

AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

CAROLINA OLIVEIRA SILVA MACHADO¹; DÉBORA PARREIRAS DA SILVA².

¹Discente em Estética e Cosmetologia do Centro Universitário de Itajubá-FEPI. Itajubá/MG.

²Biomédica, Especialista e Docente em Estética e Cosmetologia do Centro Universitário de Itajubá- FEPI. Itajubá/MG.

RESUMO

Atualmente a ansiedade vem tomando conta de um grande número de indivíduos. Ela é vista como normal quando há uma resposta do organismo com a intenção de promover desempenho, porém, quando não há essa resposta, pode ser considerada patológica. Ela se encontra entre os transtornos mais citados, atingindo aproximadamente 322 milhões de pessoas. Como terapia alternativa tem-se a aromaterapia, que se baseia em uma técnica terapêutica com o objetivo de promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, através do uso de óleos essenciais vindo de plantas aromáticas para auxiliar os tratamentos de estresse, depressão, ansiedade e melhoria da qualidade de vida. **Objetivo:** realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da eficácia da técnica de aromaterapia no auxílio do tratamento da ansiedade. **Material e métodos:** os métodos empregados nesse artigo baseiam-se em revisão bibliográfica. **Resultados:** foram selecionados nas bases de dados 19 artigos, sendo que foram excluídos 12 por não estarem abordando assunto coerente com o tema proposto nesse estudo. Desta forma 7 artigos foram utilizados na estruturação do presente estudo. Os autores relatam a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade com a utilização de óleos essenciais de várias fragrâncias. **Conclusão:** pode-se perceber que a aromaterapia traz resultados positivos no tratamento da ansiedade.

Palavras-chave: Aromaterapia. Ansiedade. Óleos essenciais.

ABSTRACT

Currently, anxiety has been taking a large number of individuals. It is seen as normal when there is a response from the body intended to promote performance, however, when there is no such response this can be considered pathological. She is among the most cited disorders, reaching approximately 322 million people. As an alternative therapy there is aromatherapy, which is based on a technique therapy aimed at promoting the emotional, physical and mental health of the individual, through the use of essential oils from aromatic plants to assist in the treatment of stress, depression, anxiety and improved quality of life. **Objective:** to perform a bibliographic review on the effects of the effectiveness of the aromatherapy technique on anxiety treatment. **Material and methods:** the methods employed in this article are based on if in bibliographic review. **Results:** 19 articles were selected from the databases, and 12 were excluded because they were not aborting a subject consistent with the theme proposed in this study. This 7 articles were used in the structuring of the present study. The authors report the effectiveness of aromatherapy in treating anxiety with use of essential oils of various fragrances. **Conclusion:** it can be seen that the Aromatherapy brings positive results in treating anxiety.

Keywords: Aromatherapy. Anxiety. Essential oils.

INTRODUÇÃO

A palavra ansiedade vem do latim *anxietas*, que denomina angústia. A ansiedade é vista como normal, quando há uma resposta do organismo com a intenção de promover desempenho. Portanto, quando sua resposta não concilia com a situação que a desencadeou, pode ser considerada patológica (CASTILLO *et al.* 2000).

A ansiedade, o medo e o estresse, do ponto de vista evolutivo, têm sua formação na reação de defesa dos animais, onde encontram perigo. Devido a isso, o estresse não é considerado uma enfermidade, mas sim uma maneira de estar sob pressão, já a ansiedade é uma maneira de reagir ao estresse, devido ao alto estímulo do Sistema Nervoso Central (SNC), que interpreta um perigo real ou subjetivo (MARGIS, 2003).

De acordo com Lipp (2003), ambos fazem parte das respostas orgânicas não específicas para situações estressoras ao organismo, porém quando excessivos, são vistos como uma manifestação de sofrimento psíquico, com reações físicas e emocionais, cujos sintomas variam conforme a fase em que se encontram.

A ansiedade se encontra entre os transtornos mais desencadeados, visto que aproximadamente 322 milhões de pessoas no mundo sofrem dessa patologia (OMS, 2017).

Pessoas com transtornos de ansiedade devem ser avaliadas para se ter o conhecimento do grau que ela se encontra. Aquelas com quadro leve, devem buscar tratamento com psicólogos ou profissionais da área, sem que haja necessidade de ingestão medicamentosa. Já os pacientes diagnosticados com grau alto de ansiedade, terão seus tratamentos submetidos a medicamentos ansiolíticos em junção das terapias comportamentais (ALVES, 2018).

Com a criação de fármacos mais seguros, o uso de ansiolíticos tornou-se atendimento primário. Portanto, seu uso precisa de um entendimento das suas ações medicamentosas no organismo e utilização de acordo com o diagnóstico preciso. A indicação do fármaco deverá ser determinada de acordo com os sintomas que a pessoa apresenta (CASTILLO *et al.* 2000).

Atualmente a classe dos benzodiazepínicos é a mais prescrita por profissionais para o tratamento de diversas patologias, dentre elas a ansiedade. Esses fármacos por serem

ingeridos em longos períodos durante o tratamento podem trazer vários efeitos, como sono, dependência química e descoordenação psicomotora (COSTA, 2002).

A fisiopatologia da ansiedade se relaciona com os sistemas cerebrais de defesa, formados pela amígdala, hipotálamo medial, matéria cinzenta periarquedutal e o sistema de inibição comportamental. A amígdala se conecta com o neocórtex e com estruturas límbicas, tendo como função a avaliação e classificação do tipo de estímulo e seu grau. O estímulo gerado pela amígdala vai para o hipotálamo medial que regula o funcionamento da hipófise, que através da secreção do hormônio adrenocorticoprópio estimula as glândulas suprarrenais a liberar glicocorticoides, como epinefrina, cortisol e norepinefrina e a matéria cinzenta periaquedutal organiza e define as reações fisiológicas e comportamentais da defesa (BRAGA, *et al.* 2010).

Na modulação e regulação do sistema defensivo, os neurotransmissores que participam são noradrenalina, dopamina, serotonina, epinefrina, ácido gama-aminobutírico (GABA) e peptídeos que atuam como fator de liberação de corticotropina. A noradrenalina está relacionada na defesa da ansiedade, em baixas doses há um déficit de regulação noradrenérgica. A serotonina tem a função de inibir e estimular, quando os sistemas de defesa identificam perigo através da amígdala, há uma ativação de neurônios serotoninérgicos (BRAGA, *et al.* 2010).

Já o GABA, tem função de inibir os neurônios serotoninérgicos na qual tem a função de controlar o sistema nervoso central, garantindo seu funcionamento e os benzodiazepínicos potencializam a ação dos neurotransmissores (BRAGA, *et al.* 2010).

Com isso, há um aumento na busca por terapias alternativas para o tratamento da ansiedade. Entre as mais buscadas estão acupuntura, yoga, pilates, massagens e aromaterapia. Tendo como objetivo tratar o corpo todo (COSTA, 2002).

Aromaterapia é uma técnica terapêutica que tem como objetivo promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, através do uso de óleos essenciais vindo de plantas aromáticas e tem sido usadas com frequência em tratamentos de estresse, depressão, ansiedade e melhoria da autoestima e qualidade de vida (LYRA, *et al.* 2010).

Tendo seu termo utilizado em 1928 pelo químico René Maurice Gatefossé, que significa uma terapia por meio de aromas dos óleos essenciais (SILVA, 2001). No decorrer de um experimento ele queimou suas mãos gravemente e em seguida colocou elas dentro de um frasco com óleo essencial de lavanda que tem ação anti-inflamatória, antisséptica e outras (HOARE, 2010). O óleo essencial de lavanda gerou alívio da dor e acelerou o processo de cicatrização. Em 1937 ele lançou o livro *Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales*, tendo como foco os efeitos antimicrobianos dos óleos essenciais (TISSERAND, *et al.* 2017).

Povos antigos perceberam que a fumaça exalada da queima de plantas gerava efeitos variados nos indivíduos, como sono, inquietação e até mesmo cura (FARRER-HALLS, 2016 P. 6). O Papiro de Ebers, escrito no ano 2800 a.C, no Egito, apresenta o uso de incenso, durante o tempo de Moisés, profeta do Antigo Testamento. Em 1922 quando abriu o túmulo do faraó Tutankhamon, encontraram vasos de alabastro com possível uso de mirra e incenso naquela época (BUCKLE, *et al.* 2015).

O profissional habilitado em praticar aromaterapia pode indicar várias vias de administração dos Óleos Essenciais, sendo exclusivo de cada paciente e de sua condição clínica (DORNELLAS, *et al.* 2011). A via mais comum é a inalatória, a maior parte das moléculas inaladas de óleos essenciais é encaminhado pelo sistema respiratório até a circulação sistêmica, e outra parte ativa através do bulbo e nervos olfativos o sistema do olfato. A ligação direta com o Sistema Nervoso Central exerce um estímulo sobre o Sistema Límbico, que é responsável pelo controle da sexualidade, emoção, memória e instinto. O Sistema Límbico ativado libera substâncias neuroquímicas, que provocam ações de grande bem-estar, sedação e estimulação (MALNIC, *et al.* 2008).

Existem vários fatores que ajudam na eficácia do tratamento aromaterápico, entre eles se encontra a qualidade dos óleos essenciais, a aplicação e o conhecimento sobre a técnica (ANDREI; COMUNE, 2005).

Dentre os óleos essenciais estudados o óleo de lavanda é indicado para o estresse, depressão, melancolia, mudança de humor e entre outros. Já o óleo essencial de gerânio, é

indicado para ansiedade, agitação, desequilíbrio nervoso e entre outros (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2010).

Diante disso, o objetivo deste trabalho, é mostrar através de uma revisão de literatura, os benefícios que a aromaterapia pode trazer no tratamento do paciente diagnosticado com ansiedade, aliviando os sintomas e trazendo uma qualidade de vida.

MATERIAL E MÉTODOS

Os métodos empregados neste trabalho se baseiam em pesquisas bibliográficas, de caráter qualitativo, com base nas plataformas: Scielo, PubMed, PeriódicosCAPES, Google Acadêmico e MaryAnn para a coleta de dados. Foi realizada uma pesquisa qualitativa de publicações entre os anos 2000 até 2019 utilizando os descritores: aromaterapia, óleo essencial e ansiedade. Após esta busca, as mesmas fontes de pesquisa e os mesmos descritores citados acima, foram utilizados na pesquisa na opção de busca avançada dos sites. Os critérios de inclusão para a pesquisa são artigos relacionados aos periódicos.

RESULTADOS

Os estudos mostraram parcialmente eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade. Dentre os artigos pesquisados 6 mostraram efetividade no tratamento da ansiedade com o auxílio da aromaterapia.

Segundo a pesquisa realizada com alunos de um curso de enfermagem, o uso da aromaterapia com aplicação do Óleo essencial de Lavanda, resultou na redução do estado de ansiedade após o uso de 60 dias, sendo aplicado sobre uma amostra de ansiedade moderada (AMARAL; OLIVEIRA, 2019).

As moléculas dos óleos essenciais liberadas na aromaterapia são capazes de liberar neurotransmissores, como as encefalinas e endorfinas, que geram efeitos analgésicos e

produzem uma sensação de bem-estar e relaxamento (FUMIKO; NATÁLIA; RIZZO, *et al*, 2016).

Pacientes de um grupo de tratamento ativo de hemodiálise foram instruídos a colocarem três gotas de água de rosas em um lenço e inalarem antes de dormir e antes da diálise, por 15 a 20 minutos, respirando normalmente, sendo continuado por quatro semanas sem intervenção, de acordo com a pesquisa, o perfume da rosa reduziu significativamente o estado médio da ansiedade (BARATI; NASIRI; AKBARI, 2016).

Voluntários de usuários de crack foram submetidos a uma inalação de duas gotas de Óleo essencial de Citrus Aurantium L., popularmente conhecido como laranja amarga, misturado em água destilada. O grupo foi dividido em dois, um foi submetido à inalação somente da água destilada e o outro da água destilada com o óleo essencial, eles tiveram que fazer um vídeo com a câmera voltada para seu rosto, falando sobre a ansiedade, o grupo que teve a inalação do óleo essencial teve seu nível de ansiedade reduzido e o outro obteve um aumento (CHAVES NETO; BRAGA; ALVES, 2017).

Em outro estudo de caso, foi realizada uma pesquisa com mulheres com alto risco de depressão e ansiedade no pós-parto. Elas foram submetidas a inalação de 8 gotas de óleo de rosas a 2% misturada ao óleo de lavanda, aplicado em uma almofada de algodão, onde foram instruídas a inalarem a mistura por 15 minutos. O estudo mostrou efeito de melhora, porém se ficar por mais tempo inalando a mistura de óleos, o efeito terá uma ação mais positiva sobre a ansiedade (CONRAD; ADAMS, 2012).

Já neste outro estudo, um grupo de 10 homens foi submetido à inalação do óleo essencial de capim limão de 3 a 6 gotas, após a inalação foram para um modelo experimental de ansiedade, monitorado em versão de vídeo do Stroop Color- Word Test (SCWT). Eles apresentaram redução da ansiedade e da tensão, e mesmo se sentindo ansiosos com a tarefa do vídeo, se recuperaram em 5 minutos (GOES; URSULINO; SOUZA, 2015).

Segundo Domingos e Braga (2015), 50 pacientes internados entre maio e outubro de 2013, com diagnóstico médico de Transtornos da Personalidade e do Comportamento do Adulto, foram submetidos a massagem relaxante com óleo essencial de lavanda e gerânio, que

conferem ação tranquilizante e relaxante, sendo assim no final da pesquisa os participantes obtiveram resultados positivos de redução da ansiedade.

DISCUSSÃO

Para Lee *et al* (2011) a aromaterapia ocasiona efeito positivo sobre os sintomas da ansiedade de maneira segura, uma vez que os estudos não evidenciam efeitos adversos, porém as limitações estão relacionadas as diversas formas de aplicação da aromaterapia.

De acordo com Lehrner (2005), um estudo clínico realizado em pacientes que aguardavam atendimento odontológico consistiu em expor os indivíduos à inalação de OE laranja na sala de espera. Os indivíduos expostos ao OE mostraram-se mais calmos com um nível mais baixo de estado de ansiedade.

E segundo Barati *et al* (2016), a utilização da aromaterapia com óleo essencial de rosas em pacientes de hemodiálise mostrou efeito positivo na redução significativa do estado médio da ansiedade.

Para Farrer *et al* (2016), povos antigos perceberam que a fumaça exalada da queima de plantas gerava efeitos variados nos indivíduos, como sono, inquietação e até mesmo cura.

De acordo com Lee *et al* (2006), comprovou-se que o óleo essencial de lavanda é efetivo na insônia, melhorando a qualidade do sono e atuando na depressão em mulheres.

Na Segunda Guerra Mundial o Dr. Jean Valnet, com a influência de Gettefossé, devido à falta de antibióticos fez o uso de óleos essenciais para curar as feridas dos soldados e observou a redução da infecção. Em 1964 na França lançou o livro *Aromathérapie* (TISSERAND, 2017).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A ansiedade pode ser vista como uma resposta do organismo a situações de ameaças, sendo um estado emocional, que apresenta componentes tanto psicológicos como fisiológicos, que fazem parte do conjunto das experiências humanas que estimulam o desempenho.

Mesmo a aromaterapia sendo com produtos naturais os profissionais da área da saúde, tem a necessidade de passar pela qualificação profissional, estabelecendo as responsabilidades técnicas sobre a aplicação dos óleos essenciais e seus efeitos, pois possuem diversas ações sobre o organismo como, sonolência, ansiolítica, anti-inflamatória, antidepressiva e outras.

Com o presente trabalho, pode ser observado que a aromaterapia tem seus efeitos significativamente positivos no auxílio do tratamento da ansiedade. Porém com o auxílio de diversos óleos essenciais, que podem ser colocados no tratamento. Tem também a maneira como será administrado esses óleos essenciais, trazendo um efeito positivo sobre o tratamento.

REFERÊNCIAS

ALVES, Bárbara. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. 2018. 22 f. TCC (Graduação) - Curso de Química, Bacharelado, Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei, 2018.

AMARAL, F.; OLIVEIRA, C. J. R. **Estresse ansiedade aromaterapia: Pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor**. Brazilian Journal Of Natural Sciences. São Paulo, p. 92-101. 1 de maio de 2019.

ANDRADE, J. V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A. **Ansiedade, um dos problemas do século XXI**. *Revista de Saúde da Reages*, Paripiranga, v. 2, n. 4, p.34-39, jan. 2019.

BARATI, F.; NASIRI, A.; AKBARI, N. **The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients.** 2016. 7 p. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem e Obstetrícia, Universidade de Ciências Médicas de Birjand, Birjand, 2016.

CHAVES N. G.; BRAGA, J. E. F.; ALVES, M. F. **Anxiolytic Effect of Citrus aurantium L. in Crack Users.** 2017. 8 p. Federal University Of Paraíba, Paraíba, 2017. Cap. 1. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5664288/>>. Acesso em: 20 out. 2019.

CONRAD, P.; ADAMS, C. **The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman e A pilot study.** Journals e Books. P. 164-168. 1 ago. 2012.

COSTA, A. F.; **Farmacognosia.** Fundação Calouste Gullbenkair. 2002. Vol. 3.

DOMINGO, T. S.; BRAGA, E. M. **Aromaterapia e ansiedade: Revisão integrativa da literatura.** 2013. 73 p. Curso de Enfermagem, Unesp, Botucatu, 2013.

DOMINGOS, T. S.; BRAGA, E. M. **Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica.** *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 49, n. 3, 6 mar. 2015. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>>. Acesso em: 8 nov. 2019.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V; SILVA, M. J. P. da. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.** 2010. 7 f. TCC (Graduação) - Curso de Enfermagem, USP, São Paulo, 2010.

GNATTA, J.R.; KUREBAYASHI, L. F. S.; TURRINI, R. N. T.; SILVA, M. J. P. **Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception.** Rev. Esc. Enferm. USP. 2016.

GOES, T. C.; URSULINO, F. R.; C.; S.; HENRIQUE T. A. **Effect of Lemongrass Aroma on Experimental Anxiety in Humans.** *The Journal of Alternative and Complementary Medicine.* New York, 1 dez. 2015. Medicine. Disponível em: <<https://portal.issn.org/resource/ISSN/1557-7708>>. Acesso em: 15 out 2019.

LEHRNER J.; MARWINSKI G.; LEHR S.; JOHREM P.; DEECKE L. **Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office.** *Physiology & Behavior.* 2005;86(1-2):92–95. doi: 10.1016/j.physbeh.2005.06.031.

LIMA, I. D. T. G. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: Revisão de Literatura.** 2016. 17 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, 2016.

LYRA, C. S. de; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar.** 2010. 5 p. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, USP, São Paulo, 2010.

NEUWIRTH, A.; CHAVES, A. L. R.; BETTEGA, J. M. R. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta.** 2016. 13 p. Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética, Tecnológico, Univali, Balneário Camboriú, 2016.

SHARIFI, A.; MOTAGHI, M.; BORJI, M. **The effect of orange essence aromatherapy on anxiety in school-age children with diabetes.** Biomedical e Pharmacology Journal. Iran, p. 1-6. 2017.