

**FACULDADES MAGSUL**

**INÊS CONCEIÇÃO MARQUES AQUINO**

**USO DA AROMATERAPIA PARA O BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA:  
UMA PESQUISA DE OPINIÃO**

Ponta Porã

2021

**INÊS CONCEIÇÃO MARQUES AQUINO**

**USO DA AROMATERAPIA PARA O BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA:  
UMA PESQUISA DE OPINIÃO**

Trabalho de Conclusão Curso – TCC  
apresentado à Banca Examinadora das  
Faculdades Integradas de Ponta Porã, como  
exigência parcial para obtenção do título de  
Bacharel/Licenciado em Estética e  
Cosmética.

Orientador: Prof. Me. Evaldo Rodrigo  
Weckerlin.

Ponta Porã

2021



# **INÊS CONCEIÇÃO MARQUES AQUINO**

## **USO DA AROMATERAPIA PARA O BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA: UMA PESQUISA DE OPINIÃO**

Trabalho de Conclusão Curso – TCC.  
Apresentado à Banca Examinadora das  
Faculdades Integradas de Ponta Porã,  
como exigência parcial para obtenção do  
título de Bacharel/Licenciado em Estética  
e Cosmética.

### **BANCA EXAMINADORA**

---

Orientador: Prof. Me. Evaldo Rodrigo  
Weckerlin  
Faculdades Magsul

---

Examinador: Prof. Esp. Kelly da Silva  
Coelho  
Faculdades Magsul

Ponta Porã, de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_.

## **AGRADECIMENTOS**

Gostaria de agradecer a todos que me apoiaram nessa jornada, agradecer pela oportunidade que me foi dada. Agradeço a minha família que foram de extrema importância para que eu pudesse chegar até aqui, me deram asas para voar. Agradeço também as amizades que fiz ao longo desse período, que me incentivaram na dificuldade. Agradeço aos professores e em especial ao meu orientador, por cumprir uma das tarefas mais importantes, a função de dedicar tempo para ensinar. Como uma boa leitora agradeço aos heróis da literatura, esses que sempre estão dispostos a correr atrás dos seus sonhos mesmo com as mais diversas dificuldades e nos deixam com a sensação que nada é impossível quando desejamos de verdade.

“A imaginação é mais importante que a ciência, porque a ciência é limitada, ao passo que a imaginação abrange o mundo inteiro”. -Albert Einstein

AQUINO, Inês Conceição Marques. **USO DA AROMATERAPIA PARA O BEM ESTAR E QUALIDADE DE VIDA: UMA PESQUISA DE OPINIÃO.** 33 páginas. Trabalho de Conclusão (Graduação em Estética e Cosmética) - Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2021.

## **RESUMO**

A utilização dos óleos essenciais está presente na humanidade desde os primórdios, utilizada em rituais, embelezamento e em tratamentos para saúde. Devido a suas grandes propriedades de cura que vem sendo estudada por vários cientistas. Os óleos essenciais são produtos obtidos das plantas aromáticas constituídos por compostos com características hidrofóbicas e elevada volatilidade. a aromaterapia é o uso de técnicas de inalação, administração oral e tópica de óleos essenciais (massagens, banhos, compressas impregnadas), e utiliza diversos óleos dependendo da ação pretendida, pode ser utilizada para tratar o corpo e mente devido o aroma provoca efeitos no organismo que dependem do tempo de contato, a composição do óleo e tipo psicossomático do indivíduo. Atualmente, a aromaterapia é uma forma de tratamento reconhecida pela OMS, sendo muito utilizada para aliviar a ansiedade e o estresse do cotidiano.

**Palavras-chave:** Óleos essenciais, Aromaterapia, Bem estar, saúde.

AQUINO, Inês Conceição Marques. **USE OF AROMATHERAPY FOR WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE: ANO OPINION SURVEY.** 33 páginas. Trabalho de Conclusão (Graduação em Estetica e Cosmetica) - Faculdades Magsul, Ponta Porã, 2021.

### **ABSTRACT**

The use of essential oils has been present in humanity since the beginning, used in rituals, beautification and health treatments. Due to its great healing properties it has been studied by several scientists. Essential oils are products obtained from aromatic plants consisting of compounds with hydrophobic characteristics and high volatility. aromatherapy is the use of inhalation techniques, oral and topical administration of essential oils (massages, baths, impregnated compresses), and uses different oils depending on the intended action, it can be used to treat the body and mind because the aroma causes effects on the organism that depend on the contact time, the composition of the oil and the individual's psychosomatic type. Currently, aromatherapy is a form of treatment recognized by the WHO, being widely used to relieve everyday anxiety and stress.

Keywords: Essential oils, Aromatherapy, Well-being, health.



## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Óleos essenciais e indicações.....	13
<b>Tabela 2</b> – Óleos essenciais e Saúde mental.....	15

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>10</b>
<b>2</b>	<b>DESENVOLVIMENTO</b> .....	<b>12</b>
2.1	História da Aromaterapia .....	12
2.1.1	Óleos essenciais .....	12
2.2	Aromaterapia .....	14
2.2.1	Sistema límbico.....	17
2.2	Equilíbrio Emocional e Bem Estar .....	18
2.3.1	Aspectos emocionais na pandemia.....	21
<b>3</b>	<b>METODOLOGIA</b> .....	<b>23</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES</b> .....	<b>24</b>
<b>5</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>29</b>
<b>6</b>	<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>30</b>

## 1 INTRODUÇÃO

A pandemia chegou e não pediu licença, o surgimento tão inesperado de uma doença desconhecida que transformou a rotina da população e até mesmo mudou a realidade que todos estão acostumados. O medo e o estresse trazidos com essa situação entraram nos lares junto com as dificuldades desencadeando inúmeras questões emocionais como: ansiedade, depressão, medo. A aromaterapia possui propriedades que tem finalidade de trazer bem estar para quem faz uso dela e trazer melhora para essa problemática.

Segundo Lyra (2010), citado por Machado (2019, p.1237), a aromaterapia é uma técnica terapêutica que tem como objetivo promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, através do uso de óleos essenciais têm sido usadas com frequência em tratamentos de estresse, depressão, ansiedade e melhoria da autoestima e qualidade de vida.

A autoestima foi identificada como uma das características mais associadas aos indivíduos mais felizes. A evidência empírica revela que essa característica individual poderá estar associada, quer a resultados negativos como a ansiedade, a depressão e a agressão, quer a indicadores de funcionamento positivo. (FREIRE; TAVARES, 2011, P. 185)

A realidade do mundo atual mostra como é importante ter bem estar em nossas vidas, pois a falta dela é um grande responsável em promover o desequilíbrio emocional este que poderá acarretar algumas patologias. O bem estar tem grande impacto em nossas vidas, afeta ela em todos os sentido, tanto profissional quanto o pessoal, a pessoa acaba perdendo sua autoestima o que torna difícil lidar com determinadas situações do cotidiano mesmo as mais simples. “Além da sua implicação na tomada de decisões em diferentes situações da vida cotidiana”(FREIRE; TAVARES, 2011, P. 185).

Segundo a OMS (2016), citado por D’ávila *et a.*(2020, p.157), aponta-se que o Brasil tem mais de 9% da população com algum tipo de transtorno de ansiedade,

ou seja, quase três vezes mais que a média mundial. São mais de 18 milhões de pessoas nessa situação. O grande desafio da atualidade vem sendo os problemas emocionais esses que vem crescendo de maneira desenfreada principalmente agora no momento que vivemos, o bem estar tem grande impacto na qualidade de vida das pessoas e conhecer alternativas que possa nos trazer um relaxamento e um equilíbrio e isso acarretando em muitos outros benefícios para nossa saúde.

Quais são as evidências encontradas na literatura atual sobre tratamento de aromaterapia e suas consequências na qualidade de vida das pessoas tratadas?

A nossa hipótese é que os tratamentos ativos possam nos trazer melhoras e controle para estresses decorrentes do dia a dia e benefícios, o cuidado com o bem estar pode proporcionar uma prevenção para patologias. Explorar as evidências do tratamento de aromaterapia para melhorar a disposição com que lidamos nos dia a dia, promovendo inúmeros benefícios.

## **2 REFERENCIAL TEÓRICO**

### **2.1 História da aromaterapia**

Mcgilvery et al. (1995) os óleos essenciais são uma prática milenar que tem reconhecimento há mais de 6.000 anos, devido aos seus benefícios de cura e prevenção. Que tem origem religiosa, médica e social de todas as civilizações antigas, o Egito explorava todas as propriedades e benefícios dos óleos e segundo registros os óleos essenciais aromáticos eram usados em oferenda aos deuses. Outro uso das propriedades desses óleos, como o óleo de líbano (devido a sua propriedade antisséptica e antibacteriana) eram usados para preservar os cadáveres e por volta de 3.000 A. C, os religiosos que usavam os óleos para conservar os corpos ( a prática do embalsamento) notaram que poderiam usar os benefícios desses óleos para conservar a vida. A Partir daí os óleos essenciais tomaram conta e estavam presentes em todas as sociedades.

Na literatura de Farrer- Halls (2015) nossos ancestrais aprenderam por meio de tentativas e erros e pela observação das plantas que os animais doentes comiam, eles ingeriam certas raízes, frutos e folhas os ajudava a aliviar os sintomas de diversas doenças. Já em 1920, René Gattefossé fez experiências com óleos essenciais e notou que o mesmo tinha um grande potencial para a cura e em 1928 usou termo *aromathérapie* em um artigo científico. Pesquisa essa que foi retomada por Jean Valnet que usou dessa terapia para curar queimaduras e ferimentos dos soldados da Primeira Guerra Mundial, em seguida ele teve grande sucesso em tratamentos psiquiátricos. O uso na área da beleza e revitalização terapêutica, foi Marguerite Maury que estabeleceu a combinação dos óleos essenciais com as massagens tornando assim a aromaterapia contemporânea na arte da cura.

#### **2.1.1 Óleo Essencial**

São óleos naturais obtidos das plantas, pode ser extraído de qualquer parte da planta como as raízes, caule, fruto ou folhas. Estes que possuem efeitos terapêuticos que são usados para uma melhora da qualidade de vida.

Os óleos essenciais são produtos obtidos das plantas aromáticas constituídos por compostos com características hidrofóbicas e elevada volatilidade. Estes são obtidos de plantas utilizadas desde o início da vida primitiva para alimentação, cultos espirituais e ainda para combater as doenças que assolavam a vida do Homem (FERREIRA, 2014, p.5).

Segundo Miller(1991) citado por Brito Rodrigues; Xavier-filho ( 2013, p.789), não há uma data específica da primeira extração dos óleos essenciais. Só sabe-se que sua utilização está desde o início da história da humanidade.

Os óleos essenciais são compostos naturais, voláteis e complexos, caracterizados por um forte odor sendo sintetizados por plantas aromáticas durante o metabolismo secundário e normalmente extraídos de plantas encontradas em países quentes, como as do mediterrâneo e dos trópicos, onde representam parte importante da farmacopeia tradicional. ( MACHADO; JÚNIOR, 2011, p. 109).

“Os métodos mais utilizados são: extração por arraste a vapor, hidrodestilação, prensagem a frio, extração por solventes orgânicos, extração por alta pressão e extração por CO<sub>2</sub> supercrítico.”( MACHADO; JÚNIOR, 2011, p. 112). Segundo Andrei *et al.* (2005), apesar do termo “óleo”, não são obrigatoriamente gordurosos, e diferenciam-se dos óleos vegetais por serem altamente voláteis. E suas principais qualidades são o aroma e suas propriedades terapêuticas. Ele também diz que os estudiosos acreditam que o poder dos óleos essenciais naturais está em sua energia vital, apenas encontrada em matéria viva. Portanto, os óleos sintéticos podem ser muito semelhantes aos naturais quanto ao seu odor, mas não em relação às propriedades terapêuticas.

Os óleos essenciais têm moléculas muito pequenas, facilmente solúveis em álcool, emulsificadores, e particularmente, gorduras. Isso permite que elas penetrem facilmente na pele e atuam no corpo se misturando com o tecido gorduroso.

(MCGILVERY, REED, MEHTA. 1995, p. 10). Existem várias composições de óleos essenciais, de acordo com Mcgilvery *et al.* (1995), cada óleos essenciais possui uma composição química diferente que irá determinar a cor, fragrância e como ele afeta o nosso sistema.

Tabela 1: Óleos essenciais e indicações.

Sintomas	Óleo essencial	Procedimento
Febre	Limão	Compressas nas panturrilhas
Tosse seca	Lavandim grosso, anis	inalação úmida e compressas no tórax
Fadiga	Alecrim, pinheiro, hortelã pimenta	Fricção local ou massagem
Obstrução nasal	Hortelã, eucalipto glóbulos	inalação úmida
Dor na garganta	Louro, cravo, limão	Compressa no pescoço
Mialgia	Alecrim	Fricção local ou massagem
Diarreia	Camomila	compressas abdominais ou massagem
Ansiedade e insônia	Lavanda, laranjas	inalação, massagem no peito ou compressa cardíaca

Fonte: NASCIMENTO, PRADE (p. 20)

## 2. 2 Aromaterapia

“O termo aromaterapia foi introduzido por René Maurice de Gattefossé, químico francês, e começou a ser difundido em 1964” (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005, p.58). Ao fazer um experimento René 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, assim notou a melhora da dor e os efeitos provocados no ferimento (HOARE, 2010).

Os antigos gregos, romanos, chineses e indianos usavam óleos essenciais em rituais e práticas religiosas, reconhecendo a capacidade dos óleos de influenciar os sentimentos humanos. Mesmo em vista dessa rica história de aromaterapia, o termo não foi estabelecido oficialmente até o século XX, e levou muitos anos para a comunidade científica reconhecer os benefícios emocionais da aromaterapia. Depois de pesquisas substanciais nos anos 1990, os biólogos começaram a entender mais plenamente como os sensores químicos do corpo respondem aos efeitos de um aroma. (DOTERRA, 2021, p.04 )

Segundo 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.( *apud* ANDREI; PERES; COMUNE, 2005, p.58).

“Aromaterapia é a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamento dos desequilíbrios, através dos aromas. É considerada medicina natural, alternativa, preventiva e também curativa.” (ANDREI; PERES; COMUNE, 2005, p.58).

Segundo Cunha (2012), a aromaterapia é o uso de técnicas de inalação, administração oral e tópica de óleos essenciais (massagens, banhos, compressas impregnadas), e utiliza diversos óleos dependendo da ação pretendida. Esta abordagem complementar tem por base a complexa relação entre o sistema nervoso e o olfato e o resto do organismo. O aroma provoca efeitos no organismo que dependem do tempo de contato, a composição do óleo e tipo psicossomático do indivíduo. ( *apud* FERREIRA, 2014).

Quando atuam através do olfato, as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais têm uma ligação direta com o sistema nervoso central e levam o estímulo ao sistema límbico, sendo este responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções. Quando a atuação é via cutânea, as moléculas são absorvidas e caem na circulação sanguínea, sendo transportadas para os tecidos e órgãos do corpo. Por fim, quando ingeridos, os óleos essenciais são absorvidos pelos intestinos e levados aos diversos tecidos corporais. (GNATTA *et al.*, 2010).



“A aromaterapia pode representar a este profissional uma nova ferramenta a ser empregada no tratamento de desequilíbrios tanto físicos quanto emocionais, como, por exemplo, no cuidado de pessoas com baixa autoestima.” (GNATTA *et al.*, 2010).

De acordo com Grace, (1999) citado por Dias (2015, p.16) “atualmente, a aromaterapia é uma forma de tratamento reconhecida pela OMS, sendo muito utilizada para aliviar a ansiedade e o estresse do cotidiano.”

Segundo Lyra, et al.(2010), os óleos essenciais com bastante frequência em tratamentos para alívio de transtornos emocionais, como: ansiedade, depressão e estresse. De acordo com Gnatta *et al.* (2010, p.258)

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. 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.

Tabela 2: Óleos essenciais e Saúde mental.

Medo	Ansiedade/ estresse	Depressão
Bergamota	Laranja	Bergamota
Gengibre	Lavanda	Sálvia

Fonte: NASCIMENTO, PRADE (p. 20)

Segundo Cunha et al. (2010), o uso das essências que possuem propriedades terapêuticas em certas circunstâncias, proporcionam uma ajuda nos cuidados primários de saúde, como complemento terapêutico, pois não substitui a medicina tradicional. No caso dos óleos essenciais a sua utilização tanto por via

externa, como interna, tem vindo a aumentar, constituindo hoje, a aromaterapia um ramo da terapêutica em desenvolvimento. Em um estudo Gnatta afirma, que:

A Aromaterapia assim como a Homeopatia permitem trabalhar com diversas faixas de concentração da substância ativa escolhida. No caso da Aromaterapia, os óleos essenciais atuam em função da concentração escolhida no aspectos físicos, mentais ou emocionais, da maior

As substâncias que constituem os OE atuam enviando sinais biológicos a células receptoras nas narinas. Esses sinais são transmitidos para partes límbicas e hipotálamo do cérebro, através de bulbo olfativo. Como resposta, o sistema nervoso central libera neurotransmissores.

Segundo Agatta *et al.* (2016), citada por Pessoa (2021), os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais ainda não estão totalmente esclarecidos por meio de estudos clínicos científicos, no entanto infere-se que essas moléculas produzam um estímulo capaz de liberar neurotransmissores, como encefalinas e endorfinas, os quais geram um efeito analgésico e produzem uma sensação de bem-estar e relaxamento.

Em meio a pandemia muitos sofreram não só com a doença, mas com as muitas das dificuldades que apareceram como: o isolamento, o medo, a insegurança e o estresse e outros fatores como desemprego e outras dificuldades. O que leva a pensar nos benefícios do da aromaterapia em meio a covid-19.

À comunidade em geral, acometida ou não pela doença, em quarentena domiciliar ou só em isolamento social. Difusores aromáticos ambientais nos postos de enfermagem ou no repouso podem ser utilizados para garantir um clima de tranquilidade, equilíbrio emocional, além do fortalecimento de alguns sistemas, como o respiratório e o imunológico. Utilizados nas residências, esses difusores podem ainda proporcionar um ambiente mais agradável, apresentando-se como uma prática simples realizada. Por exemplo, óleo de laranja doce, eucalipto, glóbulos e o tea tree podem ser utilizados como estratégia de fortalecimento para os profissionais da saúde ou em casa como contribuição para o corpo e para a saúde mental (NASCIMENTO; PRADE, 2020, p. 05).

Segundo os autores Nascimento e Padre (2020) diz que as recomendações apresentadas estão fundamentadas em estudos prévios, frente a outras condições de saúde e epidemias.

### **2.2.1 Sistema límbico**

Dragonette (2015) diz em seu estudo que o sistema nervoso é complexo em relação às várias ações e controles que podem vir a executar, e responder aos estímulos detectados pelos receptores sensoriais em diferentes órgãos do corpo. Cada tipo de receptor sensorial realiza um tipo de atividade, como armazenar memórias e informações e um desses sistemas é o sistema límbico, o circuito neuronal responsável pelo controle do comportamento emocional.

Estímulos elétricos em certas áreas deste sistema produzem reações diferentes. As áreas de recompensa quando estimuladas causam satisfação, mas as de punição podem causar dor, medo e outras reações não satisfatórias. Estas estruturas, funcionalmente, se relacionam com os instintos, emoções e memória e, através do hipotálamo, com a manutenção da homeostase.

“Os lobos olfatórios são constituídos pelos bulbos olfatórios, que recebem informações dos receptores olfativos pelas suas fibras aferentes e pelas áreas cerebrais diretamente atingidas por estas terminações.”(BARRETO, João; SILVA, Luciane. 2010, p.388).

Quando inalamos um aroma distinto, o odor é processado pelo sistema olfativo do cérebro, que é o sistema sensorial responsável por controlar o sentido do olfato. O sistema olfativo está ligado ao sistema límbico, uma região do cérebro que armazena as lembranças e as emoções. Nesse momento, o sistema límbico produz uma resposta distinta ao aroma com base nas lembranças que estejam associadas àquele odor em particular, produzindo subsequentemente um fluxo de sentimentos. Os óleos essenciais podem produzir respostas que podem ser usadas para aumentar o bem-estar e administrar as emoções. (DOTERRA, 2021, p.04).

Segundo Amaral (2026), as alterações comportamentais causadas por problemas no sistema límbico foram de origem emocional, como: raiva facilmente despertada, medo injustificado, ansiedade e depressão.

### 2.3 Equilíbrio emocional e bem estar

“A autoestima é conceituada como uma tendência relativamente estável de sentir-se bem (positiva) ou sentir-se mal (negativa) consigo mesmo.” (GNATTA *et al.*, 2010). Segundo Freire *et al.* (2011), a autoestima foi identificada como uma das características mais associadas aos indivíduos mais felizes. A evidência empírica revela que essa característica individual poderá estar associada, quer a resultados negativos como a ansiedade, a depressão e a agressão, quer a indicadores de funcionamento positivo.

De acordo com Gnatta *et al.* (2010), quando a autoestima é positiva, expressa o sentimento do indivíduo em considerar-se bom o suficiente e capaz, sem necessariamente sentir-se superior aos outros. Todavia, quando é negativa, implica em auto rejeição, insatisfação e desprezo consigo próprio, levando o indivíduo a desejar a invisibilidade aos olhos dos demais. Já a ansiedade, termo esse que engloba sentimentos de medo, insegurança, apreensão e alteração dos estados de vigília ou alerta.

Em média, 90% da população mundial é afetada pelo estresse. A saúde, o trabalho e a qualidade de vida estão intrinsecamente ligados, sendo que o trabalho assume papel decisivo na saúde e na qualidade de vida das pessoas. Toda grande mudança força o organismo a se adaptar, e o resultado disso desencadeia o estresse. O alto nível de estresse resulta na queda da qualidade de vida e infelicidade no âmbito pessoal, modificando a forma como o indivíduo interage nas diversas áreas de sua vida. (SACCO, Patrine *et al.*, 2015).

A falta de bem estar e o estresse pode acabar acarretando em outros problemas de saúde e levar a desencadear doenças como ansiedade ou até mesmo depressão, que segundo Fiocruz (2015), citado por gonçalves, a depressão de acordo com a Organização Mundial da Saúde é uma doença psiquiátrica crônica que anualmente

afeta milhões de indivíduos no mundo. Caracterizada principalmente por uma tristeza profunda, recorrente e aparentemente infundável.

Um dos assuntos mais falados nos últimos anos vem sendo a qualidade de vida, como as pessoas estão se preocupando mais com essa temática. Segundo Nadler e Lawler (1983) citado por Villas e Morin (2018) a qualidade de vida é uma grande esperança das organizações para atingirem altos níveis de produtividade, sem esquecer a motivação e satisfação do indivíduo .

O universo de conhecimento em qualidade de vida se expressa como uma área multidisciplinar de conhecimento que engloba além de diversas formas de ciência e conhecimento popular, conceitos que permeiam a vida das pessoas como um todo. Nessa perspectiva, lidar com inúmeros elementos do cotidiano do ser humano, considerando desde a percepção e expectativa subjetivas sobre a vida, até questões mais deterministas como o agir clínico frente a doenças e enfermidades. (ALMEIDA; GUTIERREZ; MARQUES, 2012, p.12).

De acordo com Almeida *et al.* (2012), a qualidade de vida diz respeito com os hábitos dos indivíduos, hábitos esses que podem passar por mudanças com isso, melhorar seu padrão de qualidade de vida, bem-estar e viver melhor. Além disso, coloca que bem-estar e qualidade de vida são sinônimos ou que, pelo menos, um exerce interferência sobre o outro.

Em sua literatura, Almeida *et al.* diz que a qualidade de vida está relacionada ao conceito e estado do ambiente, que o lugar exerce influências sobre a qualidade de vida. Para uma análise mais específica sobre essa relação, a saúde é definida como “um estado de amplo bem-estar físico, mental e social, e não somente a ausência de doenças e enfermidades” (Organização Mundial de Saúde, 2006).

Pires (2009), segundo Praça (2012), diz, que os representantes da medicina holística afirmam que a qualidade de vida tem impacto sobre a saúde. Não sendo elementos estáticos, nem independentes, saúde e doença, constituem um processo global, em que os fatores estão em constante interação e influenciam um equilíbrio instável.

Acredita-se que a vários fatores que influenciam na qualidade de vida como: a vida social do indivíduo, a vida pessoal, a vida financeira e a satisfação profissional. Fatores esses que irão afetar a saúde.

Uma questão bastante discutida na atualidade é como a falta de controle emocional afeta a qualidade de vida, isso gerando até mesmo doenças emocionais. Podemos citar como exemplo o estresse diário que em casos mais graves pode levar ao estresse crônico.

De acordo Sadir *et al.* (2010) o *stress* é uma reação do organismo que ocorre frente a situações que exijam dele adaptações além do seu limite. O *estresse* pode afetar a saúde, a qualidade de vida e a sensação de bem-estar como um todo, abrange não apenas as consequências no corpo e na mente humana, mas também suas implicações para a qualidade de vida da sociedade. As consequências de altos níveis de *stress* crônico são percebidas pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal.

De acordo com Passos (2004), para garantir a qualidade de vida, o homem tem que estar bem com as seis dimensões da saúde, são elas: física (alimentação adequada e hábitos saudáveis), emocional (capacidade de gerenciamento das tensões e estresse do dia-a-dia, auto estima), social (satisfação com o tipo de relação que se mantém com outras pessoas), profissional (satisfação financeira, no trabalho), intelectual (capacidade de criar) e espiritual (valores éticos).

### **2.3.1 Aspectos emocionais na pandemia**

Com a aparição do vírus que parou o mundo, junto dele surgiram várias questões para serem debatidas, uma delas foi o bem estar, principalmente o emocional. Devido a chegada rápida e a quantidades de vítimas e o fato de ter que lidar com isso muitas vezes sozinhos por conta do isolamento, muitos acabaram desenvolvendo alguns transtornos já que tiveram que lidar com outra realidade e dificuldades.

Durante uma pandemia é esperado que as pessoas estejam frequentemente em estado de alerta, preocupadas, confusas, estressadas e com sensação de falta de controle diante das incertezas do momento. Estima-se que entre um terço e metade da população exposta a uma epidemia pode vir a sofrer alguma manifestação psicopatológica, caso não seja feita nenhuma intervenção de cuidado específico para as reações e sintomas manifestados. (NOAL *et al.* p 21, 2020).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), citado na literatura de Noal *et al.* (2020) A saúde mental é considerada como parte da resposta emergencial da saúde pública no manejo da COVID-19. Os padrões de sofrimento prolongado se manifestam como tristeza, medo generalizado e ansiedade expressos corporalmente, sintomas que podem vir a desencadear uma patologia a médio ou a longo prazo, caso não seja realizada uma intervenção qualificada.

Os impactos na saúde mental decorrentes de tão elevado nível de estresse durante eventos epidêmicos podem comprometer a atenção e a capacidade de decisão dos trabalhadores, o que afeta não somente a luta contra a COVID-19, mas também pode ter um efeito duradouro no bem-estar geral dos profissionais para além do período do surto (NOAL *et al.* p 21, 2020).

A pandemia além de causar a morte de muitos e deixar sequelas em milhares, mexeu muito com a saúde mental das pessoas, o que fez notar se a importância dela e em como ela influencia no bem estar dos indivíduos. Segundo Noal *et al.* (2020), a saúde mental refere-se à autonomia que cada pessoa tem para decidir e tomar os rumos da própria vida, levando em consideração a capacidade de reação ante os acontecimentos, bons e ruins, experienciados. Ter uma boa “saúde mental” é poder sentir as emoções e conseguir elaborá-las e relacioná-las ao conjunto de vivências, transformando e sendo transformados pelos eventos da vida.

Por conta disso, se torna tão importante cuidar do bem estar, tanto ele físico como o mental, ainda mais com os últimos acontecimentos, para prevenir possíveis acontecimentos.

A pandemia poderá deixar seqüelas tais como, transtornos de ansiedade, estresse, depressão e estas poderão ser maiores que o número de mortes, pois o distanciamento social prolongado impacta consideravelmente toda a população

principalmente os grupos vulneráveis, como os adolescentes (GOMES; TAVARES, p 193, 2020).

Em sua literatura de Silva *et al.* (2020), ele faz uma citação de Cacioppo et al. (2011) Defende-se que o distanciamento social promove o aumento do estresse oxidativo, eleva os níveis basais de cortisol, incita citocinas pró-inflamatórias, aumenta o risco para o desenvolvimento de obesidade e diabetes tipo II. Além disso, o estresse crônico aumenta de maneira significativa a produção da proteína C-reativa, biomarcador de processos inflamatórios. Estes processos inflamatórios são capazes de inibir a atividade de células natural killer, responsáveis pela participação no combate a infecções virais e células tumorais.



### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo iremos informar quais os métodos foram utilizados para realizar a nossa pesquisa, qual o instrumento usado para a coleta de dados, o cenário e os indivíduos participantes da investigação. Em nossa pesquisa utilizamos a abordagem qualitativa. Segundo Gil (2002), a análise qualitativa depende de muitos fatores, tais como a natureza dos dados coletados, a extensão da amostra, os instrumentos de pesquisa e os pressupostos teóricos que nortearam a investigação. Pode-se, no entanto, definir esse processo como uma sequência de atividades, que envolve a redução dos dados, a categorização desses dados, sua interpretação e a redação do relatório.

Usamos como instrumento de coleta de dados um questionário com algumas perguntas de caráter informativo. Na elaboração das perguntas, procuramos investigar o conhecimento das pessoas sobre o uso da aromaterapia e os benefícios dela para a questão proposta, ao saber das dúvidas das pessoas entrevistadas vamos procurar responder com uma revisão bibliográfica .

Os métodos utilizados neste trabalho se baseiam em revisões bibliográficas, de caráter qualitativo, com buscas nas plataformas de pesquisas científicas: Scielo, PubMed, Google Acadêmico. Foi realizada uma busca por referências e autores que citam a eficácia da aromaterapia em alguns transtornos emocionais e para o bem estar e autoestima. Nos artigos selecionados foram obtidos dados de caráter explicativo para uma revisão bibliográfica que diz respeito explorar e comprovar que é possível o uso da aromaterapia na questão proposta.

Os conceitos analisados foram estudos onde apontam uma eficácia no uso da técnica onde os autores também explicam o porquê ela funciona assim, focando em esclarecer as dúvidas das pessoas entrevistadas fazendo o uso de referências científicas.

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

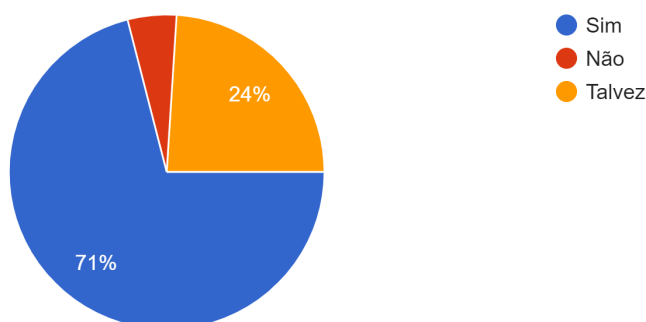
A aromaterapia é um procedimento que sua prática de aplicação vem sendo utilizada a muito tempo, porém são poucas as pessoas que conhecem suas aplicações e suas propriedades. Em meio a pandemia, onde as pessoas se encontravam em isolamento, os óleos essenciais foram ganhando um espaço nas mídias sociais.

Para medir o conhecimento das pessoas e responder às dúvidas dos mesmo, a pesquisa foi feita com 100 pessoas e a escolha dessas foi de maneira aleatória para que atinja pessoas com interesses diversificados. O perfil das pessoas que responderam a pesquisa foram de faixa etária diferentes, 43% do público possui formação superior, 53% possuem formação nível médio e apenas 4% estavam cursando o fundamental. 70% dos entrevistados moram na cidade e 21% na zona rural. A pesquisa foi feita através de um formulário online, que foi compartilhado através de links e tiveram o resultado que serão apresentados a surgir.

Gráfico 1:

Você acredita que os aromas podem interferir no seu humor ?

100 respostas



Fonte: própria (2021)

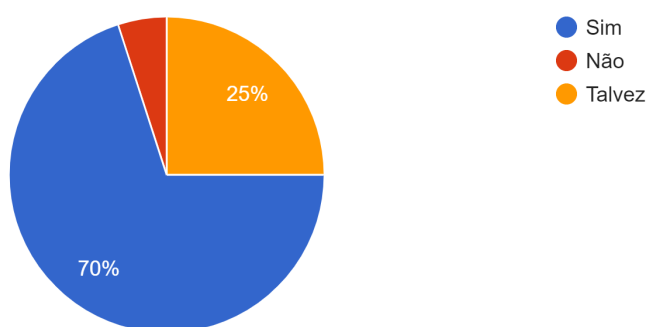
Segundo o resultado da pesquisa, apenas 5% dos entrevistados não acreditam que os aromas possam interferir no humor. A aromaterapia tem o poder de interferir no nosso, humor e memórias pois afetam uma parte do cérebro. Segundo McGilvery, Reed e Mehta & Mehta (1995), as essências são inaladas, entrando através de

várias células sensíveis que cobrem as passagens nasais. E estas que iriam enviar uma mensagem diretamente ao cérebro, e afetam as emoções atuando no sistema límbico, esse que também controla as principais funções do corpo. “Os lobos olfatórios são constituídos pelos bulbos olfatórios, que recebem informações dos receptores olfativos pelas suas fibras aferentes e pelas áreas cerebrais diretamente atingidas por estas terminações.” (BARRETO, João; SILVA, Luciane. 2010, p.388).

Gráfico 2:

Você acredita que a aromaterapia/ óleo essenciais podem contribuir com o seu bem estar e também para ansiedade, depressão ?

100 respostas



Fonte: própria (2021)

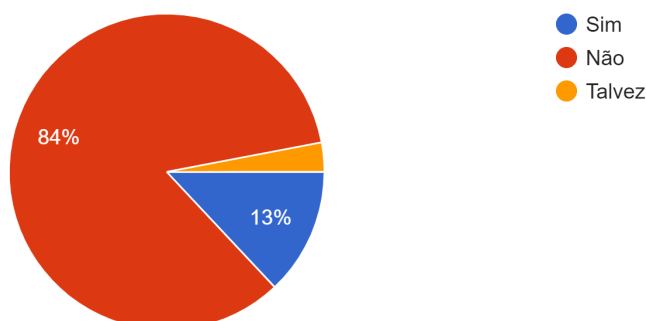
As moléculas dos óleos essenciais liberadas na aromaterapia são capazes de liberar neurotransmissores, como as encefalinas e endorfinas, que geram efeitos analgésicos e produzem uma sensação de bem-estar e relaxamento (FUMIKO; NATÁLIA; RIZZO, et al, 2016).

Segundo Sanches, Silva (2012), citado por Malta, Lemos (2019), a ação básica da terapia com os óleos essenciais visa principalmente fortalecer os órgãos e suas funções, atuando nos mecanismos de defesa do organismo, melhorando a vitalidade e devendo ser unida a hábitos de vida saudáveis. Portanto, é sem dúvida uma terapia profilática e paliativa, gerando melhoria no estado emocional, trazendo mais equilíbrio emocional, promovendo o bem-estar do corpo, da mente e gerando melhoria na qualidade de vida.

Gráfico 3:

O aroma dos óleos essenciais atingem o sistema límbico esse qual é responsável pelas nossas memórias e com isso, atrai benefícios que contribui...a evitar as doenças, como prevenção. Você sabia?

100 respostas



Fonte: própria (2021)

Ao perguntar “O aroma dos óleos essenciais atingem o sistema límbico esse qual é responsável pelas nossas memórias e com isso, atrai benefícios que contribui para o relaxamento. Esse tratamento é oferecido até mesmo pelo SUS, para evitar as doenças, como prevenção. Você sabia?” A maior parte dos pesquisados não sabe como a aromaterapia funciona e que afetam o nosso cérebro e o nosso organismo e nem mesmo que essa terapia alternativa é oferecida pelo nosso Sistema Único de Saúde. Segundo Lavabre (2018) citado por Nascimento (2020), a aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando à promoção da saúde física e mental, pois afetam uma parte do sistema nervoso que está em contato direto com o ambiente. Dessa forma recebemos inúmeras informações sobre o ambiente e sobre os óleos essenciais. O sentido do olfato atua principalmente a nível subconsciente sem que o córtex cerebral registre. Os impulsos nervosos captados pelos nervos olfativos são enviados para o sistema límbico, local onde se processam as emoções como prazer, dor, raiva, medo, tristeza, sentimentos sexuais e memória, essas sendo umas das coisas que mais desencadeiam doenças.

O nosso Sistema Único de Saúde (SUS), oferece essa terapia alternativa para a população. Segundo o Ministério de Saúde (2015), a implantação das práticas alternativas (PA) no Brasil realizou-se em 2006, pela Portaria n. 971, que em vigor aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Devido ao

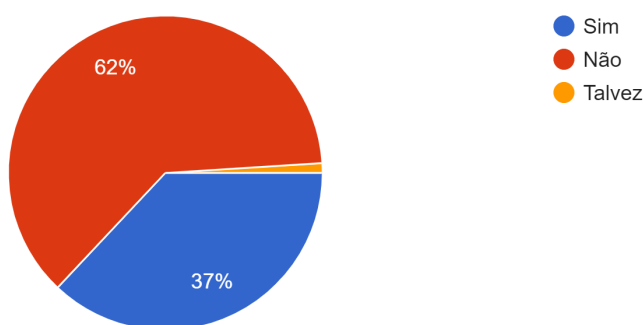
pensamento de que a melhor forma de se combater a doença é prevenir que ela aconteça.

A chave do tratamento das doenças depende de nossa capacidade de compreender como elas se manifestam. Assim sendo, procuramos tratamentos complexos e dispendiosos para doenças que possuem componentes psicológicos e poderiam ser perfeitamente resolvidas com o desenvolvimento do autoconhecimento, assim como o conhecimento de técnicas (TROVÓ; SILVA, 2002. p.81).

Segundo Less, Sehnem (2018), em razão da procura por parte da população às práticas alternativas, o SUS buscou realizar aprimoramentos na área de saúde pública, implantando a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, reconhecendo-as como opções de tratamento aos usuários dos serviços públicos.

Gráfico 4:

Você já teve contato com algum procedimento que envolva os óleos essenciais  
100 respostas



Fonte: própria (2021)

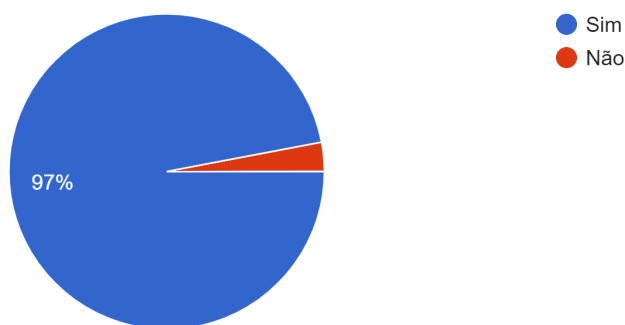
Ao analisar o resultado das respostas, notamos a grande diferença no gráfico: mais

da metade (62%) das pessoas da região não tiveram contato com a aromaterapia e uma pequena porcentagem de 1% não sabem.

Gráfico 5:

Se tiver oportunidade, você realizaria esse tipo de procedimento?

100 respostas



Fonte: própria (2021)

Ao analisarmos o gráfico notamos que as pessoas se interessaram e estariam dispostas a experimentar a aromaterapia e se olharmos o gráfico anterior e vemos a quantidade de pessoas que não conhecem e nunca fizeram ficaram interessadas. “ Com os óleos essenciais, a saúde vem em primeiro lugar, constituindo a base fundamental para a beleza, ou seja , a beleza torna-se um resultado da saúde”.(AMARAL, 2016, p.06).

Possui várias técnicas de aplicar e fazer a utilização dos óleos essenciais. Segundo Amaral (2016), a união do óleo essencial com uma técnica de aplicação correta é o que proporciona o resultado e o benefício popularmente chamado de aromaterapia.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A aromaterapia está presente desde as civilizações mais antigas, usada para cuidados pessoais, para cura e na religião. Ao vermos quão amplo são seus benefícios e que pode nos ajudar até mesmo a enfrentar nossos medos, porém pouco conhecem o seus benefícios e sabem que podem ser utilizadas como uma aliada de outros tratamentos por ser uma terapia complementar.

Em nossa atualidade, tudo corre às pressas e 24 horas não é mais suficiente para os afazeres e compromissos das pessoas, isso quer dizer que não há tempo para o cuidado pessoal esse que irá afetar no sistema imunológico, trazendo estresse já que o organismo deve estar sempre se adaptando. Com os dados demonstrados podemos ver como a aromaterapia também contribui para cuidar das questões trazidas pela pandemia que afetam a qualidade de vida dos indivíduos.

A aromaterapia é uma prática simples, essa que pode ser utilizada até mesmo em casa com uma boa orientação devido os óleos serem uma substância pura é extremamente concentrada ela não pode ser aplicada diretamente sobre a pele, deve haver um veículo para sua aplicação como um óleo natural ou um creme neutro, um procedimento viável e sem tantas restrições, um tratamento natural que como muitos autores dizem, atinge um contato com o que é de mais íntimo em cada indivíduo. Ao notarmos o resultado do gráfico também vemos como o assunto desperta o interesse das pessoas, pois isso ajuda a tratar o desequilíbrio do corpo e mente, esse que atualmente vem se instalando e atrapalhando o dia a dia de muito, os deixando sem autoestima e isso afetando o bem estar da indivíduo o que deixa uma porta aberta a outros problemas de saúde, mas vale ressaltar que não se deve abandonar o tratamento tradicional e sim utilizar a técnica como um complemento para potencializar os efeitos.

A saúde deve ser posta em primeiro lugar, ela será o que sustentará a beleza, pois ela anda de mãos dadas com a saúde e a técnica de aromaterapia está aí para ser uma ferramenta para auxiliar no alcance dos objetivos.





## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marcos; GUTIERREZ, Gustavo Luiz; MARQUES, Renato. **Qualidade de Vida**. São Paulo. Edições EACH- Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP 2012. <[http://www.each.usp.br/edicoes-each/qualidade\\_vida.pdf](http://www.each.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf)>

ANDREI, Patricia; PERES, Aparecida; COMUNE, Del. **Aromaterapia e suas aplicações**. Disponível em: <[http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07\\_aromaterapia.pdf](http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf)>. Acesso em: 18 ago. 2021.

AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais**. Primeira edição. São Paulo: Cengage Learning, 2017.

BARRETO, João; SILVA, Luciane. **Sistema límbico e as emoções – uma revisão anatômica**. Disponível em: <<https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/8466/6000>> Acessado em: 24 set. 2021.

DRAGONETTE, Marley. **A FUNÇÃO DO SISTEMA LÍMBICO NA REGULAÇÃO DA MEMÓRIA OLFATIVA**. Disponível em: <<http://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025472.pdf>> Acessado em: 24 set. 2021.

DOTERRA. **Emotional Aromatherapy Booklet BR V2 18 ago 21**. Disponível em: <<https://media.doterra.com/br-otg/pt/brochures/emotional-aromatherapy.pdf>> Acessado em: 04 out. 2021.

GIL, Antonio Carlos. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 4ª Edição. São Paulo: Editora Atlas, 200.

GNATTA, Juliana Rizzo; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; TURRINI, Ruth Natalia Tereza; SILVA, Maria Júlia Paes. **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica**. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Z3SpTtG6nQF7Lfl7fKbrt3w/?lang=pt>>. Acessado em: 06 nov. 2021.

GONÇALVES, Lucélia. **Depressão, o mal do século XXI: Possíveis diagnósticos e tratamento**. Disponível em:

<[https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-A3YF3Z/1/lucelia\\_tcc.pdf](https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-A3YF3Z/1/lucelia_tcc.pdf)>

Acessado em: 04 out. 2021.

GOMES, Aline Dias; TAVARES, Cláudia Mara de Melo. **Saúde emocional dos estudantes do ensino médio em distanciamento social decorrente da pandemia por COVID-19.** Disponível em:

<<http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/2560>>

Acessado em: 11 out. 2021.

LEMOS, Larissa; MALTA, Angela. **O Uso de Óleos Essenciais no Tratamento do Estresse.** Disponível em:

<<https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/download/2140/3481>>. Acessado às: 18 ago. 2021.

LESS, Luana Aparecida; SEHNEM, Scheila Beatriz. **Terapias alternativas e saúde pública.** Disponível em:<<https://core.ac.uk/download/pdf/235133076.pdf>>. Acessado em 07 nov. 2021.

LYRA, Cassandra; NAKAI, Larissa; MARQUES, Amélia. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar.** Disponível em: <

<https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHXR4YVbvdvLzPXRF3jN/?lang=pt&format=pdf>> .

Acessado às: 18 ago. 2021.

NOAL, Debora da Silva; PASSOS, Maria Fabiana Damasio; FREITAS, Carlos Machado. **Recomendações e Orientações em Saúde Mental e Atenção Psicossocial na Covid19.** Brasília, Ministério da saúde, Fiocruz 2020. Disponível em:

<[https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro\\_saude\\_mental\\_covid19\\_Fiocruz.pdf](https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/10/livro_saude_mental_covid19_Fiocruz.pdf)> Acessado em: 10 out. 2021.

MACHADO, Carolina Oliveira; SILVA, Débora Parreiras. **Aromaterapia no tratamento da ansiedade.** Disponível em:

<https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/AROMATERAPIA-NO-TRATAMENTO-DA-ANSIEDADE.pdf>. Acessado em: 06 nov. 2021.

FARRER-HALLS, Gil. A bíblia da aromaterapia.

MCGILVERY, Carole; REED, Jimi; MEHTA, Mira. **Enciclopédia de Aromaterapia, Massagem e Ioga.** Primeira edição. Porto Alegre: Edelbra, 1995.

PASSOS, Rejane Cristina dos. **A contribuição do Serviço Social para a qualidade de vida dos colaboradores da Tractebel Energia.** Disponível em: <<http://tcc.bu.ufsc.br/Ssocial287520.PDF>> Acessado em: 06/10/2021.

PESSOA, Débora; SANTOS, Bruno. **O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional.** Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/13621/12183/177257>> Acessado em: 27 set. 2021.

PRAÇA, Maria Isabel. **Qualidade de vida relacionada com a saúde: a perspectiva dos utentes que frequentam os Centros de Saúde do ACES Trás-os-Montes I Nordeste.** Disponível em: <<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/3612/1/tese%20final%20Fevereiro.pdf>> Acessado em: 06/10/2021.

SADIR, Maria Eugenia; BIGNOTTO, Marcia Maria; LIPP, Marilda E. Novares. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdtbWNVN6FFJCFvtGKXJ/?lang=pt>> Acessado em: 06/10/2021.

SACCO, Patrine; SILVA, Grasielle. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: Bem estar e qualidade de vida.** Disponível em: <[http://www.uniararas.br/revistacientifica/\\_documentos/art.6-014-2015.pdf](http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf)> Acessado em: 24 set. 2021.

VILAS, Ana Alice; MORIN, Estelle. **Inteligência emocional e qualidade de vida no trabalho dos docentes de instituições federais de ensino superior no Brasil.** Disponível em: <[https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190527/101\\_00065.pdf?isAllowed=y&sequence=1](https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/190527/101_00065.pdf?isAllowed=y&sequence=1)> Acessado em: 06/10/2021.



