

USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO PARA ANSIEDADE

USE OF ESSENTIAL OILS IN THE TREATMENT OF ANXIETY

.....

Ana Clara Oliveira de Morais
Thafnes Salles Almeida Vilete

Data de submissão: 22/06/2022
Data de aprovação: 06/12/2022.

R E S U M O

Introdução: os transtornos psicológicos como, crises de ansiedade, pânico, depressão e insônia podem ser desencadeados por vários fatores quando somados. Algumas formas mais comuns de tratamento são as terapias comportamentais, com o uso de ansiolíticos e medicações, porém, atualmente, foi observado um aumento na busca de tratamentos alternativos para tais quadros clínicos. Através desse trabalho, que tem como tema uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade. Objetivo: analisar o uso de óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade a partir de uma pesquisa de campo. Metodologia: Realizada uma pesquisa de campo, através de um questionário. Resultados: Através de um questionário feito no google forms de 11 perguntas, obtivemos 151 respostas, sendo 87,4% (132) do público feminino e 12,6% (19) masculino. Conclusão: concluímos que muitas pessoas sabem da existência de óleos essenciais, porém não sabem de seus benefícios. Observamos um pouco dentro do dia a dia das pessoas, e podemos visualizar pouco entendimento a respeito do assunto. **Palavras-chave:** óleos voláteis; ansiedade; aromaterapia; acesso aos serviços de saúde; lavandula.

A B S T R A C T

Introduction: psychological disorders such as anxiety attacks, panic, depression and insomnia may be triggered by several factors when added together. Some of the most common forms of treatment are behavioral therapies, with the use of anxiolytics and medications, however, currently, an increase in the search for alternative treatments for such clinical pictures has been observed. Through this work, which has as its theme the use of essential oils in the treatment of anxiety. Objective: To analyze the use of lavender essential oil in the treatment of anxiety from a field research. Methodology: Conducted a field research, through a questionnaire. Results: Through a questionnaire made in google forms of 11 questions, we obtained 151 answers, being 87.4% (132) from the female



Este trabalho está licenciado sob uma Licença Creative Commons Attribution 3.0.

public and 12.6% (19) male. Conclusion: We concluded that many people know about the existence of essential oils, but are not aware of their benefits. We observed a little inside people's day-to-day lives, and we can see little understanding of the subject.

Keywords: volatile oils; anxiety; aromatherapy; access to health services; lavandula.

1 INTRODUÇÃO

Com a globalização, os indivíduos têm mais obrigações a serem feitas em menos tempo. Isso significa, a pressa no dia a dia, o estresse, a falta de tempo para praticar um exercício físico ou até mesmo a falta de um momento de lazer. Com isso, muitas vezes surge a ansiedade.

A ansiedade é um sentimento ligado à preocupação, nervosismo e medo intenso, e passa a ser um problema quando vira um transtorno. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), foi estimado que cerca de 264 milhões de pessoas sofrem com algum transtorno de ansiedade no mundo.

O transtorno de ansiedade é caracterizado pela preocupação excessiva. Ele pode se manifestar de diversas formas e intensidades, provocando sintomas físicos e psicológicos. Alguns dos sintomas físicos são: fadiga, tensão muscular, palpitação, suor excessivo, dor de cabeça e disfunção gastrointestinal (American Psychiatric Association, 1987).

Os sintomas psicológicos podem ser mais graves, causando perda de memória, insônia, dificuldade de concentração e irritabilidade. Para considerar um diagnóstico, os sintomas do transtorno de ansiedade devem estar presentes por, pelo menos, seis meses e causar desconforto ou prejudicar a rotina da pessoa e/ou seu relacionamento social, familiar e de trabalho.

Contudo, há evidências científicas de que uma série de fatores de riscos podem

desencadear um transtorno de ansiedade. Dentre eles (Legg, 2017):

- Genes específicos ligados à ansiedade (se um parente de primeiro grau teve algum transtorno a possibilidade de desenvolver também é bem maior);
- Fatores ambientais (trabalho muito estressante, rotina de vida agitada);
- Tipo de personalidade (algumas pessoas têm uma base ansiosa, ou seja, sua própria personalidade as coloca em risco de desenvolver um transtorno);
- Sexo e gênero (mulheres tem duas vezes mais chances de desenvolver um transtorno de ansiedade);
- Trauma (um evento de alto impacto emocional como, por exemplo, abusos são fatores de risco para transtornos de ansiedade).

Na medicina convencional, há dois tipos de tratamentos para o transtorno de ansiedade. O tratamento com psicólogos é muito indicado e importante, já que normalmente é abordada a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que foca em entender a relação entre a forma com que as pessoas pensam e seus comportamentos. Outra possibilidade de tratamento, é o uso de medicamentos ansiolíticos, que atuam em determinadas áreas do cérebro, reduzindo a euforia e a tensão. Esse tratamento é feito com acompanhamento psiquiátrico e pode ser associado às consultas com psicólogos.

Diante disso, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), ganharam um importante espaço na atualidade, já que tem como objetivo proporcionar um equilíbrio energético entre corpo e mente, sem o uso de medicamentos. (Ministério da Saúde, 2020). As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças e a recuperação da saúde, com ênfase na escuta

acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade.

Algumas terapias integrativas já são ofertadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil, como: Reiki, Yoga, Quiropraxia, Acupuntura, Osteopatia, Reflexoterapia, Meditação e Aromaterapia.

A Aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade, insônia, depressão e asma, além de promover o bem-estar e fortalecer as defesas do corpo. Dentre a aromaterapia destacam-se o óleo essencial de lavanda, óleo essencial de laranja e óleo essencial de alecrim. A *Lavandula angustifolia*, mais conhecida como lavanda ou alfazema, é uma planta entouceirada que veio do Mediterrâneo, das áreas montanhosas, bem iluminadas e secas. Lavanda vem do Latim, deriva do verbo “lavare”, em português, “lavar” (Franco, 2021). A lavanda é muito utilizada como cosmético, planta ornamental, medicinal e até alimentícia (Ciclo Vivo, 2021).

No Império Romano, se fazia o uso do óleo de Lavanda para cozinhar e para aromatizar os ambientes e até mesmo os banhos. Os romanos, ainda, tinham na Lavanda um excelente medicamento. A erva era usada para curar lesões e infecções, devido às propriedades antissépticas, cicatrizantes e bactericidas (Franco, 2021). Também na Grécia Antiga, usavam a planta como sedativo, a fim de ajudar no sono e aplicavam as flores para aliviar dores (Franco, 2021).

A lavanda atua na hidratação e equilibra a oleosidade da pele. Assim, prevenir acne, acelera o processo de cicatrização de lesões e hidrata e fortalece os cabelos. Isso porque esta espécie de aromaterapia, de acordo com

um estudo do Centro Nacional para a Saúde Complementar dos Estados Unidos da América (EUA) (Weber & Hopp 2020), possui tanino, que é uma substância altamente hidratante e tonificadora; propriedades antioxidantes que evitam o envelhecimento precoce; vitaminas que fortalecem pele e cabelos, além da ação adstringente que limpa profundamente e remove impurezas.

A ansiedade tem se tornado um dos transtornos psiquiátricos mais comuns, ocasionando inúmeras fobias, incluindo a Síndrome do Pânico e o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Seus sintomas envolvem aspectos físicos. É considerada patológica quando os sintomas são diferentes às situações apresentadas, impedindo o indivíduo de executar as suas tarefas diárias causando prejuízos no trabalho, estudos, relações sociais e familiares.

Estudos científicos apontam a sua eficácia e ação diante de distúrbios neurológicos, atuando diretamente no nosso Sistema Nervoso, com suas propriedades ansiolíticas, sedativas e neuroprotetoras.

Quando utilizados através da inalação, os Óleos Essenciais ativam o bulbo olfativo chegando de forma direta ao Sistema Límbico, onde encontramos estruturas cerebrais importantes como o hipocampo, o hipotálamo e a amígdala responsáveis por nossas memórias, impulsos e emoções (Malcolm & Tallian, 2017).

O Óleo Essencial de Lavanda possui sua composição química com diversos compostos calmantes. Por conter o Linalol, Mirceno, Limoneno e do Acetato de Linalila, o óleo em questão é um dos mais recomendados no tratamento de Insônia e Ansiedade.

Diante deste contexto, o problema que motiva esta pesquisa é: **De que forma o uso de óleos essenciais auxilia no tratamento da ansiedade?**

O objetivo do artigo é analisar o uso de óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade a partir de uma pesquisa de campo.

Especificamente pretende-se:

- a. Descrever estudos nacionais que utilizam o óleo essencial de lavanda para o tratamento de ansiedade;
- b. Realizar uma pesquisa de campo para entender um pouco mais sobre o uso de óleos essenciais na vida das pessoas.

Justifica-se este estudo socialmente, frente a necessidade de contribuir no tratamento de ansiedade que acomete tantas pessoas e em diferentes momentos de sua vida. Cientificamente, o estudo contribui com a reflexão do uso de óleos essenciais e, profissionalmente, instiga o papel relevante do profissional da estética que compreende a saúde como um todo e busca contribuir com o bem-estar do indivíduo.

2 REVISÃO TEÓRICA

Essa sessão tem como objetivo descrever os tópicos-chaves para maior e melhor compreensão do assunto em questão, uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade.

2.1 Ansiedade

A ansiedade é uma resposta normal do ser humano a uma série de situações ou eventos. No entanto, quando essa preocupação se torna excessiva e afeta a qualidade de vida, o bem-estar e os relacionamentos pessoais ou profissionais, ela se torna um transtorno e exige tratamento.

Ansiedade é um sentimento desagradável de medo, apreensão, caracterizado por tensão ou desconforto que vem através da antecipação de perigo, de algo desconhecido ou

estranho (Swedo, Leonard & Allen, 1994). Para se diferenciar ansiedade normal de ansiedade patológica é necessário avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não.

Os transtornos de ansiedade são quadros clínicos em que esses sintomas são primários, logo, não são decorrentes das demais condições psiquiátricas (depressões, psicoses, transtorno hiper-cinético, etc.).

Sintomas ansiosos são comuns em outros tipos de transtornos psiquiátricos. É uma ansiedade que se explica através dos sintomas do transtorno primário (exemplos: a ansiedade do início do surto esquizofrênico; o medo da separação dos pais numa criança com depressão maior) e não constitui um conjunto de sintomas que determina um transtorno ansioso típico. Em alguns casos, é possível ter vários transtornos ao mesmo tempo. Nessa situação, o correto é referir que esse paciente apresenta uma comorbidade. Estima-se que cerca de metade das crianças que sofrem com transtornos ansiosos também tenham outro tipo de transtorno. (Bernstein, Borchardt, Perwien, 1996).

Genericamente, o transtorno psicológico é composto por uma abordagem multimodal, que inclui orientação aos pais e à criança, terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia dinâmica, uso de psicofármacos e intervenções familiares. (Bernstein & Shaw, 1997).

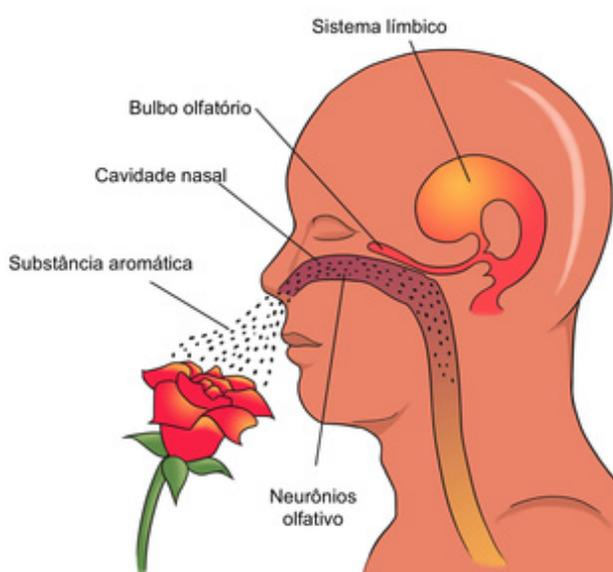
2.2 Aromaterapia

Aromaterapia é uma prática que se utiliza de concentrados voláteis, conhecidos como óleos essenciais. Estes são compostos orgânicos de origem vegetal, formados por moléculas químicas de alta complexidade, que apresentam várias funções químicas, como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos, havendo sempre a prevalência de

uma ou duas delas e, assim, caracterizaram seus aromas.

São extraídos das plantas aromáticas pelo processo de destilação ou prensagem de partes desses vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos ou raízes e diluídos em diversas concentrações, que dependem da intenção do uso. São substâncias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental e que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas por meio de inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão. (Rose, 1995).

Figura 1- Anatomia Humana



Fonte: Anatomia do Corpo Humano (2022).
<https://www.anatomiadocorpo.com/olfato/>

Quando inaladas, uma porcentagem mínima do óleo essencial (OE) ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, que propiciam uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central, levando o estímulo ao Sistema Límbico, responsável pelo controle da memória, emoção, sexualidade, impulsos e reações instintivas. O restante da quantidade inalada trafega pelo sistema respiratório e

chega à corrente sanguínea. Quando a atuação das moléculas ocorre por via cutânea, o óleo essencial é absorvido e transportado pela circulação sanguínea, sendo conduzido até os órgãos e tecidos do corpo. E, finalmente, quando ingeridos, as moléculas dos óleos essenciais são absorvidas pelo intestino e levadas aos diversos tecidos corporais (Tisserand, 1993).

Além da inalação, na Aromaterapia Estética os óleos essenciais são aplicados sobre a pele, sendo absorvidos e atuando sobre o local desejado. Esses efeitos fisiológicos vêm de suas propriedades bactericidas, antifúngicas, antivirais, entre outras. Eles têm facilidade de penetrar nossa membrana celular. (Gnatta, 2010)

Para aplicação na pele, os óleos essenciais são usados diluídos em óleos vegetais, bases neutras de creme hidratante ou álcool de cereais. (Stringueto, 2021)

a. **Benefícios da Aromaterapia Estética:**

- Higienização profunda da pele;
- Hidrata e tonifica a pele;
- Reduz e previne rugas e marcas de expressão;
- Estimula a circulação sanguínea;
- Promove a renovação celular;
- Combate a ansiedade e o estresse;
- Propicia equilíbrio emocional e sensação de bem-estar;

Os óleos essenciais são extratos vegetais concentrados obtidos por prensagem ou destilação a vapor de flores, folhas, cascas, frutos ou sementes.

2.2.1 Óleos Essenciais

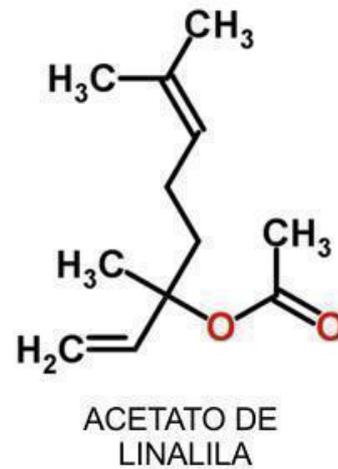
Os produtos químicos produzidos pelos vegetais podem ser divididos em dois grupos. Os primeiros essenciais a todos os seres vivos, são metabólitos primários ou macromoléculas. Neste grupo estão os lipídios,

protídeos e glicídios, com funções vitais bem definidas. Os produtos do metabolismo primário, por meio de rotas biossintéticas diversas e frequentemente desconhecidas, originam, à custa de energia. O segundo grupo de compostos químicos, os metabólitos secundários ou micromoléculas, que geralmente apresentam estrutura complexa, baixo peso molecular, marcantes atividades biológicas, são encontrados em concentrações relativamente baixas em determinados grupos de plantas (Simões, 2003).

O óleo essencial da *Lavandula angustifolia* é extraído a partir das folhas e flores e rende em torno de 0,6 a 1%. Segundo Farmacopeia Europeia os constituintes majoritários do OE são o linalol (20-50%), o acetato de linalila (25-46%), o terpine-4-ol (3- 5%), e alguns outros que estão em menor concentração. Enquanto a ISO define a composição deste óleo encontrado em vários países, como Bulgária, Rússia e Austrália. A França, por exemplo, tem uma faixa de concentração de 25% a 38% para o linalol e de 25% a 45% para o acetato de linalila. Sendo assim, para que o óleo possa ser usado em produtos fitoterápicos e em medicinas alternativas, deve seguir as concentrações máximas e mínimas descritas na normalização. Os maiores compostos do OE estudado são formados pelas vias do mevalonato (MVA) e do metileritritol fosfato (MEP), através de diversas reações enzimáticas de onde se obtêm moléculas de IPP E DMAPP.

Os óleos essenciais (OE) são substâncias odoríferas, como forma de proteção contra predadores, atração de polinizadores e muitas outras atividades. De forma geral, eles são constituídos majoritariamente por monoterpenos, sesquiterpenos e fenilpropanóides (Alves & Lima, 2018).

Figura 2- Estrutura molecular de lavandulila



Fonte: Azambuja (2022). <https://www.oleosessenciais.org/oleo-essencial-de-lavanda/>

Os óleos essenciais possuem um dos mais importantes grupos de matérias primas para várias indústrias, as de perfumaria, alimentos e farmacêutica. São constituídos principalmente de hidrocarbonetos como os de monoterpenos, sesquiterpenos, fenilpropanóides, e compostos oxigenados como os ésteres, álcoois, aldeídos, cetonas, lactonas, fenóis entre outras substâncias de baixo peso molecular, possuem uma característica importante que é a volatilidade de seus constituintes, uma propriedade derivada do seu processo de obtenção (Craveiro & Queiroz, 1993; Guenther, 1977).

Possuímos no mercado variantes de óleos essenciais. Atualmente são mais de vinte tipos existentes, dentre eles, lavanda, laranja doce, bergamota, melaleuca, limão, bambu, alecrim, hortelã pimenta e outros. Cada um possui uma propriedade que auxilia diversos tratamentos.

2.2.2 Óleo Essencial de Lavanda

Figura 3- Óleo Essencial de Lavanda



Fonte: <https://www.metrofmjuina.com.br/receita/206/oleo-essencial-de-lavanda>

Entre os óleos essenciais mais comuns no mercado, o óleo de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) é o mais utilizado em aromaterapia. A espécie pertence ao gênero *Lavandula*, um importante membro da família *Lamiaceae*, com relevância medicinal bem documentada. É nativa da região do mediterrâneo, sendo cultivada para fins industriais principalmente no Sul da Europa, e para fins ornamentais em várias partes do mundo.

Os maiores campos de lavanda encontrados no mundo estão localizados em Provence, na França, e no Brasil, as principais lavouras de lavanda estão localizadas no município de Cunha, São Paulo e Monte verde, no sul de Minas Gerais, sendo as lavouras brasileiras voltadas para a extração de óleo essencial para uso cosmético, devido a grande quantidade de cânfora (Alves & Lima, 2018).

O óleo essencial de lavanda tem propriedade calmante, sedativa, relaxante, anti-inflamatória, anti séptico, analgésico, cicatrizante e bactericida. Além de todos esses benefícios, este óleo também apresenta inúmeras indicações, como estresse, ansiedade,

queimaduras, dores musculares, enxaqueca, torções e insônia. (Lyra, 2010)

2.3 Papel do Esteticista no tratamento da Ansiedade com aromaterapia e massoterapia

A massoterapia é um termo que engloba diversas técnicas terapêuticas, cujo objetivo é melhorar a saúde e prevenir alguns desequilíbrios corporais. Por meio do ato de tocar regiões do corpo de uma pessoa, realizando movimentos fortes ou sutis, é possível trabalhar os aspectos físicos e mentais de cada um. A prática, baseada em técnicas de massagens relaxantes, estéticas ou terapêuticas inspiradas no oriente e no ocidente, é reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

O esteticista através da massoterapia possibilita o alívio do estresse, de dores e tensões, relaxamento muscular, liberação das toxinas pela corrente sanguínea, aumento da flexibilidade e melhora da circulação do sangue, além de uma sensação geral de bem-estar.

Normalmente, a sessão de massoterapia é feita apenas com o uso das mãos, sem a necessidade de um aparelho mecânico. Para aumentar os benefícios, podem ser usados plantas medicinais, óleos essenciais, óleos corporais, esfoliantes e aromas. Tudo vai depender da necessidade de cada paciente. (Domingos & Braga, 2015)

2.3.1 Massagem terapêutica

Responsável pelo equilíbrio entre corpo, mente e energia. Sua intenção é eliminar atrofias, atuar no tratamento das dores,

contusões musculares e atuar como uma forma de prevenção. Ela também ajuda a desintoxicar o organismo e estimula o relaxamento e a paciência.

Para quem sofre com transtorno de ansiedade e/ou depressão, a massagem terapêutica pode funcionar como um complemento ao tratamento convencional. Isso porque ela estimula o relaxamento e a liberação de toxinas benéficas, como os hormônios do prazer e do bem-estar.

2.3.2 Massagem relaxante

Atua no combate ao estresse, à ansiedade, à depressão e outras patologias. Através do toque, busca o relaxamento físico e mental. Também é indicada para quem sofre com insônias, enxaquecas e bloqueios emocionais.

O ato de massagear tem o objetivo de efeito sedativo, atuando no bem-estar, auxiliando na eliminação de toxinas presentes na corrente sanguínea, elevando a imunidade fisiológica, liberação de hormônios e limitação da ansiedade (Furlan et al., 2015).

3 METODOLOGIA

Este estudo trata-se de pesquisa exploratória, de campo, aplicada por meio de um questionário on-line feito no *google forms*, composto de onze perguntas de múltipla escolha. O questionário contemplou 11 questões sobre rotina diária e conhecimentos a respeito de óleos essenciais. Para as questões que expressaram frequência foi

utilizada a escala Likert. O questionário esteve aberto ao público a partir de 18 anos, visando ser respondido pelo maior número de participantes possíveis, por se tratar de amostra de conveniência e aleatória. Ficou disponível por uma semana (entre o dia 27/04/2022 à 04/05/2022) e foi divulgado para preenchimento por meio das redes sociais das pesquisadoras.

Todos foram convidados a participar, desde que atendessem aos seguintes critérios de inclusão: a) ser maior de 18 anos; b) aceitar participar da pesquisa, assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). (Apêndice A)

Por fim, utilizamos o método dedutivo e raciocínio lógico. Foi feita uma análise do resultado geral para chegar a um caso específico, realizado pré-teste para validação das questões e a partir disso tirar alguma conclusão através de gráficos e estatísticas. (Babbie, 2005).

Questionário foi disponibilizado no link: <https://forms.gle/UCgkPsf14SP6FxbJ6>

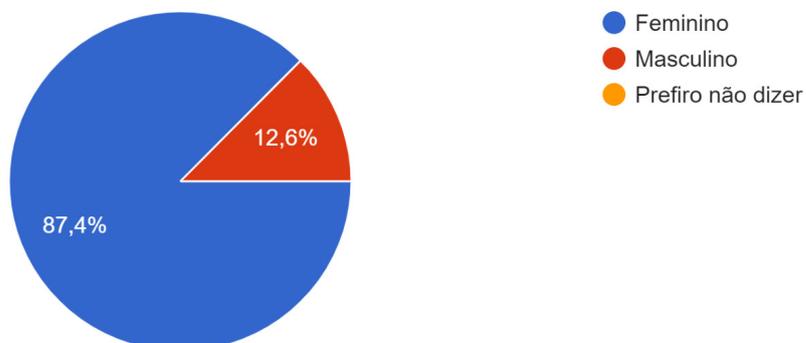
4 RESULTADOS

Através do questionário podemos entender e analisar um pouco do uso de óleos essenciais no dia a dia de algumas pessoas. Obtivemos 151 respostas, sendo 87,4% (132) do público feminino e 12,6% (19) masculino. A faixa etária foi diversificada: variando idades, 72,2% (109) entre 19 e 30 anos, 21,2% (32) mais de 31 anos e 6,6% (10) menor ou igual a 18 anos.

Gráfico 1 – Distribuição de gênero

1. Qual gênero você mais se identifica?

151 respostas

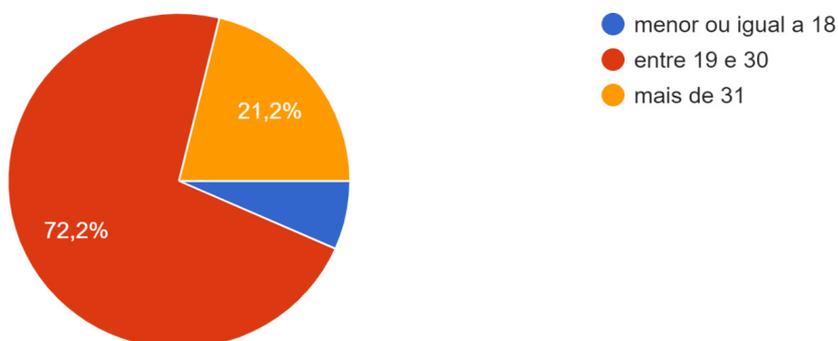


Fonte: Dados da pesquisa.

Gráfico 2 – Faixa etária

2. Idade

151 respostas



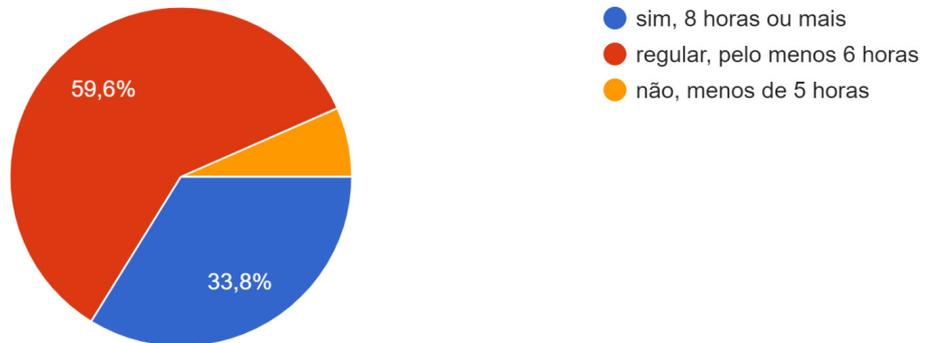
Fonte: Dados da pesquisa.

Foi questionado sobre a noite de sono dos participantes. 59,6% (90) consideram uma noite regular, de pelo menos 6 horas de sono, 33,8% (51) consideram que dormem bem com pelo menos 8 horas e 6,6% (10) possui uma má noite, com menos de 5 horas de sono.

Gráfico 3 - Horas de sono

3. Você tem uma boa noite de sono?

151 respostas



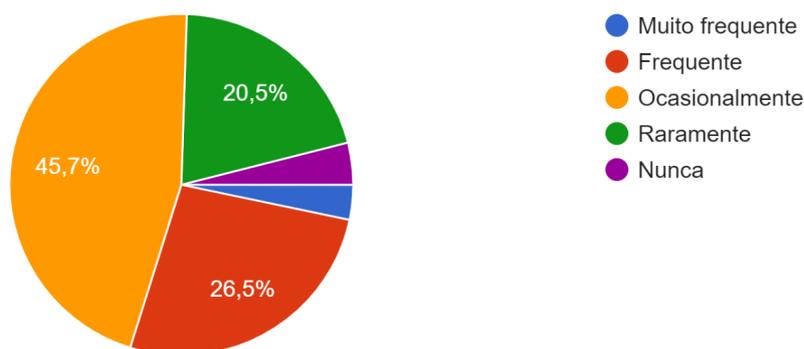
Fonte: Dados da pesquisa.

46,7% (69) dos nossos entrevistados responderam que se dedicam às suas questões mentais ocasionalmente. 26,5% (40) se dedicam frequentemente, 3,3% (5) muito frequentemente, 20,5% (31) raramente e 4% (6) nunca.

Gráfico 4 - Questões emocionais

4. Quanto tempo você se dedica as suas questões emocionais/mentais? (Ex: fazendo terapia, indo a lugares que se sente bem, etc)

151 respostas



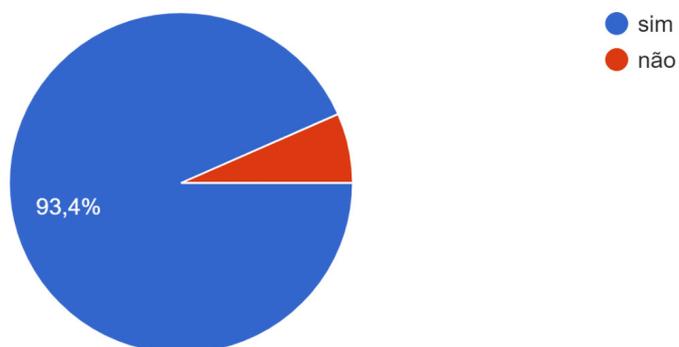
Fonte: Dados da pesquisa.

Observamos que 93,4% (141) dos entrevistados responderam que sabem o que é **crise de ansiedade**.

Gráfico 5 - Ansiedade

5. Você sabe o que é crise de ansiedade?

151 respostas



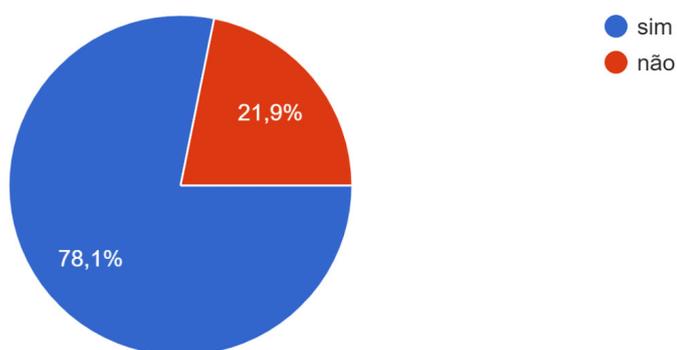
Fonte: Dados da pesquisa.

Quando perguntados se já presenciaram/tiveram alguma crise, 78,1% (118) disseram que sim.

Gráfico 6 - Crise

6. Já presenciou/teve alguma crise? (Ex: ansiedade, pânico, etc)

151 respostas



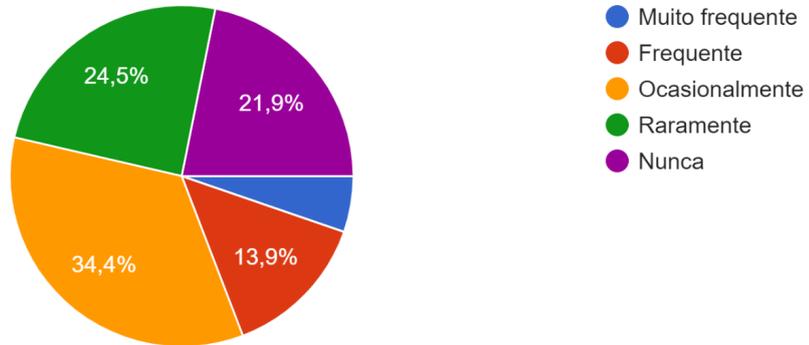
Fonte: Dados da pesquisa.

Quando perguntados com qual frequência já presenciaram/tiveram alguma crise, 34,4% (52) disseram que ocasionalmente, 24,5% (37) raramente, 21,9% (33) nunca e 13,9% (21) responderam frequentemente.

Gráfico 7 – Frequência de crise

7. Seguindo a pergunta acima, se sua resposta foi SIM, com qual frequência?

151 respostas



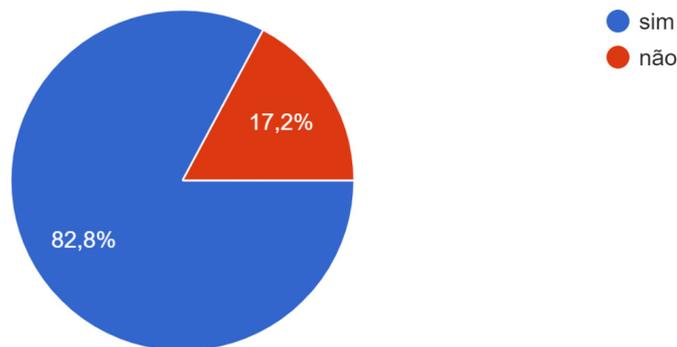
Fonte: Dados da pesquisa.

Quando perguntado sobre óleos essenciais, 82,8% (125) responderam que já ouviram falar.

Gráfico 8 – Óleos essenciais

8. Já ouviu falar sobre óleos essenciais (aromaterapia) ?

151 respostas



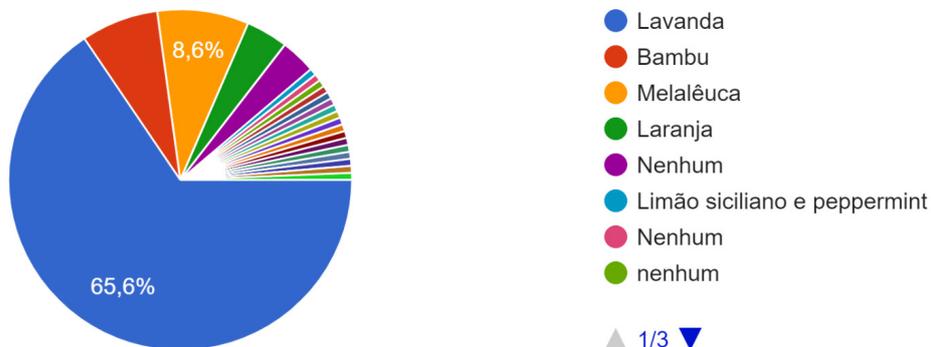
Fonte: Dados da pesquisa.

Com 65,6% (99) dos votos, o óleo mais conhecido pelos entrevistados é o óleo essencial de lavanda. Em seguida, o óleo de melaleuca com 8,6% (13) dos votos e 25,8% (39) se dividiram em óleos de bambu, laranja, limão siciliano e peppermint e nenhum.

Gráfico 9 – Qual óleo essencial mais ouviu falar

9. Seguindo a pergunta acima, se sua resposta foi SIM, qual ouviu falar mais?

151 respostas



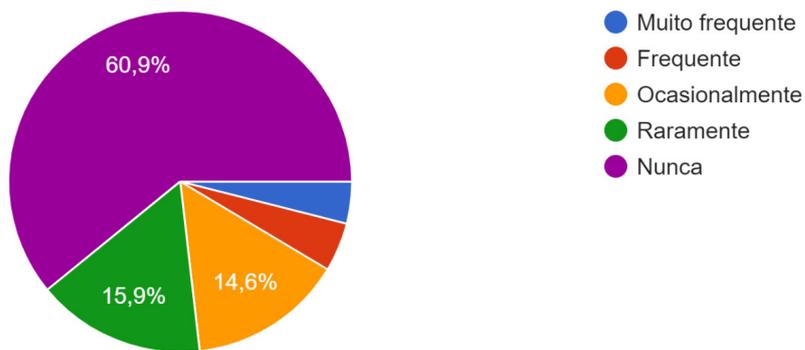
Fonte: Dados da pesquisa.

60,9% (92) respondeu que nunca faz o uso dos óleos. 15,9% (24) respondeu raramente e 14,6% (22) ocasionalmente.

Gráfico 10 – Uso no dia a dia

10. Tem costume de usá-los no seu dia a dia?

151 respostas



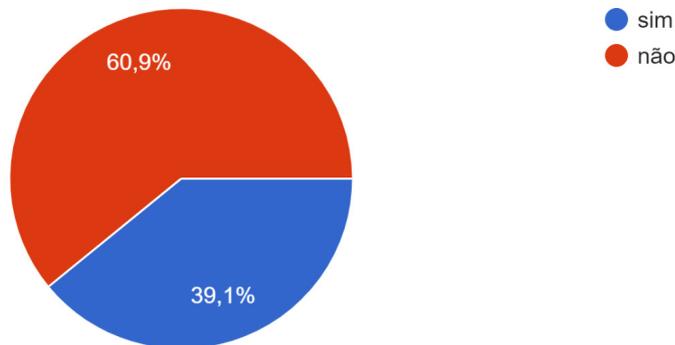
Fonte: Dados da pesquisa.

60,9% (92) das pessoas não sabem sobre os benefícios dos óleos essenciais.

Gráfico 11 – Benefícios dos óleos

11. Você sabe quais os benefícios dos óleos essenciais para tratamento do nosso corpo e mente?

151 respostas



Fonte: Dados da pesquisa.

5 DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo pesquisar o conhecimento dos entrevistados a respeito de óleos essenciais. A questão 11 do questionário aplicado, confirmou que uma boa parte dessas pessoas sabem os benefícios dos óleos essenciais. Dos 151 entrevistados, 60,9% (92) conhecem esses benefícios.

A partir deste estudo, concluímos que o uso de óleos essenciais auxilia na ansiedade a partir das suas propriedades calmante, sedativa, relaxante, além de amenizar o estresse e a insônia provocados pela ansiedade.

6 CONCLUSÃO

Nesse trabalho abordamos sobre ansiedade e o uso de óleos essenciais, principalmente o de *Lavandula Angustifolia* (lavanda), para tratamento do mesmo. A partir das pesquisas feitas em artigos, livros, reportagens, pode-se comprovar a eficácia da aromaterapia e de terapias alternativas que são utilizadas não só para ansiedade, mas para

prevenção de outras crises, doenças e diminuição do estresse.

Diante dos resultados obtidos na pesquisa de campo, podemos concluir que o uso da aromaterapia não é um hábito na vida das pessoas. As mesmas não sabem seus benefícios, mesmo tendo conhecimento sobre o que são crises de ansiedade, pânico e depressão e já terem tido a experiência de passar por essas crises ou de presenciarem de outras pessoas. Muitas delas não procuram um entendimento mais aprofundado do assunto.

Nesse contexto, o esteticista tem o papel importante de introduzir a aromaterapia no seu dia a dia na prática clínica. Os óleos essenciais podem ser incluídos em tratamentos estéticos, auxiliando na potencialização dos resultados, além de oferecer bem-estar ao cliente. Os óleos essenciais podem ser usados em massagens para relaxamento, banhos e inalações.

Por fim, sugerimos que o tema de nosso trabalho deve ser mais aprofundado futuramente, tendo uma continuidade na pesquisa a respeito da aromaterapia e o seu uso no cotidiano.

- American Psychiatric Association, (1987) "Transtorno De Ansiedade Generalizada (TAG)". Disponível em <https://www.pfizer.com.br/sua-saude/sistema-nervoso-central/transtorno-de-ansiedade-generalizada-tag>
- Alves, B., & Lima R. K (2018). "Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade". Disponível em <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>
- Reimberg, S. (2020). "Aromaterapia Estética Facial: benefícios para o rosto e mente". Disponível em <https://soniareimberg.com.br/aromaterapia-estetica-facial-beneficios-corpo-e-mente/>
- Babbie, E. (2005). Métodos de pesquisas de survey. 3.a Reimpresão. Belo Horizonte: UFMG.
- Bernstein GA, Borchardt CM, Perwien AR. (1996) Anxiety disorders in children and adolescents: a review of the past 10 years. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*.
- Bernstein, G. A., & Shaw, K. (1997). Practice parameters for the assessment and treatment of children and adolescents with anxiety disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(10), 69S-84S.
- Ciclo Vivo (2021). "Como plantar lavanda". Disponível em <https://ciclovivo.com.br/mao-na-massa/horta/como-plantar-lavanda/#:~:text=A%20lavanda%20%C3%A9%20muito%20utilizada,%20anti%20Dinflat%C3%B3ria%20e%20antiss%C3%A9ptica.>
- Craveiro, A.A. & Queiroz, D.C. (1993). "Óleos essenciais e química fina". *Química Nova*. 16(3). Disponível em [http://submission.quimicanova.sbgq.org.br/qn/qnol/1993/vol16n3/v16_n3_%20\(9\).pdf](http://submission.quimicanova.sbgq.org.br/qn/qnol/1993/vol16n3/v16_n3_%20(9).pdf)
- Domingos, T. D. S., & Braga, E. M. (2015). Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 49, 450-456. disponível em <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/8smxkwntfV5zJVGC4rd8Xmf/?lang=pt>
- Lyra, C. S. D., Nakai, L. S., & Marques, A. P. (2010). Effectiveness of aromatherapy in reducing stress and anxiety levels in undergraduate health science students: a preliminary study. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17, 13-17. Disponível em <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHXR4YVbvdlzPXRf3jN/abstract/?lang=en>
- Franco, E. (2021). "Lavanda: 10 benefícios, história e tudo sobre o óleo essencial de lavanda" disponível em <https://www.fashionbubbles.com/saude/lavanda-beneficios-oleo-essencial-de-lavanda/>
- Furlan, A.D. et al. (2015). Massagem para dor lombar. Revisão sistemática Cochrane-Versão de interação.
- G1 Globo. (2018). Lavanda combate insônia e ansiedade. Terra da gente. <https://g1.globo.com/sp/campinas-regiao/terra-da-gente/noticia/2018/09/21/lavanda-combate-insonia-e-ansiedade.ghtml>
- Gnatta, J. R., Dornellas, E. V., & Silva, M. J. P. D. (2011). O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paulista de Enfermagem*, 24, 257-263. Disponível em <https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTr45VqTCzrz7NM/?format=pdf&lang=pt>
- Gnatta, J. R., Zotelli, M. F. M., Carmo, D. R. B., Lopes, C. D. L. B. C., Rogenski, N. M. B., & Silva, M. J. P. D. (2011). O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45, 1113-1120.
- Hospital Santa Mônica (2018) "Ansiedade: o que é, quais são as causas e principais consequências?" disponível em <http://hospitalsantamonica.com.br/ansiedade-o-que-e-quais-sao-as-causas-e-principais-consequencias/#:~:text=Como%20explicamos%20a%20ansiedade%20%C3%A9,um%20transtorno%20e%20exige%20tratamento>
- Legg, T.J. (2017) "Ansiedade: 22 sintomas do transtorno de ansiedade" disponível em <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/ansiedade/>
- Lima, S. "O que é massoterapia". Disponível em <https://www.personare.com.br/conteudo/o-que-e-massoterapia-m6767>
- Ministério da Saúde (2020). "Práticas Integrativas e Complementares (PICS)" <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/praticas-integrativas-e-complementares-pics-1>
- Ministério da Saúde (2022). "Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS" disponível em <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>
- Malcolm, B. J., & Tallian, K. (2017). Essential oil of lavender in

anxiety disorders: ready for prime time? *Mental Health Clinician*, 7(4), 147-155. <https://meridian.allenpress.com/mhc/article/7/4/147/37221/Essential-oil-of-lavender-in-anxiety-disorders>.

Martins, I. & Koch, D. “Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários”. Disponível em <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/7845/4/Artigo%20Cientifico%20-%20Isabela%20Martins%20Camargo.pdf>

Rituaali. (2022). “Massoterapia: o que é, como funciona e benefícios para o corpo e mente” disponível em <https://www.rituaali.com.br/blog/massoterapia-o-que-e-como-funciona-e-beneficios-para-o-corpo-e-mente>

[//www.rituaali.com.br/blog/massoterapia-o-que-e-como-funciona-e-beneficios-para-o-corpo-e-mente](https://www.rituaali.com.br/blog/massoterapia-o-que-e-como-funciona-e-beneficios-para-o-corpo-e-mente)

OMS, (2021). “Ansiedade: 22 sintomas do transtorno de ansiedade” disponível em <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/ansiedade/>

Rose, J. (1995). *O livro da aromaterapia: aplicações e inalações*. Rio de Janeiro: Campus;

Simões, C. M. O., Schenkel, E. P., de Mello, J. C. P., Mentz, L. A., & Petrovick, P. R. (2016). *Farmacognosia: do produto natural ao medicamento*. Artmed Editora.

Stringueto, K. (2021). “Óleos essenciais: o que um cheiro pode fazer por você?” disponível

em <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/oleos-essenciais-o-que-um-cheiro-pode-fazer-por-voce/>

Swedo, S.E.; Leonard, H.L. & Allen AJ. (1994). “New developments in childhood affective and anxiety disorders” *Curr Probl Pediatr*, 24:12-38.

Tisserand, R. (1993) “A arte da aromaterapia” São Paulo (SP): Roca.

Weber & Hopp (2020) “Antioxidante e cicatrizante: os benefícios da lavanda para a pele” disponível em <https://claudia.abril.com.br/beleza/antioxidante-e-cicatrizante-os-beneficios-da-lavanda-para-a-pele/>

APÊNDICE A - QUESTIONÁRIO ANSIEDADE E ÓLEOS ESSENCIAIS



Termo de Consentimento

[\[nome redigido\]](#)
(não compartilhado) [Alternar conta](#)

Rascunho restaurado.

***Obrigatório**

Você está sendo convidado (a) para participar, como voluntário, do projeto de pesquisa " Uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade", de responsabilidade das pesquisadoras Ana Clara Oliveira e Thafnes Salles. Esse questionário é online e, portanto respondido no momento e local de sua preferência. Sua identidade não será divulgada. Essa pesquisa será utilizada para fins educacionais. Leia cuidadosamente o que segue e me pergunte sobre qualquer dúvida que você tiver. 1. O trabalho tem por objetivo de estudar os óleos essenciais no tratamento de crises, principalmente

ansiedade. 2. A minha participação nesta pesquisa consistirá em responder questões sobre rotina, crises e óleos essenciais. 3. Ao participar desse trabalho contribuo com trabalho de conclusão de curso do Bacharelado em Estética da Universidade FUMEC. 4. A minha participação neste projeto deverá ter a duração de 10 minutos. 5. Não terei nenhuma despesa ao participar da pesquisa e poderei deixar de participar ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e não sofrerei qualquer prejuízo. 6. Fui informado e estou ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou a pagar, por minha participação. 7. Meu nome será mantido em sigilo, assegurando assim a minha privacidade, e se eu desejar terei livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo o que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. 8. Fui informado que os dados coletados serão utilizados, única e exclusivamente, para fins desta pesquisa, e que os resultados poderão ser publicados. 9. Qualquer dúvida, pedimos a gentileza de entrar em contato com Ana Clara Oliveira ou Thafnes Salles, pesquisadoras responsáveis pela pesquisa, e-mail:

[\[e-mail redigido\]](#) ou [\[e-mail redigido\]](#). Declaro ter sido informado e concordo em participar, como voluntário, do projeto de pesquisa acima descrito. *

Li e aceito os termos.

Não aceito.

Questionário

Esse questionário tem como finalidade entender um pouco de como você lida com questões emocionais.

1. Qual gênero você mais se identifica? *

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não dizer
- Outro: _____

2. Idade *

- menor ou igual a 18
- entre 19 e 30
- mais de 31

3. Você tem uma boa noite de sono? *

- sim, 8 horas ou mais
- regular, pelo menos 6 horas
- não, menos de 5 horas

4. Quanto tempo você se dedica as suas questões emocionais/mentais? (Ex: fazendo terapia, indo a lugares que se sente bem, etc) *

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

5. Você sabe o que é crise de ansiedade? *

- sim
- não



6. Já presenciou/teve alguma crise? (Ex: ansiedade, pânico, etc) *

- sim
- não

7. Seguindo a pergunta acima, se sua resposta foi SIM, com qual frequência? *

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

8. Já ouviu falar sobre óleos essenciais (aromaterapia) ? *

- sim
- não

9. Seguindo a pergunta acima, se sua resposta foi SIM, qual ouviu falar mais? *

- Lavanda
- Bambu
- Melalêuca
- Laranja
- Outro: _____

10. Tem costume de usá-los no seu dia a dia? *

- Muito frequente
- Frequente
- Ocasionalmente
- Raramente
- Nunca

11. Você sabe quais os benefícios dos óleos essenciais para tratamento do nosso corpo e mente? *

- sim
- não