

## A UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA NA ESTÉTICA – REVISÃO DE LITERATURA

Bianca Aparecida Coli<sup>1</sup>; Cassiana Aparecida Vilela<sup>1</sup>; Flávia Regina Silvério<sup>1</sup>; Isabela Nogueira Bernardes<sup>1</sup>; Mariângela Guimarães Machado<sup>1</sup>; Liliane Pereira Pinto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG – e-mail [cassianavilela2@gmail.com](mailto:cassianavilela2@gmail.com)

<sup>2</sup>Doutora e Mestre em Engenharia Biomédica. Docente em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço – UNISEPE – São Lourenço/MG.

### RESUMO

A aromaterapia é uma técnica terapêutica milenar do ramo da fitoterapia, que consiste na aplicação de óleos essenciais, elementos aromáticos retirados das plantas utilizados para tratamentos terapêuticos incluindo ações de fundo energético, psicológico e estético. Nos últimos anos esta técnica vem sendo explorada pela área estética, devido aos seus resultados surpreendentes e comprovados cientificamente através dos diversos tipos de óleos essenciais disponíveis e formas de aplicação. Este trabalho visa apresentar a sua utilização na área da estética, através de uma breve retrospectiva uma pequena explicação do que é e como é utilizada a, ressaltando também a importância dos óleos essenciais aplicados na estética.

**PALAVRAS-CHAVES:** Aromaterapia. Estética. Óleos essenciais. Aromaterapia na estética.

### ABSTRACT

Aromatherapy is an age-old therapeutic technique of phytotherapy, which consists of the application of essential oils, aromatic elements taken from plants used for therapeutic treatments including energy, psychological and aesthetic background. In recent years this technique has been exploited by the aesthetic area, due to its surprising results and scientifically proven through the various types of essential oils available and forms of application. This work aims to present its use in the area of aesthetics, through a brief retrospective a small explanation of what is and how is used, also highlighting the importance of essential oils applied in aesthetics.

**KEYWORDS:** Aromatherapy. A esthetics. Essencial oils. Aromatherapy in a esthetic.

## INTRODUÇÃO

Há muito tempo o ser humano passou a considerar que estar bem de saúde vai muito além da ausência de doenças. Atualmente o termo saúde se estende não apenas ao estado físico do indivíduo, mas também seu estado mental, social e espiritual. Para se levar uma boa vida são necessários cuidados com a saúde, mantendo uma qualidade de vida equilibrada. Deste modo nos últimos anos os cuidados com a saúde aumentaram do mesmo modo como os tipos de tratamento. É deste modo que a busca por tratamentos alternativos, que muitas vezes possuem fins terapêuticos cresceu, sendo ofertados por diversas áreas da saúde, visando encontrar e manter uma vida saudável. Segundo Pedro (2009) qualquer forma de tratamento diferente dos tradicionais utilizados na medicina convencional, como os remédios, cirurgias ou procedimentos invasivos é designado como terapias alternativas.

A terapia alternativa é uma técnica que vem sendo cada vez mais procurada por indivíduos que buscam meios naturais para se tratarem ou melhorarem sua qualidade de vida, evitando ou diminuindo a ingestão de medicamentos e tratamentos da medicina convencional. Estas terapias são ciências milenares e naturais. Em um estudo realizado por Almeida, Werkamn e Canettieri (2006) observam que nos últimos anos a procura por tratamentos alternativos, como acupuntura, aromaterapia, cromoterapia, etc, tem aumentado por parte da população e por profissionais na área da saúde. Ainda de acordo com o mesmo estudo, na Faculdade de Medicina da USP, uma tese de doutorado revelou que 50% dos médicos residentes no Município de São Paulo são favoráveis à utilização de terapias alternativas e 2/3 gostariam que as escolas médicas incluíssem esse tipo de técnica como disciplina nos currículos de graduação.

Estas técnicas vêm sendo muito utilizada por médicos e também vem conquistando outras áreas, como por exemplo, é a área da estética, onde há uma grande busca por tratamentos alternativos que visam otimizar a qualidade de vida, o autoconhecimento e a harmonia interior. As terapias alternativas na estética não visam somente resultados externos, suas aplicações podem gerar mudanças internas, como a possibilidade de realizar modificações em diversas partes do corpo e desta forma regularizar os órgãos, acrescentando ao indivíduo o equilíbrio entre o bem estar e a beleza.

A aromaterapia é um ramo da fitoterapia. Trata-se de uma arte milenar terapêutica que utiliza óleos de essências de plantas aromáticas para diversos tratamentos. A aromaterapia é claramente a terapia dos aromas, segundo Price e Price (2007), sua origem pode ser separada nos radicais latins “aroma”= odor e “therapia”= tratar. Tiran (2000) define que a aromaterapia é a ciência e a arte na qual, óleos essenciais altamente concentrados extraídos de diferentes partes de plantas são usados pelas suas propriedades terapêuticas.

Apesar de sua procura na área da estética ser relativamente nova, ela é uma arte milenar a qual, vários povos e culturas, como gregos, hindus, babilônios, romanos, árabes, egípcios, chineses entre outros faziam uso de seus perfumes para diversas finalidades. Silva (1999) relata que a aromaterapia como é conhecida hoje, pode ser considerado relativamente algo recente, pois sua “redescoberta” ocorreu quando Rene-Maurice Gatefossé, um químico francês, sofreu um acidente em seu laboratório e providencialmente mergulhou seu braço ferido em um pote de lavanda, percebendo que desta forma, seus ferimentos não infeccionaram e cicatrizaram rapidamente. Assim, após o incidente passou a pesquisar os poderes dos óleos essenciais, cunhando o termo aromaterapia. Em 1928, Gatefossé acabou publicando o primeiro livro sobre o assunto, e suas pesquisas e estudos foi à ponta pé inicial para o surgimento de novas pesquisas.

A aromaterapia é uma técnica terapêutica que ainda está ganhando espaço no Brasil, enquanto, que no Hemisfério norte é uma prática bem conhecida e tradicional, a qual consiste no reestabelecimento e melhoramento da saúde mental, emocional, física e até mesmo espiritual. As atividades terapêuticas dos

óleos essenciais são muito variadas e abrangem quase todos os sistemas do organismo, o que permitiu desenvolver um sistema terapêutico, a aromaterapia, muito difundida na Europa, especialmente na França e Inglaterra (ALONSO, 2008).

De acordo com os autores Andrade, Navarro e Serrano (2005), a utilização de fragrâncias ajuda a relaxar e equilibrar as emoções, atuando no subconsciente do ser humano, visando proporcionar o equilíbrio entre corpo e mente, preservando a saúde por meio do bem estar físico mental e emocional.

Os óleos essenciais são extraídos de frutas, sementes, folhas, flores, madeiras e ervas, existindo cerca de 150 tipos (SITE MÉDICO, 2010). Estes óleos possuem propriedades que podem reagir de diversas formas no organismo, até mesmo em se tratando das energias emocionais, além de suas reações físicas e mentais, que podem variar de acordo com sua composição química. Segundo Maluf (2008) hoje em dia as pesquisas sobre óleos essenciais fundamentam-se no seu poder terapêutico, mas também atuam na área da estética, proporcionando embelezamento da pele. Suas aplicações na estética vêm conquistando espaço e proporcionando resultados satisfatórios nos diferentes níveis em que podem ser utilizados. Para Corazza (2002) os aromas constituem o nosso contato mais íntimo com a natureza e têm o poder de nos predispor ao sono, ao repouso, ao estado de alerta, à criatividade, à irritabilidade e à criação, dentre outros, pois o olfato é o mais antigo e talvez o mais desconhecido dentre os sentidos desenvolvidos pelo homem.

## **METODOLOGIA**

Para o desenvolvimento deste trabalho foi realizada a metodologia qualitativa. A pesquisa bibliográfica foi realizada por meio eletrônico, livros e artigos científico que abordavam informações sobre aromaterapia e estética. Para a triagem dos artigos foram utilizados os seguintes descritores: "aromaterapia", "aromaterapia na/e estética", "benefícios da aromaterapia na estética". Contudo foram poucos os materiais encontrados sobre o tema, o que dificultou parte da pesquisa, pois por se tratar de um tema que ainda está ganhando destaque na área estética, há uma escassez de referências bibliográficas na área.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A aromaterapia vem ganhando espaço na área da estética no Brasil. Sendo uma terapia alternativa que ainda está crescendo na estética, não são encontrados muito materiais publicados, porém a demanda de estudos e pesquisas sobre a mesma na área estética vem ganhando foco. Nos materiais usados para a realização deste artigo, é bem exposto o quanto a ela pode ser benéfica e muito útil. A aromaterapia é uma opção de vida que pode ajudar o ser humano de forma bem física, mental e emocionalmente. Seus meios para restaurar o equilíbrio do corpo e do espírito estão fundamentados nos preceitos de saúde e no poder das plantas aromáticas e seus óleos essenciais (SILVA, 2004). Segundo Price (1999) essa substância aromática poderosa é encontrada em pequenas glândulas localizadas tanto nas partes mais externas quanto nas partes mais centrais das raízes, caule, folhas, flores ou frutos de uma planta. Para Laszo (2008) é uma prática terapêutica que pode ajudar na prevenção de inúmeros tratamentos, sendo considerada a ação fisiológica e farmacológica semelhante à dos medicamentos, que, dependendo do composto químico do óleo, visa proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano. Muitos óleos podem ser utilizados para os tratamentos de estética, sendo suas formas comprovadas a milhares de anos e também de forma científica.

## CONCLUSÃO

Deste trabalho pode se concluir que apesar de aromaterapia ser muito eficaz para o campo estético, ela ainda é um assunto um tanto desconhecido para o profissional que atua na área, isso decorre pela falta de livros e materiais publicados sobre as utilizações desta técnica terapêutica na área estética, o que pode ser considerado penoso, visto que esta medicina alternativa possui grandes benefícios com seus óleos e as aplicações que podem ser realizada na área estética, visto que fazem muito bem a saúde.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

PEDROL, S. **Terapia alternativa**. 2009. Disponível em:

<<http://www.scribd.com/doc/14944401/terapia-alternativa>> Acesso em: 08/11/2017.

ALMEIDA, A.D.; WERKMAN, C.; CANETTIERI, A.C.V. **Uso de terapias alternativas no consultório odontológico**: uma revisão de literatura. In: ENCONTRO LATINO AMERICANO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA, 10 e ENCONTRO LATINO AMERICANO DE PÓS GRADUAÇÃO, 6, 2006, Paraíba: UNIVAP, 2006. Disponível em:

<[http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2006/inic/inic/03/INIC0000948.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/inic/inic/03/INIC0000948.pdf)> Acesso em 09/11/2017.

ANDRADE, E.M.; NAVARRO, V.P.; SERRANO, K.V.D.; **Terapias complementares para o controle de ansiedade frente ao tratamento odontológico**. **Revista Odontológica de Araçatuba**, v.26, n.2, p.63-66, jul./dez.2005.

ALONSO, J. **Fitomedicina: curso para profissionais de saúde**. São Paulo: Pharmabooks, 2008.

PRICE, S.; PRICE. L. **Aromatherapy for health professionals**. 3 ed. Philadelphia: Elsevier health, 2007.

TIRAN, D. **Clinical aromatherapy for pregnancy and childbirth**. 2ed. London, Churchill Livingstone, 2000.

SITE MÉDICO. **Aromaterapia**. Disponível em:

<<http://www.sitemedico.com.br/sm/materias/index.php?mat=1488>> Acesso em: 06/11/2017

CORAZZA, Sonia. **Aromacologia**: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo, Senac, 2002.

PRICE, Shirley. **Aromaterapia para doenças comuns**. São Paulo: Manole, 1999.

MALUF, S. **Aromaterapia. O Aroma. 2008.** Disponível em: <<http://www.bysamia.com.br>> Acesso em: 08/11/2017.

SILVA, A. R.; **Aromaterapia em Dermatologia e Estética.** São Paulo: Roca, 2004.

LASZLO, F. **Curso Aromaterapia,** Modulo I. Minas gerais, 2008.

SILVA, A.R. **Aromaterapia em Dermatologia e Estética.** Editora Roca, 1999.