

## USO DA AROMATERAPIA PARA TRANSTORNO DE ANSIEDADE UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Paulo Jackson Nunes Menezes\*

Joelson Pereira de Oliveira \*

Josemara Ferreira dos Santos\*\*

Nos últimos anos, houve o aumento da incidência de casos de transtornos de ansiedade (TA), o qual é refletido nas mudanças e questões ambientais, econômicas, educacionais, políticas, sociais e tecnológicas que são impostas a sociedade, fato que promove preocupação quando o assunto é qualidade de vida e bem-estar social. São várias as classificações e características atribuídas aos TA, dentre as quais, variam de sinais mais leves a graves, há sintomas que provocam desconfortos no paciente, os quais são resumidos em: palidez, tremor, alterações de temperatura corporal, palpitação, sudorese e fobias. Visando descobrir alternativas naturais que possam substituir ou auxiliar a terapia farmacológica dos TA, aparece a prática da aromaterapia, a qual consiste em uma terapia natural com óleos essenciais, com fins alternativo, preventivo e curativo, esta técnica é realizada por meio de inalação, banho aromático e aplicação. Partindo do pressuposto, o objetivo primordial foi realizar uma revisão de literatura abordando os TA e a utilização da aromaterapia. O percurso metodológico foi feito em cima das bases de dados da Scielo, Portal Capes e Science Direct, onde foram selecionados 17 materiais didáticos do período de 2005 a 2018. A técnica da aromaterapia consiste na utilização de óleos essenciais com a finalidade de proporcionar ao paciente a redução do estresse, a melhora do humor e da saúde mental, auxilia na cicatrização, ação relaxante e calmante, terapia complementar para depressão, dentre outros benefícios. Seu mecanismo de ação ocorre por meio das partículas voláteis dos óleos essenciais, onde são inicialmente inaladas e sua absorção ocorre através do bulbo olfativo, local que é constituído por milhões de células olfativas e, que possuem forte interação com células do sistema nervoso central (SNC), sendo assim, todos os aromas que possuam propriedades medicinais são basicamente transmitidos para o sistema límbico, ocorrendo à devida resposta estimuladora frente a substância inalada. Quanto à absorção pela pele, as moléculas dos óleos essenciais possuem forte afinidade com substâncias lipídicas, logo, facilita a penetração das partículas pela epiderme, e conseqüentemente, distribui-se pelo organismo através da corrente sanguínea. Esta revisão integrativa possibilitou a conclusão de que a prática da aromaterapia proporciona aos pacientes uma melhor qualidade de vida, contudo, foi considerada eficaz como terapia complementar a terapia farmacológica na ansiedade.

**Palavras-chave:** Práticas Integrativas e Complementares. Ansiedade. Principais óleos essenciais. Aromaterapia.

\*Discente do curso de Farmácia da Faculdade Maria Milza (FAMAM).

paulojackson@hotmail.com/joelsonpereiraoliveira@gmail.com

\*\* Graduada em Licenciatura em Biologia. mara-santos@hotmail.com