realizadas pesquisas sobre a propriedade calmante, analgésica, anti-inflamatória, ansiolítica e antidepressiva desse óleo. (Alves; Lima, 2018)

A massagem relaxante é uma das técnicas mais antigas utilizadas até os dias de hoje para o alívio do estresse e de dores musculares. Esse tipo de técnica, segundo Galeno (131-201 a.C), já era utilizada antes e depois de grandes combates para ajudar os combatentes a prepararem o seu corpo físico e espiritual antes de grandes lutas (Sousa; Oliveira, 2020). A combinação da massagem relaxante e o óleo essencial de lavanda, já vem sendo muito utilizada nas práticas clínicas. O óleo essencial pode ser diluído no veículo utilizado para a realização da massagem, como o creme, ou pode ser colocado em um aromatizador de ambiente. (Bessa; Lima, [2023])

Diante dos argumentos supracitados, este artigo buscou responder a seguinte pergunta de pesquisa: **“Como o óleo essencial de lavanda pode ser um aliado na massagem relaxante?”**

O objetivo geral da pesquisa foi investigar sobre as propriedades e benefícios do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante. Já os objetivos específicos foram:

1. Identificar os benefícios do uso do óleo essencial de lavanda;
2. Listar a vantagens da massagem relaxante terapêutica como um recurso para o alívio do estresse;
3. Realizar uma pesquisa Bibliográfica sobre o óleo essencial de lavanda na massagem relaxante.

Justifica-se esta pesquisa, pela importância de se utilizar práticas integrativas para proporcionar mais relaxamento e alívio nos pacientes, e, surge-se a necessidade de

estratégias para ajudar a tratar diferentes causas que acometem esses pacientes, como por exemplo, depressão, ansiedade e insônia. A lavanda e a massagem relaxante são conhecidas por suas propriedades terapêuticas e por ajudar no alívio do estresse. Além disso, compreender como elas podem ser trabalhadas juntas, pode aprimorar o resultado de ambos. (Borges, 2020)

Portanto, este artigo busca identificar os benefícios que a massagem relaxante terapêutica e o óleo essencial de lavanda podem gerar juntos, por meio do estudo de diferentes artigos e autores.

Este artigo foi dividido em cinco seções incluindo a Introdução. A seção dois abordou a revisão teórica, a seção três a metodologia, a seção quatro os resultados e por fim a seção cinco as considerações finais seguida das referências.

2 REVISÃO TEÓRICA

A seguir serão abordadas as principais temáticas para fundamentar este estudo, na qual destaca-se as Prática Integrativas e Complementares, óleo essencial de lavanda e a massagem terapêutica relaxante.

2.1 Prática integrativas e complementares

Em todo o país, as redes de atenção à saúde pública estão gradualmente adotando práticas de saúde integrativas e complementares. O uso de seus recursos no Sistema Único de Saúde deve ser considerado, especialmente considerando a razão por trás de sua inclusão no Brasil, uma nação complexa que tem incorporado recursos tecnológicos cada vez mais complexos e caros. (Telesi Júnior, 2016)

Esse avanço pode ser entendido como expressão de um movimento que se identifica com novos modos de aprender e praticar a saúde, uma vez que as práticas integrativas se caracterizam pela interdisciplinaridade e por linguagens singulares, próprias, que se opõem à visão de saúde altamente tecnológica predominante na sociedade de mercado, dominada por convênios de saúde cujo objetivo precípuo é gerar lucro e fragmentar o tratamento do paciente em especialidades que não dão conta da totalidade das pessoas que procuram tratamento para seus males. (Telesi Júnior, 2016)

Nos serviços de saúde, estão encontrados os indivíduos portadores de enfermidades crônicas e sofrimentos mentais, condições em que o modelo biomédico é insuficiente para reduzir sintomas e prevenir agravos, tornando, portanto, a inserção de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) relevante para preencher essa carência. Nesse contexto, as PICs são um conjunto de recursos capazes de atuar nos diversos aspectos da saúde, oferecendo tanto a recuperação da saúde quanto a prevenção de doenças e agravos, sejam eles mentais quanto físicos. (Magalhães; Alvim, 2013)

As vantagens das PICs são devidas a terem uma abordagem de autocuidado, não replicada ao uso de drogas, a ligação e a integração com o meio ambiente e a comunidade. Os especialistas que utilizam este modelo de cuidado proporcionam diversas opções para impulsionar a saúde e transformam o conceito atual, que é principalmente voltado à medicalização e aos procedimentos invasivos. (Telesi Júnior, 2016)

A perspectiva ampliada das PICs sobre o ser humano e o universo que o abriga, entende a integralidade da relação saúde e doença, e examinam o indivíduo em contexto global, além de aprimorar sua individualidade. (Brasil, 2006)

No Brasil, a legitimação e a institucionalização dessas abordagens de atenção à saúde iniciaram-se a partir da década de 80, principalmente, após a criação do SUS. Com a descentralização e a participação popular, os estados e municípios ganharam maior autonomia na definição de suas políticas e ações em saúde, vindo a implantar as experiências pioneiras. (Telesi Junior, 2016)

A partir da Oitava Conferência Nacional de Saúde, por meio de Relatórios e Portarias, diversos documentos e eventos nacionais passaram a fazer parte da trajetória de implantação das práticas integrativas, destacando-se o esforço de regularizar a homeopatia, a acupuntura, o uso de plantas medicinais, a fitoterapia, a adoção de práticas corporais e meditativas, entre outras, viabilizadas pela criação de convênios e por diversos grupos de trabalho dedicados a elaborar projetos e políticas para a área. (Telesi Junior, 2016)

O engenheiro químico René-Maurice Gattefossé, conhecido como o “pai” da aromaterapia, motivou o interesse das pessoas pela aromaterapia quando publicou o livro *Aromatherapie*, 1930, onde ele mostrou os resultados de suas pesquisas sobre os compostos químicos dos aromas e suas estruturas. Dessa forma, vários outros estudos e pesquisas mostram como os óleos essenciais possuem várias propriedades terapêuticas, onde eles podem ser usados em massagens, banhos, escalda-pés, cremes, aromatizadores de ambientes e muito mais. (Silva; Felipe; Santos, 2016)

O óleo essencial de lavanda é comumente utilizado para ansiedade e relaxamento. Seu efeito é mais eficaz a curto prazo, por isso, normalmente seu uso é feito por via inalatória combinada à massagem relaxante, em que começa a fazer efeito entre 60 e 90 minutos. (Maier et al., 2021).

2.2 Óleo essencial de lavanda

Os óleos essenciais são extraídos de plantas, caules, raízes, folhas, cascas, e outros recursos químicos com um alto teor de fragrâncias impressionantes e versáteis. É um dos recursos terapêuticos mais utilizados e acessível, sendo utilizado para melhorar a saúde. É possível caracterizar esta técnica como uma combinação de arte e ciência que busca a melhorar a saúde e o bem-estar do corpo humano, mente e emoções, através do uso medicinal do aroma natural das plantas através dos seus óleos essenciais, cujas moléculas podem ser absorvidas facilmente pelas vias respiratórias por inalação, ou por meio de uma via dérmica através do uso tópico na massagem relaxante (Cardoso, 2021).

O óleo essencial de lavanda é bastante usado na aromaterapia. Numerosas de suas propriedades têm efeitos sedativos e auxiliam no relaxamento. Acredita-se que o óleo de lavanda reestabelece o equilíbrio mental, harmoniza sentimentos, traz a consciência a realidade e a paz e efetua ação imediata no corpo e na mente. Porém, por conta de sua elevada vibração, o óleo de lavanda também possui efeitos antiespasmódicos, antibacterianos e efeitos locais anestésicos. É também possível ser aplicado no alívio de insônia e enxaquecas (Kerachian, 2007).

O cheiro de lavanda é muito procurado porque é útil para tratar mais de 70 problemas de saúde. Quando aplicado diretamente na pele sem a necessidade de diluição, como em massagens relaxantes, as partículas das moléculas penetram nas mucosas e se distribuem amplamente através da corrente sanguínea. Isso dá sensação de conforto e alívio de tensões musculares e mantém a energia durante um dia de trabalho ou estudo (Gnatta et al., 2016).

Devido ao seu forte odor, este óleo é usado em massagens relaxantes e os pacientes acham mais confortável usá-lo em quantidades pequenas. Pode ser diluído em óleos vegetais ou cremes neutros para produzir um efeito revitalizante e relaxante na pele (Hoare, 2010).

Além disso, faz-se necessário usar a dosagem correta, que é determinada pela patologia a ser tratada. Para fins como aliviar a ansiedade, os óleos essenciais contêm princípios ativos que estimulam os sensores olfativos e conectam as memórias emocionais no Sistema Límbico. Para evitar reações alérgicas durante o uso do produto, é necessária uma dose segura (Gnatta; Dornellas; Silva, 2011).

A prática do uso do óleo essencial de lavanda, quase sempre de forma empírica, encontra-se em literatura e arte, tais como desenhos em pergaminhos, pinturas em cavernas, gregos vasos e imagens de teares. Um dos métodos naturais de cura mais antigos da humanidade é friccionar o local quando há lesões em parte do corpo. Esse hábito é utilizado em áreas como medicina, esporte e estética. (Pereira, 2019).

Figura 1- Óleo essencial de lavanda



Fonte: Freepik, 2023.

A massagem relaxante e os óleos essenciais são terapias complementares que podem ser usadas separadamente, ou em conjunto, para que os seus efeitos sejam melhores. Ambos os tratamentos são baratos, acessíveis, naturais e ajudam as pessoas a relaxarem, o que os torna populares, fazendo com que várias pessoas procurem esse tipo de serviço (Bessa; Lima, 2023).

2.3 Massagem relaxante terapêutica

A massagem relaxante terapêutica é uma técnica oriental muito utilizada para o alívio de dores e relaxamento. Normalmente, as pessoas utilizam medicamentos para tratar o estresse, agindo no sistema nervoso e assim causando relaxamento no corpo. Segundo Matos (2016), foi realizada uma pesquisa entre jovens de 21 e 30 anos para avaliar a massagem relaxante como alternativa de diminuição do estresse. Ele pôde verificar que a massagem teve resultados positivos quanto ao alívio dos níveis de estresse.

A massagem relaxante estimula os mecanorreceptores da pele do tipo “A” que tem rápida adaptação aos estímulos e respondem descarregando o potencial de ação levando a sensações de toque, vibração e cócegas ou tipo “B”, de lenta adaptação e, enquanto houver estímulo provocam sensação de pressão, sendo que estes podem se apresentar como terminações livres, corpúsculos de Paccini, de Ruffini, de Meissner, órgão tendinoso de Golgi e o fuso muscular (Fachini, 2009).

As técnicas massoterapêuticas envolvem múltiplos mecanismos neurofisiológicos destacando-se a analgesia, a diminuição dos espasmos musculares, melhoria do controle motor sendo que estes efeitos parecem estar interligados aos efeitos analgésicos (Nogueira, 2008).

A manipulação sobre os tecidos diminui as tensões musculares, estimulando serotonina e histamina que são vasodilatadores, aumentando o aporte sanguíneo e linfático, ativando os termorreceptores e alterando a permeabilidade da membrana (Cassar, 2001; Clay, 2003), permitindo a absorção de nutrientes, hidratando as células e aumentando os níveis de oxigênio circulante e, no sistema linfático atua diretamente estimulando o sistema imunológico proporcionando a renovação das células de defesa, acelerando a circulação linfática e a capacidade de filtração e absorção dos capilares sanguíneos e indiretamente aumentando a excreção, descongestionando o interstício retornando-os à circulação e eliminando o excesso, entre eles o ácido lático e ácido úrico (Borges, 2006).

A massagem bem aplicada de forma adequada, rítmica e com a pressão sobre a derme consonante com a resposta fisiológica do organismo, proporciona resultados satisfatórios, trazendo alívio de dores, tensões nervosas, acalmando o indivíduo e baixando o nível de estresse (Abreu; Souza; Fagundes, 2012).

Assim, durante esse estudo de revisão bibliográfica foram mostrados os benefícios da massagem relaxante terapêutica, os benefícios do óleo essencial de lavanda e a associação entre eles nas práticas integrativas e complementares. Foram mostrados como a junção da massagem, juntamente com o óleo essencial de lavanda são capazes de gerar um bem-estar físico e mental. (Borges, 2020)

3 METODOLOGIA

Esta pesquisa, no que diz respeito ao problema, trata-se de pesquisa qualitativa e do ponto de vista dos objetivos refere-se à pesquisa exploratória e do ponto de vista dos

procedimentos técnicos trata-se de pesquisa bibliográfica. (Gil, 2012; Souza et al., 2022)

Uma revisão da literatura, feita com o auxílio de um orientador especialista na área em questão, permite que os pesquisadores examinem e revisem a melhor bibliografia para integrar e atualizar os conhecimentos mais pertinentes sobre o assunto de sua pesquisa. Além disso, permite que os pesquisadores melhorem uma análise dos dados da pesquisa e produzam uma dissertação ou tese que desperte o interesse do leitor sem comprometer a qualidade (Brizola; Fantini, 2016, p. 37).

Para a realização do trabalho, foi feita uma revisão bibliográfica em sites e artigos confiáveis pelas principais fontes de pesquisa: BVS, Scielo, PUBMED e Google Acadêmico. Para encontrá-los, foram utilizadas palavras-chaves como: massagem relaxante, lavanda, óleo essencial de lavanda, benefícios da massagem relaxante, benefícios do óleo essencial de lavanda, práticas integrativas e complementares. Dessa forma, o material encontrado ajudou no desenvolvimento do trabalho com o ponto de vista e estudo de vários autores. Gil (2008) afirma que o objetivo da pesquisa descritiva é descrever fenômenos, características e processos de uma população específica. Ela ajuda a entender a realidade a partir do estado real das coisas e se apresentam (Vergara, 2009).

A revisão bibliográfica é uma forma de alfabetização científica, ou seja, adquirir conhecimentos sobre assuntos por meio da capacidade de compreender a tecnologia, ciência e organizar o pensamento de maneira lógica. (Sasseron; De Carvalho, 2011)

Os critérios de inclusão de estudos foram no idioma português e inglês, com materiais publicados de 2005 até 2023.

O quadro 1 apresenta os descritores selecionados na pesquisa bibliográfica:

Quadro 1 – Descritores selecionados

DeCS	Óleo essencial de Lavanda; massagem relaxante; práticas integrativas e complementares.
MeSH	<i>Lavender essential oil; relaxing massage; integrative and complementary practices.</i>
Linguagem natural	Terapia manual, aromaterapia, práticas integrativas, esteticista, massagem relaxante, óleo essencial de lavanda. <i>Manual therapy, aromatherapy, integrative practices, beautician, relaxing massage, lavender essential oil.</i>

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

O quadro 2 apresenta as estratégias de busca utilizadas em cada base de dados de acordo com os descritores do quadro 1 e usando os operadores booleanos AND e OR:

Quadro 2 – Estratégia de busca em base de dados

Base de dados	Estratégia utilizada
BVS	lavanda AND óleo essencial AND (mj:("Lavandula" OR "Aromaterapia" OR "Ansiedade" OR "Massagem") AND la:("pt")) AND (year_cluster:[2013 TO 2023]) lavanda AND (mj:("Terapia de Relaxamento" OR "Massagem")) tw:(lavanda AND óleo essencial) AND (collection:("06-national/BR" OR "05-specialized") OR db:("LILACS" OR "MEDLINE")) AND (db:("MEDLINE" OR "LILACS" OR "BDENF") AND mj:("Óleos Voláteis" OR "Lavandula" OR "Aromaterapia" OR "Ansiedade" OR "Ansiolíticos" OR "Massagem" OR "Anti-Infeciosos" OR "Fitoterapia" OR "Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono" OR "Dor" OR "Sono") AND la:("en" OR "pt")) AND (year_cluster:[2005 TO 2023])
Google acadêmico	("Práticas integrativas e complementares") AND ("Óleo essencial de lavanda") ("óleo essencial de lavanda") AND ("massagem relaxante")
SciELO	("Práticas integrativas e complementares") AND ("Massagem") ("Massagem") AND ("Óleo essencial de lavanda") Óleo essencial de lavanda
Pubmed	("Práticas integrativas e complementares OR massagem") ("Massagem relaxante terapêutica OR lavanda")

Fonte: Dados da pesquisa, 2023.

Na seção seguinte apresentam-se os resultados e discussões da pesquisa.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

As seguintes variáveis foram utilizadas para análise dos resultados da pesquisa: autor e ano da revista de publicação, objetivo do estudo, tipo de pesquisa e resposta ao problema. Os resultados foram apresentados por meio de quadros e tabelas, seguindo os modelos a seguir:

Tabela 1 - Resultados quantitativos das pesquisas em base de dados

Base de dados	Estratégia	Resultados	Artigos selecionados
Scielo	Óleo essencial de lavanda	6	1 selecionados
BVS	tw:(lavanda AND óleo essencial) AND (collection:("06-national/BR" OR "05-specialized") OR db:("LILACS" OR "MEDLINE")) AND (db:("MEDLINE" OR "LILACS" OR "BDENF") AND mj:("Óleos Voláteis" OR "Lavandula" OR "Aromaterapia" OR "Ansiedade" OR "Ansiolíticos" OR "Massagem" OR "Anti-Infeciosos" OR "Fitoterapia" OR "Distúrbios do Início e da Manutenção do Sono" OR "Dor" OR "Sono") AND la:("en" OR "pt")) AND (year_cluster:[2005 TO 2023])	551 (avaliado até a 5ª página) 22 selecionados pelo título	3 selecionados
Google acadêmico	("Práticas integrativas e complementares") AND ("Óleo essencial de lavanda")	193 (avaliado até a 5ª página) 7 selecionados pelo título	2 selecionados
PUBMED	("Massagem relaxante terapêutica OR lavanda") ("relaxing massage AND lavender essential oil")	13 (avaliado todas as páginas)	1 selecionados

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Quadro 3 – Resultados dos estudos em inglês e português

Variáveis			
Autor e ano de publicação	Revista de publicação	Objetivo do estudo	Resposta ao problema
Karatopuk, e Yarici (2023)	Explorar (NY)	Revelar o efeito da inalação da essência de lavanda e da massoterapia aplicada com óleo de lavanda na intensidade da dor do parto em mulheres primíparas.	Relatou que a inalação e a massagem terapêutica aplicadas com óleo essencial de lavanda contribuíram para o alívio da percepção da dor do parto

Variáveis			
Autor e ano de publicação	Revista de publicação	Objetivo do estudo	Resposta ao problema
Benli; Olson; Huck e Özcan (2023)	Crânio	Investigar o efeito da massagem aromaterapêutica na intensidade da dor e na abertura máxima da boca (MMO) em pacientes com DTM miógena.	Relatou que a massagem de aromaterapia com óleo de lavanda foi eficaz no tratamento de condições dolorosas de DTM e limitação da abertura da boca.
Rivaz; Rahpeima; Khadem; Dabbag; Mohammad (2021)	Complemento Ther Clin Pract	Determinar a massagem com óleo essencial de lavanda na dor neuropática e na qualidade de vida em pacientes diabéticos.	Relatou que a massagem de aromaterapia com óleo de lavanda ajudou a reduzir a dor neuropática duas a quatro semanas após a intervenção e melhorou a qualidade de vida dos pacientes sem causar efeitos colaterais.
Cerezer; Mariana; Nedel, Sheila; Christmann; Nunes; Vieira; Badke; Branco (2021)	Coluna/Columna	Analisar o efeito do óleo essencial de lavanda associado à massagem nos níveis de dor na coluna em mulheres obesas.	Relatou que o óleo essencial de lavanda teve impacto positivo na redução da dor na coluna de mulheres obesas, bem como em áreas específicas das regiões cervical e lombar.
Hongratanaworakit (2011)	Nat Prod Commun	O objetivo principal deste estudo foi investigar os efeitos da mistura de óleos essenciais nos parâmetros autonômicos e nas respostas emocionais em humanos após absorção transdérmica.	Relatou uma diminuição da excitação comportamental subjetiva. Concluindo, a investigação demonstra o efeito relaxante de uma mistura de óleos de lavanda e bergamota.
Tavares (2023)	Extensão	Relatou que os achados da pesquisa após a massoterapia associada ao óleo essencial de Lavanda comprovam que esta possui alto potencial, proporcionando relaxamento e ativando o fluxo sanguínea, favorecendo a absorção do OE pela pele.	Relatou que os achados da pesquisa após a massoterapia associada ao óleo essencial de Lavanda comprovam que esta possui alto potencial, proporcionando relaxamento e ativando o fluxo sanguínea, favorecendo a absorção do OE pela pele.
Borges; Reis; Ferreira; Grisi; Brito; Ferreira (2020)	Id on Line Revista Multi-disciplinar e de Psicologia	Este artigo objetiva verificar a efetividade do uso da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda associado à massagem.	Relatou que os resultados desta pesquisa evidenciaram que a aromaterapia associada com o óleo essencial de Lavanda é coadjuvante no tratamento do estresse

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Os artigos em inglês, revelam a eficácia do óleo essencial de lavanda para o alívio de diversas dores, como dores do parto, dores em pacientes com DTM e dores na coluna em mulheres obesas.

Karatopuk e Yarici (2023), após a realização de um estudo foi constatado que a utilização do óleo essencial de lavanda foi eficaz na redução da dor do parto, tanto em parto normal quanto em cesariana, após a inalação e também massagem, colaborando para que a gestante ficasse menos ansiosa e mais relaxada. Logo, não foram identificados nenhum efeito negativo na mãe e nem no bebê.

Na pesquisa feita por Benli et al. (2023), foi realizado um teste com noventa e uma pessoas e foram divididos aleatoriamente em grupos: o primeiro recebeu massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda, o segundo massagem com óleo de amêndoa doce, placebo. Os participantes foram avaliados e o tratamento com o óleo essencial de lavanda foi o mais eficaz para as dores do DTM e a limitação da abertura da boca, resultando em uma grande melhora dos pacientes.

Por meio de uma amostra feita por Cerezer et al. (2021), o óleo essencial de lavanda mostrou ser eficaz no tratamento de dores na coluna em mulheres obesas. Contudo, 49 mulheres entre 20 e 60 anos foram divididas em grupos e apenas um deles foi utilizado o óleo essencial de lavanda juntamente com a massagem, nesse grupo ocorreu uma grande diminuição da dor nas mulheres na região da cervical e lombar. Dessa forma, foi proporcionado um grande alívio devido a união da massagem e o óleo essencial de lavanda.

Os artigos em português, indicam que a massoterapia aliada ao óleo essencial de lavanda colaboram para um maior relaxamento e bem estar das pessoas. Além disso, proporciona o alívio de dores, diminuição da ansiedade e colabora para o tratamento do estresse.

Furlan et al. (2015), descreve que a massoterapia possui um efeito no sistema límbico que indica efeitos positivos no bem estar, resultando na melhora e redução da ansiedade, na desintoxicação da corrente sanguínea e elevando a liberação de hormônios.

Tavares (2023), descreve uma pesquisa realizada com acadêmicos com histórico de estresse e ansiedade, onde tiveram a oportunidade de receber uma massagem relaxante associada ao óleo essencial de lavanda. Neste caso, houve uma melhora no quadro de estresse e ansiedade dos alunos. Contudo, chegou à conclusão de que a aromaterapia junto a massagem relaxante terapêutica podem causar grandes benefícios pessoais e sociais, sendo acessível e com um baixo custo.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, em resposta ao objetivo de analisar como o óleo essencial de lavanda pode ser um aliado na massagem relaxante terapêutica, foi possível observar que existem estudos e artigos que comprovam os benefícios do óleo de lavanda na massoterapia. Seu uso na aromaterapia como um tratamento natural e complementar, juntamente com a massagem, promove um equilíbrio físico e emocional, melhorando a qualidade do sono, a ansiedade, o estresse, aliviando diversas dores e proporcionando relaxamento. O óleo essencial de lavanda possui propriedades ansiolíticas, anestésicas, antioxidantes e sedativas.

Portanto, os estudos sobre o óleo essencial de lavanda comprovam que ele é eficaz e eficiente para diversos tratamentos e é seguro quando aplicado de maneira correta, podendo ser associado a outros óleos essenciais para potencializar o seu efeito, juntamente com a massoterapia.

Ademais, existe uma carência de artigos científicos na área da Estética que foquem na massagem aliada ao óleo de lavanda. É importante considerar que o esteticista desempenha um papel crucial, pois possui o conhecimento necessário e está totalmente capacitado para realizar as manobras de massagem relaxante e aplicar corretamente o óleo essencial de lavanda como um aliado, proporcionando ao cliente relaxamento, alívio de dores e bem-estar de maneira segura.

Como perspectivas futuras, sugere-se que mais estudos sobre os benefícios do óleo

essencial de lavanda aliado à massagem relaxante sejam realizados. Isso visa proporcionar à população mais conhecimento sobre a forma correta de utilizar o óleo essencial, bem como reconhecer a importância do trabalho do esteticista na promoção da saúde e do bem-estar. Além disso, busca-se destacar os benefícios que a combinação de massagem com óleo de lavanda pode trazer à saúde, demonstrando o quanto esse método natural, seguro e eficaz pode auxiliar em diversos tratamentos.

R E F E R Ê N C I A S

- ABREU, M. F.; DE SOUZA, T. F.; FAGUNDES, D. S.** Os efeitos da massoterapia sobre o estresse físico e psicológico. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 101-105, 2012. DOI: 10.31072/rcf.v3i1.119. Disponível em: <https://revista.unifaema.edu.br/index.php/Revista-FAEMA/article/view/119>. Acesso em: 25 out. 2023.
- ALVES, Bárbara; LIMA, Rafaela Karin.** **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Química) – Universidade Federal de São João del-Rei, São João del-Rei, 2018. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 29 set. 2023.
- AYRES, J. R. C. M.** Cuidado e reconstrução das práticas de saúde. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JÚNIOR, C. E. A. (org.). **Críticas e atuantes: Ciências Sociais e Humanas em Saúde na América Latina** (online). Rio de Janeiro: Ed. Fiocruz, 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/jNFBpg8J6MzRcBGt5F6B5tn/>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- BENLI, M.; OLSON, J.; HUCK, O.; ÖZCAN, M.** A novel treatment modality for myogenous temporomandibular disorders using aromatherapy massage with lavender oil: A randomized controlled clinical trial. **Cranio**, v. 41, n. 1, p. 48-58, 2023. DOI: 10.1080/08869634.2020.1819067. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/08869634.2020.1819067?scroll=top&needAccess=true>. Acesso em: 9 abr. 2024.
- BESSA, Vicente Alberto Lima; LIMA, Rita de Cássia Borges.** **A massagem com óleo essencial de lavanda**. [S. l. s. n.], [2023]. Disponível em: <https://cdn.congresse.me/xdxn0m2eed020y7fsc9aemltq2hi>. Acesso em: 29 set. 2023.
- BORGES, Fabio dos Santos.** **Dermato-funcional: modalidades terapêuticas nas disfunções estéticas**. São Paulo: Phorte, 2006. v. 6.
- BORGES, Ingrid Naurah Almeida Sena et al.** Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa/Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review. **ID on line. Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 121-131, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2558/4104>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- BRASIL.** Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1078113>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- BRIZOLA, Jairo, FANTINI, Nádia. RELVA, Juara/MT/Brasil,** v. 3, n. 2, p. 23-39, jul./d ez. 2016. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/relva/article/view/1738>
- CARDOSO, Hilda Couto Wink et al.** *Lavandula angustifolia*: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 46320-46340, 2021.
- CASSAR, Mario-Paul.** **Manual de massagem terapêutica**. Barueri: Editora Manole, 2001. Disponível

- em: <https://portalidea.com.br/cursos/bsico-para-massagem-relaxante-apostila02.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- CEREZER, M. F. et al. Lavender Essential Oil For Spinal Pain In Obese Women: A Clinical Trial. *Coluna/Columna*, v. 20, n. 3, p. 192-196, jul. 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/coluna/a/3gM4vsMW4W7x6NQmQFhxz6Q/?lang=en>. Acesso em: 9 abr. 2024.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. Editora Atlas SA, 2002.
- CLAY, James H.; POUNDS, David M. Massoterapia clínica: Integrando anatomia e tratamento. In: MASSOTERAPIA clínica: integrando anatomia e tratamento. 2003. p. 412-412.
- FREEPIK. **Óleo de lavanda**. Disponível em: <https://br.freepik.com/fotos-vetores-gratis/oleo-de-lavanda>. Acesso em: 29 nov. 2023.
- GNATTA, J. R. et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórica e teórica. *Rev. esc. enferm. USP*, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 127-133, fev. 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Z3SpTtG6nQF7LflL7fKbrt3w/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 nov. 2023.
- GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V; SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paul Enferm. São Paulo- SP*, n. 24, v. 2, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n2/16.pdf> Acesso em 17/11/2019. Acesso em: 6 nov. 2023.
- HOARE, Joanna. **Guia completo de Aromaterapia**: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento, 2010. Disponível em: [https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=HOARE%2C+Joanna.+Guia+completo+de+Aromaterapia%3A+um+curso+estruturado+para+alcan%C3%A7ar+a+excel%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7](https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=HOARE%2C+Joanna.+Guia+completo+de+Aromaterapia%3A+um+curso+estruturado+para+alcan%C3%A7ar+a+excel%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7%C3%A7). Acesso em: 7 nov. 2023.
- KARATOPUK, S.; YARICI, F. Determining the effect of inhalation and lavender essential oil massage therapy on the severity of perceived labor pain in primiparous women: A randomized controlled trial. *Explore (NY)*, v. 19, n. 1, p. 107-114.2023. DOI: 10.1016/j.explore.2022.08.006. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1550830722001264?via%3Dihub>. Acesso em: 9 abr. 2024.
- KERACHIAN, Narges et al. Effects of alcoholic extract of Avena sativa, Hypericum perforatum, Passiflora incarnata and Lavandula officinalis on symptoms of morphine withdrawal syndrome in rats. *Physiology and Pharmacology*, v. 10, n. 4, p. 313-321, 2007.
- MAGALHÃES, Mariana Gonzalez Martins de; ALVIM, Neide Aparecida Titonelli. Práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem: um enfoque ético. *Escola Anna Nery*, v. 17, p. 646-653, 2013.
- MAIER, Michele do Rocio et al. **Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19**. 2021. Dissertação (Mestrado em Ciências Biomédicas) - Universidade Estadual de Ponta Grossa, Ponta Grossa, 2021. Disponível em: <https://tede2.uepg.br/jspui/bitstream/prefix/3445/1/Michele%20do%20Rocio%20Maier.pdf>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- MATOS, Marcos da Silva. **Efeitos da massagem rápida no estresse em praticantes de atividade física**. 2016. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) - Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/21892>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- NASCIMENTO, Aleksandra; PRADE, Ana Carla Koetz. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais**. Recife: Fiocruz-PE; ObservaPICS, 2020.1 recurso online. 33 p. (Cuidado integral na Covid; n. 2). Disponível em: <https://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 29 set. 2023.
- NOGUEIRA, Leandro Alberto Calazans. Neurofisiologia da terapia manual. **Fisioterapia Brasil**, v. 9, n. 6, p. 414-421, 2008. Disponível em: <http://convergenceseditorial.com.br/index.php/fisioterapiabrasil/article/view/1732/2859>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- PEREIRA; Maria de Fatima Lima (org.). **Recursos técnicos em Estética 1**. 2. ed. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2019. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=V-VEAAAQBAJ&lpq=PP1&dq=LIMA%3B%20PEREIRA%3BMARIA%20DE%20FATIMA.%20Recursos%20t%C3%A9cnicos%20em%20Est%C3%A9tica%201.%20Edi%C3%A7%C3%A3o%2020202019&lr&hl=pt-BR&pg=PP1#v=onepage&q=LIMA%3B%20PEREIRA%3BMARIA%20DE%20FATIMA.%20Recursos%20t%C3%A9cnicos%20em%20Est%C3%A9tica%201.%20Edi%C3%A7%C3%A3o%2020202019&f=false>. Acesso em: 7 nov. 2023.
- SASSERON, Lúcia Helena; DE CARVALHO, Anna Maria Pessoa. Alfabetização científica: uma revisão bibliográfica. **Investigações em ensino de ciências**, v. 16, n. 1, p. 59-77, 2011. Disponível em: http://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/14584/mod_resource/content/1/AC%20Revisa%CC%83o%20bibliogra%CC%81fica.pdf. Acesso em: 7 nov. 2023.

SILVA, H. M. M. D.; FELIPE, Maria Gorete; SANTOS, R. H. N. Práticas integrativas/complementares em saúde e a escola. Temas e práticas sobre saúde, sexualidade e interação social. **Natal**: EDUFRN, p. 67-79, 2016. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/bitstream/123456789/22160/1/Temas%20e%20pr%C3%A1ticas%20sobre%20sa%C3%BAde%2C%20sexualidade%20e%20intera%C3%A7%C3%A3o%20social.pdf#page=68>. Acesso em: 7 nov. 2023.

SOUSA, Adrielly Patrícia Oliveira; OLIVEIRA, Sara Nascimento. **Massagem relaxante**: os benefícios para o estresse. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética Faculdade Evangélica de Ceres) - Faculdade Evangélica de Ceres, Goiânia, 2020. Disponível em: <http://repositorio.aee.edu.br/jspui/handle/aee/9537>. Acesso em 29 set. 2023.

SOUZA, A. D. de; RIBEIRO, J. S. de A. N.; SILVA, E. B. F. da.; AGUIAR FILHO, A. S. de.; SOARES, A. N. Ferramentas para gestão da informação em revisões de literatura. **Perspectivas em Gestão & Conhecimento**, [S. l.], v. 12, n. 3, p. 299-313, 2022. Disponível em: <https://periodicos.ufpb.br/index.php/pgc/article/view/65024>. Acesso em: 24 nov. 2023.

TELESI JÚNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estudos avançados**, v. 30, p. 99-112, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ea/a/gRhPHsV58g3RrGgJYHJQVTn/>. Acesso em: 7 nov. 2023.

TROVÓ, M. M.; SILVA, M. Elúlia P. da. Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 36, n. 1, p. 80-87, mar. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/g8XhFfWvCQjzVfzcRXchZ3Q/?lang=pt>. Acesso em: 29 set. 2023.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. São Paulo: Atlas, 2009.

Notas

Conflito de interesse:As autoras informam que há conflitos de interesse financeiros ou de outra natureza por parte dos autores.

Contribuição dos autores: Todas as autoras participaram da (a) Concepção e elaboração do manuscrito, (b) Coleta e Análise de dados, (c) Discussão dos resultados, (d) Revisão e aprovação final do artigo.

A publicação é oriunda de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do Bacharelado em Estética da Universidade FUMEC, do primeiro semestre de 2024.