

O conhecimento da aromaterapia e suas aplicabilidades

Autor Amanda de Sousa Martins (Acadêmica do curso de Tecnólogo Estética e Cosmética)

Autor Jéssica Silva Gonçalves Miguez (Docente orientador no Centro Universitário do Vale do Araguaia) – jessica-sg@outlook.com

1. Introdução

A aromaterapia é uma terapia milenar terapêutica, onde os óleos essenciais de plantas aromáticas são usados para tratamento terapêutico ou estético. Essa terapia utiliza óleos essenciais extremamente puros e concentrados que são extraídos de locais diferentes das plantas fitoterápicas e que são usadas suas propriedades terapêuticas (COLI et al., 2018).

Trata-se de uma terapia alternativa e complementar à medicina convencional. Pode-se utilizar diversas partes das plantas como as folhas, flores, frutos, raízes, caule e cascas, assim como há diversos métodos de extração (ALI et al., 2015; SILVA et al., 2020). Os óleos essenciais possuem diversos elementos químicos com propriedades antifúngicas, antivirais, antibacterianas, antiparasitárias, anti-inflamatórias, entre outros (LYRA, 2019).

Quando inalados, ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervo olfativos, que contém uma ligação direta com o sistema nervoso central, fazendo com que leve o estímulo ao sistema límbico, que é uma parte do cérebro responsável por armazenar as informações em relação a respeito dos odores (HOARE, 2010).

Por via cutânea, os óleos são absorvidos e conduzidos à circulação sanguínea, fazendo com que possa chegar aos órgãos e tecidos do corpo. Já quando são ingeridos, as moléculas dos óleos são absorvidas pelo intestino e transportada aos diversos tecidos corporais (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

Sendo assim, o objetivo desta pesquisa foi avaliar o conhecimento da população acerca da aromaterapia, avaliar a prevalência da utilização de OE, verificar o conhecimento sobre as funções dos OE, identificar as formas de uso conhecidas e mais utilizadas.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo com aplicação de questionário online a 147 pessoas. As perguntas foram a respeito do conhecimento sobre a aromaterapia de forma geral, constando questões abertas e fechadas, além de abordar questões socioeconômicas dos participantes.

Foi inserido um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) virtual, composto por uma página de esclarecimento sobre a pesquisa, além da solicitação de autorização para o uso dos dados. O trabalho foi submetido ao Comitê de Ética em Pesquisas Envolvendo Seres Humanos da UFMT sob o protocolo de número CAAE: 33530020.0.0000.5587 e está em estado de apreciação. A análise estatística foi realizada no Excel 2013 por meio de análises de porcentagem.

3. Resultados

Apresenta-se a seguir na Figura 1 que, 80,30% (N=118) do total já ouviu em algum momento falar sobre óleos essenciais. Destes, 51% (N=75) já utilizaram, sendo que 36,75% (N=25) usaram de forma tópica, 24,99% (N=17) por inalação e 2,94% (N=2) por ingestão.

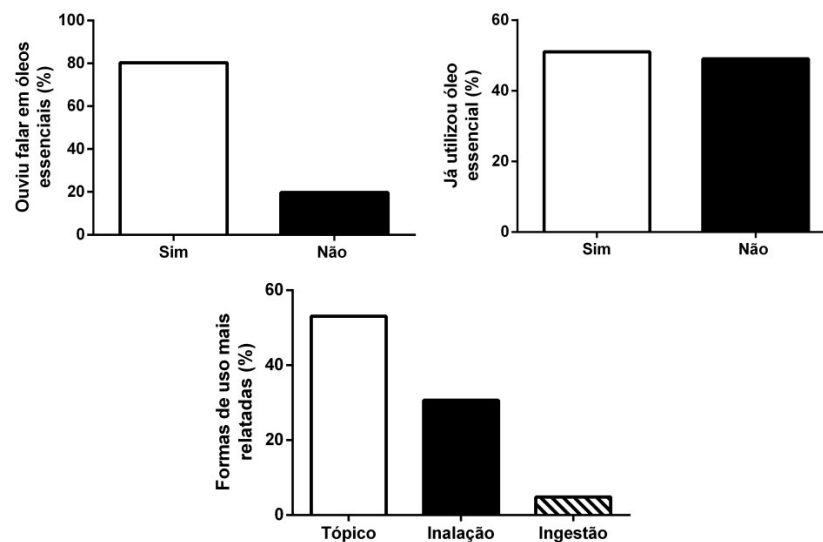


Figura 1. Representação da porcentagem relacionada ao conhecimento e uso dos óleos essenciais.

A Tabela 2 apresenta o conhecimento dos participantes a respeito dos óleos essenciais. Destes, 85,70% (N=126) definiram corretamente que os óleos essenciais são substâncias naturais vegetais voláteis extremamente concentradas extraídos de diversas partes das plantas por diferentes métodos de extração. A respeito do método de extração, 80,30% (N=118) responderam que são extraídos a partir de flores, frutos, sementes, folhas, raízes das plantas.

Cerca de 91,8% (N=135) souberam responder pelo menos uma propriedade dos óleos essenciais como funções terapêuticas, psicológicas e estéticas. Com relação a diluição, 56,50% (N=83) responderam que os óleos essenciais podem ser usados tanto puros quanto diluídos,

dependendo do óleo e da forma de utilização. Dentre os modos de uso, 85,70% (N=126) conhecem pelo menos um modo de utilizar como uso tópico, inalação e uso interno.

Sobre o conhecimento da permissão para ingestão dos óleos essenciais, 43,50% (N=64) responderam que apenas alguns podem, desde que sejam 100,00% puros e tenham registro adequado na área alimentícia. Dentre os participantes, 75,50% (N=111) responderam que há restrição de uso e 51,70% (N=76) responderam que há contra-indicações.

Tabela 2. Avaliação do conhecimento dos participantes sobre os óleos essenciais.

Questão	% (N)
Definição de óleo essencial	
Acertaram	85,70 (126)
Erraram	14,30 (21)
Método de extração	
Acertaram	80,30 (118)
Erraram	19,70 (29)
Propriedades /Funções	
Acertaram	91,8 (135)
Erraram	8,2 (12)
Diluição dos óleos	
Acertaram	56,50 (83)
Erraram	43,50 (64)
Modos de uso	
Acertaram	85,7 (126)
Erraram	14,3 (21)
Liberção de ingestão	
Acertaram	43,50 (64)
Erraram	56,50 (83)
Restrição de uso	
Acertaram	75,50 (111)
Erraram	24,50 (36)
Contra-indicação	
Acertaram	51,70 (76)
Erraram	48,30% (71)

Os óleos essenciais são comumente extraídos por destilação a vapor, hidrodestilação ou prensagem a frio (VALENTIM; SOARES, 2018). Em relação dos modos de ação dos OE ocorre por inalação, uso tópico e ingestão. A inalação pode ser inalação direta, por aromatização de ambiente, aplicação em travesseiro ou lençol, por colar aromático, entre outros. O uso tópico é pela aplicação direta, como em massagem, banho de imersão, compressa, fricção local, plantar e vertebral, escalda-pés. A ingestão é por método de sublingual, em cápsula ou outras bebidas (WOLFFENBUTTEL, 2019).

Os óleos essenciais são extremamente puros e contêm princípios ativos que atuam no corpo. Por conta disto eles podem ser diluído e dependendo do local e da sensibilidade que será

aplicado irá definir a porcentagem de óleo. As concentrações para uso tópico podem ser 0,5% em bebês, 1,0% para crianças e gestantes, 2,0% para peles sensíveis e alérgicas, 3,0% para cosméticos diários, 5,0% para problemas agudos e 10,0% para problemas crônicos, doenças degenerativas, infecções e inflamações graves (FERRAZ, 2020).

4. Considerações finais

Nota-se que aromaterapia é uma excelente opção complementar a medicina convencional. A maioria dos entrevistados possuem conhecimento básico sobre óleos essenciais, sabendo as definições, alguns modos de usos, descreveram quais formas que eles usam mais, entre outros.

5. Agradecimentos

A Deus, pela minha vida, e por me ajudar a ultrapassar todos os obstáculos encontrado ao logo do curso. Aos meus pais e o meu namorado, que sempre me incentivaram nos momentos difíceis. Todos os meus professores que me passou o seu conhecimento durante esta jornada, especialmente a minha orientadora pelo o suporte, correções, incentivo.

6. Referências bibliográficas

ALI, B.; AL-WABEL, N.A.; SHAMS, S. et al. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pac J Trop Biomed*, v. 5, n. 8, p. 601–611, 2015.

COLI, B.A. et al. A utilização da aromaterapia na estética-revisão de literatura. *Revista Saúde em Foco*. 10 edição, v. 1, p.172-176, 2018.

FERRAZ, A. Os incríveis benefícios da aromaterapia. Acessado em 03 de outubro de 2020. http://viverdearomas.com.br/wp-content/uploads/2017/11/Material_Estudo_Aula_1_Semana_da_Aromaterapia_2017.pdf

GNATTA, J.R.; DORNELLAS, E.V.; SILVA, M.J.P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paul Enferm*. v. 24, n. 2, p. 257-63, 2011.

HOARE, J. Guia completo de Aromaterapia. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.

LYRA, L.P.S. **Desenvolvimento de nanoemulsão de geraniol e óleo essencial da palmarosa (Cymbopogon martinii) e sua ação inibitória sobre linhagem de Cutibacterium acnes.** Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual Paulista Júlio Mesquita Filho. Botucatu: Unesp, 2019.

SILVA, M.A.N.; COELHO, O.P.; NEVES, P.R.; et al. Acerca de pesquisas em aromaterapia: usos e benefícios à saúde. *Rev. Ibirapuera*, v. 1, n. 19, p. 32-40, 2020.

VALENTIM, J.A.; SOARES, E.C. Extração de Óleos Essenciais por Arraste a Vapor: Um Kit Experimental para o Ensino de Química. *Quím. Nova Esc.*, v. 40, n. 4, p. 297-301, 2018.

WOLFFENBÜTTEL, A.N. Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia - Abordagem técnica e científica. 3ª Ed. Belo Horizonte: Editora Laszlo. 2019. 494p.



REI

ISSN 1984-431X