

# AROMATERAPIA NO AUXÍLIO DO COMBATE AO ESTRESSE: BEM-ESTAR E QUALIDADE DE VIDA

*AROMATHERAPY THAT ASSISTS IN STRESS MANAGEMENT: WELL-BEING AND QUALITY OF LIFE*

Patrine Roman SACCO<sup>1</sup>; Grazielle Cristina Garcia Bernardino FERREIRA<sup>1</sup>; Ana Claudia Calazans da SILVA<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Graduanda no Curso de Bacharelado em Estética no Centro Universitário Hermínio Ometto – FHO|Uniararas.

<sup>2</sup>Especialista em Cosmetologia Clínica pelo Centro de Ensino Superior de Valença – RJ, realizado presencialmente no IPUPO – Instituto Maurício Pupo de Cosmetologia e Pesquisa. Graduada em Tecnologia em Estética pela FHO|Uniararas. Docente na FHO|Uniararas.

Autora responsável: Ana Claudia Calazans da Silva. Endereço: Av. Maximiliano Baruto, n. 500, Jardim Universitário, Araras – SP. CEP: 13607-339, e-mail: <[anacalazans@uniararas.br](mailto:anacalazans@uniararas.br)>.

## RESUMO

O estresse é um dos fatores que mais alteram a qualidade de vida das pessoas. Ele se caracteriza pelo estado de tensão e alerta permanente, comprometendo nossa saúde física, emocional e mental. As situações ambientais, tais como processos vitais, acontecimentos diários menores e situações crônicas, são classificadas como eventos estressores ou eventos de vida negativos capazes de causar a síndrome do estresse, que é um estado do organismo após ser exposto aos estressores. O termo estresse denota o estado grave gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina, o que produz diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. Desse modo, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a partir da seleção e análise de artigos científicos que relatam os efeitos da Aromaterapia, tratamento realizado por meio do uso de óleos essenciais com o objetivo de combater o estresse e, conseqüentemente, promover bem-estar e qualidade de vida. A metodologia utilizada consistiu no acesso aos bancos de dados da SciELO e biblioteca virtual da FHO|Uniararas, com buscas no período de 2013 a 2015. A partir da leitura do material coletado, constatamos que a Aromaterapia é a arte da ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, por meio do uso terapêutico do aroma

natural das plantas e seus óleos essenciais, garantindo, assim, a qualidade de vida, fatores que a conferem reconhecimento como grande alternativa holística para vários agravos da saúde humana, em especial para o mal de nosso século: o estresse.

**Palavras-chave:** Estresse. Aromaterapia. Terapia.

## ABSTRACT

Stress is one of the factors that most alter the quality of people's life. It is characterized by the state of tension and permanent warning, compromising our physical, emotional and mental health. Environmental situations, as vital processes, smaller daily events and chronic conditions are classified as negative stressors and life events are likely to cause stress syndrome, which is a condition of the body after being exposed to stressors. The term stress denotes serious condition that has been generated by the perception of stimuli that cause emotional excitement, and disturb homeostasis; trigger a featured adaptation process, among other changes, the adrenaline secretion increases producing several systemic manifestations with physiological and psychological disorders. The aim of the study was a literature review through the selection and analysis of scientific papers, reporting the effects of Aromatherapy application through the use of essential oils to aid the fight against stress and consequent improvement in well-being and quality of life. The methodology used consisted from access to databases SciELO and Biblioteca Virtual da FHO|Uniararas, with searches

from 2013 to 2015. From the reading of the collected material was contacted that aromatherapy is the art of science that seeks to promote health and well-being of body, mind and emotions, through the therapeutic use of the natural aroma of the plants through their essential

## INTRODUÇÃO

Segundo Tisserand (1993), o estresse é um dos problemas de saúde mais preocupantes nos dias de hoje. Pode ser considerado um estado de tensão que altera o equilíbrio do organismo, capaz de causar doenças cardiovasculares e prejudicar a atuação do sistema nervoso.

O estresse é um dos fatores que mais alteram a qualidade de vida das pessoas. Ele se caracteriza pelo estado de tensão e alerta permanente, comprometendo nossa saúde física, emocional e mental. As situações ambientais, tais como processos vitais, acontecimentos diários menores e situações crônicas, são classificadas como eventos estressores ou eventos de vida negativos capazes de causar a síndrome do estresse, que é um estado do organismo após ser exposto aos estressores (TISSERAND, 1993; JEFFERSON; GREIST, 2002).

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. Sendo assim, busca-se alternativas terapêuticas para se equilibrar o quadro (TISSERAND, 1993; HOMES; RAHE, 1997; TOATES, 1999; LASZLO, 2008).

Para Laszo (2008), a Aromaterapia é a ciência e a prática terapêutica em que se utilizam óleos essenciais 100% puros, para prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas físicos, psicológicos e energéticos, 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. Sua finalidade, portanto, é a de modificar o humor ou comportamento da pessoa (ROSE, 1995).

oils guaranteeing the quality of life, making the conceived as a great holistic alternative to several diseases of human health, especially against the harm of the century: stress.

**Keywords:** Stress. Aromatherapy. Therapy.

Hoare (2010) comenta em seu estudo que a Aromaterapia e os óleos essenciais podem minimizar os sintomas do estresse, contribuindo, deste modo, para uma vida social e pessoal mais agradável. Acredita-se que a Aromaterapia seja uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional.

Desse modo, o objetivo deste estudo foi realizar uma revisão bibliográfica a partir da seleção e análise de artigos científicos que relatam os efeitos da Aromaterapia, tratamento realizado por meio do uso de óleos essenciais com o objetivo de combater o estresse e, conseqüentemente, promover bem-estar e qualidade de vida. A metodologia utilizada consistiu no acesso aos bancos de dados da Scielo e biblioteca virtual da FHO|Uniararas, com buscas no período de 2013 a 2015. Os descritores utilizados foram: “estresse” e “Aromaterapia” combinados com “bem-estar” e “qualidade de vida”.

## DESCRIÇÃO

O termo estresse denota o estado grave gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e que, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina, o que produz diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos. O termo estressor, por sua vez, define o evento ou estímulo que provoca ou conduz ao estresse (MARGIS et al, 2003).

De acordo com Holroyd e Lazarus (1998), a forma de uma pessoa enfrentar os eventos de vida estressantes ou problemáticos tem mais importância para o bem-estar físico e psicológico do que a situação vivenciada em si. Diante disso, estudos têm tentado desvendar como reduzir o impacto do estresse sobre o bem-estar do indivíduo, mediante a compreensão das formas de enfrentamento.

Para Cerqueira (2000), os acontecimentos do cotidiano demandam respostas (pensamentos e ações) no sentido de promover o ajuste psicológico

do indivíduo ao meio. Todo esse contexto, envolvendo estímulo-resposta-resultado, tem sido entendido como processo de enfrentamento. Por enfrentamento, compreende-se a resposta às condições de vida, reais ou não, que nos causam desconforto, com vistas ao bem-estar geral.

Segundo Bauer (2002), com essa alteração no padrão de doenças, muda também a maneira como as percebemos. Entendemos que o estresse, quadro de distúrbios físicos e emocionais causado por diferentes tipos de fatores que alteram o equilíbrio interno do organismo, pode nos tornar doentes. O francês e microbiólogo Louis Pasteur (1822-1895), um dos primeiros cientistas a demonstrar experimentalmente a ligação do estresse com o enfraquecimento do sistema imunológico, observando galinhas expostas a condições estressantes, percebeu que elas eram mais suscetíveis a infecções bacterianas do que as galinhas não estressadas. Desde então, o estresse é relacionado com inúmeras patologias que afligem o homem. De acordo com dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse afeta mais de 90% da população mundial e é considerado uma pandemia. Na verdade, sequer é uma doença em si, mas uma forma de adaptação e proteção do corpo contra agentes externos ou internos.

O termo estresse foi utilizado pela primeira vez na área da saúde em 1926 por Selye para designar um conjunto de reações específicas que ele havia observado em pacientes que sofriam das mais diversas patologias (SEYLE, 1956). Em 1936, Hans definiu a reação do estresse como uma síndrome geral de adaptação e, em 1974, redefiniu estresse como uma resposta não específica do corpo a qualquer exigência.

Durante os últimos cinquenta anos, a ciência tem investigado a fisiologia do estresse. O químico francês René Maurice Gattefossé descobriu, por meio de um acidente em que queimou sua mão e instintivamente a colocou em um recipiente próximo que continha óleo de lavanda, que a essência causou a melhora significativa da lesão em virtude de seu poder de cicatrização e ação anti-inflamatória. Esse fato despertou o interesse em pesquisas do gênero; deste modo, em 1928, foi publicado o primeiro livro sobre o tema “Aromaterapia” (SANCHES; SILVA, 2012).

De acordo com Lipp (1998), a Aromaterapia tem grandes efeitos sobre as emoções. Alguns óleos essenciais são considerados eficazes nesse tipo de tratamento, uma vez que possuem propriedades antidepressivas, calmantes, relaxantes, sedativas, além de promoverem o equilíbrio. Pensando nisso, os pesquisadores adicionaram a Aromaterapia às sessões de tratamento do estresse, usando cheiros agradáveis, como, por exemplo, o de um pinheiro, de terra molhada ou de algo relacionado à natureza, para neutralizar os efeitos do estresse, melhorando, assim, a qualidade da respiração, da digestão, da circulação, do funcionamento das glândulas hormonais e do o sistema imunológico.

No Egito era usado um método de infusão para fazer a extração de óleos das plantas aromáticas. Os egípcios se preocupavam muito com a higiene pessoal; faziam, então, uso de desodorantes e óleos perfumados, apreciavam a massagem após o banho, tinham cuidado absoluto com a pele e eram especialistas na arte de embalsamar. Utilizando-se de óleos essenciais com alto poder anticéptico, garantiam que os corpos ficassem conservados por milhares de anos (HOARE, 2010).

Em nosso organismo ocorrem diversas mudanças, boas ou ruins, sendo que estas últimas podem causar alterações fisiológicas associadas às reações ao estresse. Assim, as mudanças são processadas por um centro nervoso no cérebro, o hipotálamo, alterando o funcionamento de todas as partes do corpo. Por sua vez, o sistema nervoso autonômico e a glândula pituitária são ativados e, assim, ativam as glândulas suprarrenais que produzem adrenalina e corticoides. Desse modo, quando nosso corpo passa por uma situação assustadora ou estressante, ocorre toda uma reação em nosso organismo para nos preparar para lutar ou fugir. A adrenalina é liberada para nos fornecer energia extra, e o sangue se concentra nos músculos (onde poderá ser necessário) e longe da pele, para, caso nos machuquemos, não haja tanto sangramento (LIPP, 1998).

Quando o corpo percebe que o perigo passou, volta ao seu estado normal. No entanto, quando permanecemos em constante estado de alerta/estresse e não lutamos nem fugimos, o estado elevado de tensão se mantém, passamos a não dar atenção aos sinais de angústia, e o corpo leva mais tempo para voltar ao estado inicial. Como os efeitos do estresse são cumulativos, o corpo armazena toda

a tensão, tendo como resultados típicos: fadiga crônica, letargia e falta de interesse por atividades de lazer; dificuldade de concentração; dores de cabeça e distúrbios estomacais; tensão muscular; problemas do sono; aumento do consumo de álcool; vontade de ficar afastado da família e dos amigos; irritabilidade; perda do senso de humor; crescente pessimismo; sentimento de insegurança (HOARE, 2010).

O estresse pode desencadear várias deficiências as quais atingem pessoas no mundo todo, representando, assim, um encargo econômico grave para os governos. Segundo a OMS, doenças mentais, incluindo transtornos relacionados ao estresse, serão a segunda principal causa de problemas de saúde até 2020 (LUCASSEN et al, 2013).

De acordo com Shen (2005), várias abordagens têm sido aplicadas para gerenciamento do estresse no local de trabalho. A Aromaterapia, em virtude de sua facilidade de aplicação e eficácia, é uma delas. Os óleos essenciais, cujos tipos mais comuns são bergamota, lavanda e gerânio, são utilizados para reduzir a tensão do corpo e o estresse emocional. Nesse sentido, também é comum o uso de alecrim e velas perfumadas.

Para Keller (2003), a Aromaterapia é uma arte oriental utilizada há milhares de anos, quando os homens da pré-história tinham um olfato muito aguçado, o que era primordial para a sua sobrevivência. Em algum momento do tempo, o homem descobriu odores que o envolviam ao jogar grama seca em uma fogueira, por exemplo, percebendo alguns efeitos como sonolência, vigiância, alegria, entre outras sensações.

A Aromaterapia é uma opção de vida que nos ajuda a nos sentirmos 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). Por fundamentar-se em princípios holísticos (termo que deriva do grego *holos* e significa “inteiro” ou “total”), trata da pessoa como um todo, e não apenas de um conjunto de sintomas, tendo como base o toque, a comunicação e a interação das pessoas (HOARE, 2010).

Atualmente acredita-se que o óleo de lavanda, por possuir propriedades antidepressivas,

anti-inflamatórias, antibacterianas, relaxantes, sedativas, descongestionantes, tonificantes, antivirais e calmantes, é eficaz no tratamento de mais de setenta problemas de saúde. As lavandas apresentam folhas pontiagudas e flores roxo-azuladas e são atóxicas, podendo, então, ser utilizadas na pele sem diluição do óleo essencial, mas aplicando-se cuidadosamente na área a ser tratada. No entanto, não é indicada para mulheres grávidas durante o primeiro trimestre de gestação (HOARE, 2010).

Segundo Miller (1991), não se sabe ao certo a data da primeira extração por destilação de óleos essenciais. O autor cita em seu livro que o objetivo das primeiras destilações realizadas teria sido a obtenção do álcool de vinho, o chamado “espírito”, presente no mel fermentado. Stanway (1993) comenta que, de acordo com as escrituras hebraicas, esse fato provavelmente ocorreu na época posterior ao dilúvio. Há alguns milhares de anos, ervas aromáticas, bálsamos e resinas eram utilizados para embalsamar cadáveres em cerimônias religiosas ou de sacrifícios; porém, nenhum documento reporta de modo claro o uso isolado de óleos essenciais.

Segundo Prince (1994), os antigos persas e egípcios conheciam os óleos essenciais de Terebintina (madeira de pinheiro) e resina de mastique (*Pistacialentiscus*), sem dúvida os primeiros óleos essenciais obtidos a partir da destilação a seco. Vasos de alabastro, encontrados em antigas tumbas de faraós, possuíam óleos essenciais e datavam de mais de 6.000 anos. De acordo com Dela Cruz (1997), os óleos essenciais eram utilizados pelos egípcios em massagens de embelezamento, para proteger a pele do clima árido bem como para evitar a decomposição de seus mortos, o que demonstra que este povo conhecia suas propriedades anticépticas. Essas informações difundiram-se para os antigos gregos e deles para os romanos.

Em 1928, Gattefossé publicou a obra “*Aromatherapy*”, na qual relatava suas pesquisas, reacendendo, assim, o interesse por essa tradição milenar (LAWLESS, 1995). Em 1938, o médico Godissart, em Los Angeles, começou suas atividades na área da Aromaterapia clínica tratando úlceras faciais, câncer de pele, gangrena e outras formas de infecção cutânea com formulações a base de óleos essenciais. Outro importante trabalho foi “*Terapia através dos óleos essenciais*”, escrito pelo médico

Jean Valnet, que havia estudado as pesquisas de Gattefossé (DAVIS, 1993; EDRIS, 2007).

Atualmente a Aromaterapia é reconhecida e empregada em muitos países industrializados como um método extremamente eficaz de terapêutica. Em se tratando do conhecimento e avanço na área, a Inglaterra e a França são os países que mais se destacam, com trabalhos sérios e de qualidade. Vale ressaltarmos que na Inglaterra existe um conselho de Aromaterapia, e na França existem faculdades que possuem a disciplina “Aromaterapia” nos cursos de medicina (BUCKLE, 2002).

Para Lipp (1998), os óleos essenciais possuem substâncias capazes de atuar de diversas maneiras no organismo e que podem ser aplicados diretamente na pele ou inalados. Quando atuam através do olfato, as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais têm 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 ocorre pela 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.

Os óleos essenciais geralmente são líquidos, mas, em alguns casos, também podem ser semissólidos. Apesar do termo “óleos”, nem sempre são mesmo de origem oleosa. São voláteis, inflamáveis e possuem diferentes graus de evaporação. Além disso, quando não diluídos, são muito potentes; já quando diluídos, isso ocorre por meio da gordura ou do álcool (HOARE, 2010).

Os óleos essenciais têm inúmeros efeitos sobre nosso organismo, atuam restaurando energias tanto no aspecto emocional quanto no aspecto físico, além de complementarem terapias convencionais e terapias alternativas. 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 (MALUF, 2008).

O aroma é capaz de despertar uma emoção interior quando o inalamos; porém, ser uma emoção agradável ou desagradável dependerá de alguns fatores. Um cheiro pode ser agradável para certa pessoa e desagradável para outra. Desta maneira, podemos observar que as emoções

despertadas pelos aromas são bastante individuais. Portanto, é difícil estipular quais serão os efeitos que determinado aroma poderá produzir em diferentes indivíduos, uma vez que a percepção é afetada pela mescla de suas experiências de vida (MALUF, 2008).

Segundo Price (2002), a maior parte dos efeitos curativos dos óleos essenciais ocorre, sobretudo, através da própria inalação e de alguns caminhos emocionais. No início da década de 1920, os cientistas Gatti e Cayola observaram os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais e concluíram que tanto a ação sedativa quanto a estimulante eram obtidas mais facilmente através da inalação do que da ingestão.

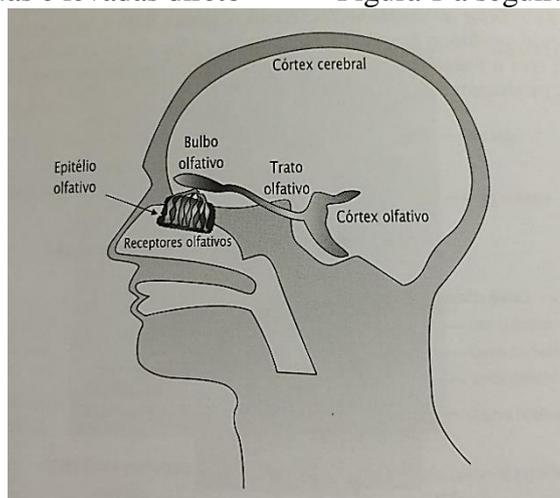
O sentido do olfato requer a presença de uma molécula odorífera que é registrada no cérebro quando o ar é exalado ou inalado. Os odores são acentuados e penetrantes, como os do vinagre e da amônia, e carregados por um conjunto particular de células nervosas que respondem ao estímulo dessas moléculas, mas substâncias aromáticas prosseguem para o sistema límbico, sem que o córtex cerebral as registre. Elas chegam aos centros de controle mais profundos do cérebro, ou seja, ao lugar onde estão armazenadas as informações a respeito dos odores (HOARE, 2010).

O sistema límbico é uma das partes mais antigas do cérebro. Nele existem componentes que estão associados de várias maneiras com as emoções, particularmente com o prazer, a dor, a raiva, o medo, a tristeza e os sentimentos sexuais, além da memória, dos padrões de comportamento, do aprendizado e da atividade mental. As ligações diretas entre as células receptoras olfativas e a região límbica do cérebro explicam por que os odores podem produzir uma resposta emocional e reviver uma memória passada. É por essa razão que determinados odores podem trazer à lembrança memórias de tempos passados, pessoas ou lugares (HOARE, 2010).

Os óleos essenciais desencadeiam um efeito físico imediato sobre os pulmões, assim como são capazes de passar diretamente deles para a corrente sanguínea, que os transporta para o corpo todo. Uma vez no sangue, esses óleos podem gerar efeitos sobre qualquer órgão pelo qual passem e promover ação revitalizante. Ao inalarmos os óleos essenciais, suas moléculas perfumadas também são levadas pelo ar diretamente para o alto do nariz,

onde está situado o epitélio olfativo; assim, as moléculas aromáticas são captadas e levadas direto

para o cérebro (PRICE, 2002), como mostra a Figura 1 a seguir.



**Figura 1** Sistema límbico e mecanismo de ação do olfato.

Fonte: WOLFFENBÜTTEL (2011, s/p).

Price (2002) comenta que os óleos essenciais, com propriedades que promovem o relaxamento e a sedação, auxiliam muito no tratamento de casos de ansiedade, estresse e depressão. Quando o paciente está em um nível elevado de estresse e depressão, o

melhor é optar por um óleo que tenha ação sedativa. Entre os mais usados, encontram-se os de bergamota (*Citrus bergamia*), lavanda (*Lavandula angustifolia*), limão (*Citrus limon*) e sândalo (*Santalum album*), apresentados na Tabela 1 a seguir.

**Tabela 1** Óleos essenciais e seus benefícios.

Óleos essenciais	Efeito no organismo
Alecrim ( <i>Rosmarinus officinalis</i> )	Além de ser revigorante, age contra dores de cabeça e má circulação.
Bergamota ( <i>Citrus bergamia</i> )	Relaxante e antidepressivo.
Esclaráia ( <i>Sálvia sclarea</i> )	Relaxante, antidepressivo e sedativo.
Gerânio ( <i>Pellargonium graveolens</i> )	Sedativo e relaxante.
Hortelã ( <i>Menta Viridas</i> )	Age contra dores de cabeça, fadiga e dores musculares.
Ylang-Ylang ( <i>Cananga odorata</i> )	Além de diminuir a tensão, melhorar o humor e estimular os sentidos, é hipnótico e relaxante.
Jasmim ( <i>Jasminun officinalis</i> )	Estimulante e relaxante.
Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Reduz a tensão, o cansaço e a depressão, além de acalmar e revigorar o ânimo.

Limão ( <i>Citruslimon</i> )	Além de ser estimulante e tonificante, age contra dores de cabeça.
Óleos essenciais	Efeitos no organismo
Milfólio ( <i>Achillea ligusticum</i> )	Ansiolítico, sedativo e relaxante.
Rosa ( <i>Rosa damacena</i> )	Reduz a tensão, a depressão e age contra dores de cabeça.
Sândalo ( <i>Santalum album</i> )	Além de reduzir a insônia, é relaxante muscular e tem ação sedativa.
Tomilho ( <i>Thymus officinales</i> )	Reduz tensão, fadiga, ansiedade e age contra dores de cabeça.

Fonte: Adaptado de Santos (2005, s/p).

Com a utilização intensificada e prolongada dos óleos essenciais, o paciente irá apreciar emoções positivas, tais como felicidade e alegria. As emoções destrutivas nunca são estimuladas pelos óleos essenciais, pois eles têm a capacidade de desencorajá-las, diminuindo-as e até mesmo anulando-as. Assim, podem representar um papel importante na liberação e no alívio das emoções destrutivas. Qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até de alterar sentimentos. A fragrância é capaz de induzir à mudança de humor, trazendo a sensação de bem-estar e reduzindo o estresse.

A ação terapêutica básica dos óleos essenciais consiste em fortalecer os órgãos e suas funções bem como agir no mecanismo de defesa do organismo. Sua ação é reforçada por qualquer terapia natural que vise devolver a vitalidade do indivíduo. Para que o tratamento seja eficaz, é necessária sua associação com uma dieta balanceada e hábitos de vida saudáveis. Portanto, a Aromaterapia contribui significativamente para o tratamento do estresse como medida profilática e paliativa, possibilitando melhora do estado emocional do paciente bem como redução dos efeitos colaterais causados por tratamentos convencionais. Acredita-se que a Aromaterapia seja uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional. Tem sido amplamente utilizada e divulgada tanto pelos cientistas quanto pela população de maneira geral (HOARE, 2010).

## CONCLUSÃO

De acordo com as pesquisas realizadas para este estudo, a Aromaterapia é a arte da ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, por meio do uso terapêutico do aroma natural das plantas e seus óleos essenciais, garantindo, assim, a qualidade de vida, fatores que a conferem reconhecimento como grande alternativa holística para vários agravos da saúde humana, em especial para o mal de nosso século: o estresse. No entanto, sugere-se o desenvolvimento de mais trabalhos práticos na área a fim de se obter maior fundamentação acerca da prática desta técnica no tratamento do estresse.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAUER, M. E. Estresse: como ele abala as defesas do corpo. **Ciência Hoje**, São Paulo, v. 30, n. 179, p. 20-25, jan./fev. 2002.

BUCHBAUER, G. et al. Aromatherapy: evidence for sedative effects of the essential oil of lavender after inhalation. **Zeitschrift für Naturforschung**, v. 46, n. 11-12, p. 1067-72, nov./dez. 1991.

BUCKLE, K. Clinical aromatherapy and AIDS. **Journal of the Association Nurses in AIDS Care**, v. 13, n. 3, p. 81-99, mai./jun. 2002.

CERQUEIRA, A. T. A. R. O conceito e metodologia de coping: existe consenso e necessidade? In: R. R. Kerbauy (Org). **Sobre comportamento e cognição: Psicologia**

Comportamental e Cognitiva – Conceitos, pesquisa e aplicação, a ênfase no ensinar, na inovação e no questionamento clínico. Santo André: Arbytes Editora, v. 5. p. 279-289, 2000.

CHANG, K.; SHEN, C. **Aromatherapy Benefits Autonomic Nervous System Regulation for Elementary School Faculty in Taiwan**, v. 2011, n. 946537, p. 1-7, 10 abr. 2011. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3092730/>>. Acesso em: 24 abr. 2015.

DAVIS, P. **Aromaterapia de la A ala Z**. Madrid: EDAF, 1993.

DE LA CRUZ, M. G. F. **Plantas medicinais utilizadas por raizeiros uma abordagem etnobotânica no contexto da saúde e doença**. 1997. Dissertação (Mestrado em Saúde e Ambiente)–Instituto de Saúde Coletiva/Universidade Federal de Mato Grosso, Cuiabá, 1997.

EDRIS, A. E. Pharmaceutical and therapeutic potentials of essential oils and their individual volatile constituents: a review. **Phytotherapy Research**, v. 21, n. 4, p. 308-323, 2007.

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

HOLROYD, K. A; LAZARUS, R. **Stress, coping and somatic adaptation**. In: Goldberger, L. e Breznitz, S. Handbook of stress: theoretical and clinical aspects, p. 21-35. London: Collier Macmillan, 1998.

HOMES, T. H.; RAHE, R. K. The Social Readjustment Scale. **Journal Psychosomatic Research**, v. 11, n. 2, p. 213-218, 1967.

JEFFERSON, J. W.; GREIST J. H. **Depressão e Adolescentes: Reconhecendo os sinais da Depressão e procurando maneiras de ajudar o paciente depressivo**. Laboratório Pfizer Ltda, 2002. Disponível em: <<http://www.pfizer.com.br/sua-saude/depressao/depress%C3%A3o-e-adolescente>>. Acesso em: 6 abr. 2016.

KELLER, E. **Guia completo de aromaterapia: cura e transformações através das essências e dos óleos aromáticos**. 12. ed. São Paulo: Pensamento, 2003.

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

LAVABRE, M. **Aromaterapia: A Cura Pelos Óleos Essenciais**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2001.

LAWLESS, J. **Home aromatherapy**. Hong Kong: Readers Digest Book, 1995.

LICHTINGER, R. **Aromatherapy and Spirituality an article in the “Aromascents”**. 36. ed. 2006.

LIPP, M. N. **Como enfrentar o stress**. 5. ed. São Paulo: Ícone, 1998, 87 p.

LOURES, D. L. et al. Estresse Mental e Sistema Cardiovascular. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, São Paulo, v. 78, n. 5, maio 2002. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/S0066-782X2002000500012>>. Acesso em: 10 abr. 2015.

LUCASSEN, P. J. et al. Neuropathology of stress. **Springer – Acta Neuropathologica**, Rockville Pike, v. 127, n. 1, p. 109-135, dez. 2013. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3889685/>>. Acesso em: 6 maio 2016.

MALUF, S. **Aromaterapia: uma abordagem sistêmica**. São Paulo: Ed. do Autor, 2008.

MARGIS, R. et al. Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul – SPRS**, Rio Grande do Sul, v. 1, n. 25, p. 65-74, abr. 2003. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>>. Acesso em: 6 maio 2016.

MILLER, R. A. I. **A utilização ritual e mágica dos perfumes**. Rio de Janeiro: Record Nova Era, 1991.

PRICE, S. **Aromaterapia e as Emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2002.

ROSE, J. **O livro da Aromaterapia**: aplicações e inalações. Rio de Janeiro: Campus; 1995.

SANCHES A. B.; SILVA T. O. A utilização do óleo essencial de lavanda no tratamento preventivo do estresse. In: CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE – UNIFIL, 6., 2012, Londrina, **Anais...** Londrina: UniFil, 2012. p. 222-224. Disponível em: <<http://www.unifil.br/portal/images/pdf/documentos/livros/vi-congresso-multiprofissional-de-saude.pdf>>. Acesso em: 6 maio 2016.

SANTOS, D. C., BARETTA, I. P. **Aromaterapia no Tratamento da Depressão**. 2005, 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Paranaense, Umuarama, 2005.

SHEN, J., et al. Olfactory stimulation with scent of lavender oil affects autonomic nerves, lipolysis and appetite in rats. **Neuroscience Letters**, v. 383, n. 1-2, p. 188-193, jul. 2005.

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

STANWAY, A. **Guia geral das terapias alternativas**. Rio de Janeiro: Xenon Editora, 1993.

TISSERAND, R. **A arte da Aromaterapia**. São Paulo: Roca; 1993.

TOATES, F. **Stress: Conceptual and Biological Aspects**. New York: John Wiley & Sons, 1999.

WOFFENBÜTTEL, A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia**: abordagem técnica científica. São Paulo: Roca, 2011.