

Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura**Study on the effectiveness of aromatherapy in treating anxiety and / or arterial hypertension: an integrative literature review**

DOI:10.34119/bjhrv3n3-014

Recebimento dos originais:04/04/2020

Aceitação para publicação: 05/05/2020

Geraldo Leite de Melo Filho

Graduado em Farmácia pela Faculdade de Juazeiro do Norte - FJN

Instituição: Faculdade de Juazeiro do Norte - FJN

Endereço: Rua São Francisco, 1224 – São Miguel, Juazeiro do Norte – CE, Brasil

E-mail: geraldoleite.mfilho@gmail.com

RESUMO

Um dos tratamentos complementares utilizados na recuperação da saúde individual é a Aromaterapia, que usa os óleos essenciais extraídos das plantas, especificamente das flores, folhas, frutos e raízes. É uma prática da medicina alternativa com o objetivo de tratar os aspectos físico, mental, emocional e espiritual de cada pessoa. Este trabalho tem como principal objetivo analisar através de uma revisão literária a eficácia da aromaterapia no tratamento das doenças de ansiedade e/ou hipertensão arterial. Essas patologias estão sendo bastante estudadas pelos profissionais da saúde devido ao alto índice da prevalência na população e a dificuldade de adesão ao tratamento, perante esta problemática, desenvolvemos este estudo para verificar se há indicação médica da aromaterapia para essas doenças e se há eficácia do tratamento. Acredita-se que a cura para algumas patologias humanas pode advir de certas substâncias encontradas *in natura*. Pode-se perceber que a atuação de vários óleos essenciais tais como: lavanda (*Lavandula angustifolia*), gerânio (*Pelargonium graveolens*) e alecrim (*Rosmarinus officinalis*), agem de forma eficaz no tratamento das enfermidades citadas. Assim, compreende-se que determinadas substâncias extraídas de plantas tem caráter curativo, de comprovação científica. Essa questão vem fundamentar o uso de certas plantas pelo conhecimento e práticas utilizadas há milênios pelo senso comum. A base para a construção teórica desse estudo partiu-se da busca na literatura por formas diferenciadas da medicina tradicional no tratamento de hipertensão arterial e/ou ansiedade. Diante disso, foi realizado um levantamento bibliográfico que aborda o assunto, publicado nos últimos dez anos, em língua inglesa e portuguesa, totalizando em 290 periódicos. As análises da literatura sugerem que, na utilização do tratamento não medicamentoso a aromaterapia produz efeito de melhora significativa em pacientes que se submeteram ao tratamento, porém, em conjunto com o tratamento medicamentoso. Dessa forma, esse estudo permitiu esclarecer a comunidade acadêmica e leiga os benefícios oriundos dessa terapia alternativa a melhoria de quadros de ansiedade e/ou hipertensão arterial.

Palavras-chave: Aromaterapia. Ansiedade. Hipertensão arterial.

ABSTRACT

One of the complementary treatments used in the recovery of individual health is aromatherapy, which uses essential oils extracted from plants, especially flowers, leaves, fruits and roots. It is a practice of alternative medicine in order to treat the physical, mental, emotional and spiritual aspects of each person. This article aims to analyze through a literature review the effectiveness of aromatherapy in the treatment of anxiety disorders and / or hypertension. These pathologies are being widely studied by health professionals due to the high rate of prevalence in the population and the difficulty of adherence to treatment, before this problem, we developed this study to check for medical indication of aromatherapy for these diseases and no effective treatment. It is believed that for some curing human diseases can result from certain substances found in nature. It can be seen that the performance of various essential oils such as lavender (*Lavandula angustifolia*), geranium (*Pelargonium graveolens*) and rosemary (*Rosmarinus officinalis*), act effectively in the treatment of the aforementioned diseases. Thus, it is understood that certain substances extracted from plants have curative, scientific proof. This question comes justify the use of certain plants through knowledge and practices used for millennia by common sense. The basis for the theoretical construction of this study came from the literature search for different forms of traditional medicine in the treatment of hypertension and / or anxiety. Therefore, we conducted a literature that addresses the subject, published in the last ten years, in English and Portuguese, totaling 290 journals. The analysis of the literature suggests that the use of non-drug treatment significantly improves the aromatherapy effect in patients undergoing treatment, however, together with drug treatment. Thus, this study has clarified the academic and lay community the benefits from this alternative therapy to improve anxiety management and / arterial hypertension.

Keywords: Aromatherapy. Anxiety. Arterial hypertension.

1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Lei Federal Nº 8.080, de 19 de setembro de 1990, é direito de todo cidadão brasileiro ter acesso a saúde de qualidade e gratuita, portanto, esta é também um dever do Estado que tem como obrigação garantir este serviço através de políticas públicas que visem à redução de riscos de doenças e outros agravos, apresentando condições que assegurem de forma universal e igualitária o acesso aos serviços de promoção, proteção e recuperação da saúde (BRASIL, 1990).

No entanto, na prática não é bem assim que acontece, pois a população de baixo poder econômico em todo Brasil, não consegue ter acesso aos serviços de saúde pública de qualidade. Muitos acabam inclusive, morrendo por falta de atendimento médico e hospitalares adequados.

Para tanto, seria necessário que o governo tomasse medidas que inserisse nas políticas sociais a implantação de programas que visem a educação básica da saúde com o

corpo. Essas medidas preventivas poderia ser realizadas através de palestras, nas escolas, bairros, postos de saúde e hospitais com toda a população.

Com o tempo é natural que várias patologias possam surgir, entre elas é comum destacar: a ansiedade e a hipertensão arterial, que ao serem agravados podem gerar complicações para o ser humano.

A hipertensão é uma doença clínica baseada no aumento da pressão arterial a níveis maiores que 140 mmHg de pressão sistólica e 90 mmHg de diastólica, em pelo menos duas aferições que esses números se mantêm constantes em diferentes condições de repouso e ambiente. É uma condição multifatorial que está diretamente associada a alterações funcionais de alguns órgãos alvos, como o coração, rins e vasos sanguíneos. Representa assim, grande problema no país, não só pelo fato do alto índice de prevalência na população adulta, mas também pela grande quantidade de jovens que vem, ao longo dos anos, adquirindo essa doença, e ainda pela acentuada parcela de hipertensos não diagnosticados ou pelos não tratados corretamente (BRAZ et al., 2014 apud CESARINO et al., 2008).

Entende-se a ansiedade como um fenômeno que dependendo da intensidade, pode se tornar patológico decorrente de várias causas, como uma aflição, angústia, com qualquer contexto relacionado ao perigo, entre outros, sendo prejudicial ao nosso funcionamento mental e corporal (DOMINGOS, BRAGA, 2015).

De acordo com Gnatta, Dornellas e Silva (2011), a ansiedade desencadeia outros tipos de sentimento, como o sentimento de medo, insegurança, apreensão, alteração dos estados de vigília ou alerta. Podendo também ser entendida como um estado emocional que altera tanto componentes fisiológicos como psicológicos, que compõe diferentes experiências humanas, e pode se tornar patológica quando se torna desproporcional a situação em que desencadeia ou quando ela surge sem uma causa aparente.

O tratamento medicamentoso para essas patologias é prescrito pelo médico, que, após diagnóstico, saberá a necessidade da dose medicamentosa de cada paciente. Esse método é acompanhado sempre de um receituário médico e o paciente após algumas semanas, já se sente melhor, retornando as suas atividades normais. Porém, a maior dificuldade dos profissionais é fazer com que essas pessoas se mantenham constante no tratamento, sendo que muitos desses portadores de patologias acabam por abandonar o uso desses medicamentos, sejam eles por serem de difícil acesso devido ao custo elevado, por falta de orientações, ou ainda, pela dificuldade de deglutição ou aplicação (BORGES; MOREIRA, 2010-2011 apud SANTA-HELENA, 2007; SOUZA, 2008).

Diante das limitações da assistência médica prestada aos pacientes com diversas patologias, cresce a necessidade de adesão a novas metodologias de tratamento, com enfoque na qualidade da relação entre doente e profissional. A falta de humanização dos tratamentos ocasionou uma busca crescente por outros meios mais simples, de baixo custo e seguros. E essas novas estratégias terapêuticas têm uma visão globalizada, valorizando ainda mais o autocuidado (BORGES, MOREIRA, AZEVEDO, 2011).

Um dos tratamentos focados em recuperação da saúde individual é a aromaterapia, que usa os óleos essenciais extraídos das plantas, mais especificamente retirados das flores, folhas, frutos e raízes. É uma prática da medicina alternativa com o objetivo de tratar os aspectos físico, mental, emocional e espiritual de cada indivíduo (DIAS, 2013).

A aromaterapia atua essencialmente de duas formas: através do olfato e da absorção dos óleos pela pele e sua consequente entrada na corrente sanguínea. As essências estimulam através do olfato o sistema nervoso central, o cérebro e a memória, na qual acontece através da liberação de substâncias neuroquímicas que podem ser sedativas, estimulantes ou relaxantes. Quando usados na pele, penetram na corrente sanguínea que serve como transportador até os órgãos. Esse tratamento possui a capacidade de restabelecer o equilíbrio da mente e de todos os sistemas do corpo humano e a sensação de bem estar (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2009).

A aromaterapia é um tratamento alternativo para pessoas que sofrem com transtornos de ansiedade e com problemas de pressão arterial alterada. Faz-se uso de aromas dos óleos essenciais como método principal. Além de prazerosa, mostra-se eficaz no tratamento, onde, na maioria das vezes apresenta resultado positivo. Apesar de a técnica ser pouco conhecida, aqueles que aderem a esse método conseguem superar suas expectativas.

A ansiedade pode se tornar patológica dependendo das circunstâncias e intensidade, onde, pode ser prejudicial ao nosso psíquico e somático. É ocasionada por várias causas, entes elas é como aparecer devido às incertezas, relação com perigo, entre outras (MARGIS et al, 2003).

Como já se tem conhecimento, a hipertensão pode ser controlada não somente por tratamento farmacológico, mas também por atividade física, adequação alimentar e outros tratamentos alternativos e complementares, como massagens, que se enquadram no tratamento não farmacológico para o problema (BRAZ et al, 2014, apud CAMBRON, DEXHEIMER, COE, 2006)

Diante da problemática estabelecida, escolheu-se esse tema para enfatizar a população que é possível potencializar a terapêutica de diversas patologias, de forma segura e eficaz, inclusive na redução dos níveis de ansiedade e hipertensão arterial.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Realizar uma revisão integrativa da literatura sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Listar os artigos por nome, ano, local da pesquisa e resultados;
- Especificar os benefícios pelos pacientes quando utilizaram da aromaterapia;
- Identificar a adesão do paciente ao tratamento complementar com a aromaterapia;
- Verificar se há profissionais que fazem indicação da aromaterapia para tratamento das patologias em estudo.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

Os primeiros povos a utilizarem os óleos essenciais diretamente com o corpo humano, visando o bem-estar, harmonia e equilíbrio da mente, já os egípcios foram os precursores na utilização do incenso e os criadores do termo perfume, eles utilizavam a fumigação, que era a principal técnica para se utilizar os aromas provenientes das plantas (TISSERAND, 1993).

Os sacerdotes egípcios utilizavam as essências das flores como os mais eficazes métodos de cura, esses óleos eram extraídos através do método de destilação e guardadas em sigilo total. Essas essências poderiam ser tanto ingeridas como aspiradas, e essas pessoas trabalhavam com esse método como verdadeiros terapeutas (BONTEMPO, 2001).

Há ainda indícios em que as tribos primitivas já utilizavam as ervas como método de cura e existem também evidências de que utilizavam óleos essenciais no embalsamento de múmias 6000 a.C., que foram encontradas no Iraque (SILVA, 2001).

3.2 ANSIEDADE

A ansiedade é um estado emocional que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos, caracterizada por emoções e comportamentos, onde muitas vezes está associada com atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação (SINICO, WINTER, 2012 apud SINICO et al., 2012).

De acordo com Salles e Silva (2011 apud SURIANO, 2009), há diversos sinais de ansiedade, na qual podem surgir sem que uma ameaça real venha a ser descoberta, entre elas: a preocupação, inquietação e apreensão, podendo ainda aparecer de forma desproporcional à intensidade da emoção.

A distribuição dos transtornos ansiosos entre os sexos são de maneira geral equivalente, exceto fobias específicas, transtornos de estresse pós-traumático e transtornos de pânico, que tem maior predominância no sexo feminino. As causas dos transtornos ansiosos nas crianças são muitas vezes desconhecidos e multifatorial. Pode-se incluir também fatores hereditários e ambientais. Se não tratados, as crianças e adolescentes que retratam quadros de ansiedade podem apresentar um curso crônico da doença, mesmo que episódicos (CASTILLO et al, 2000).

O tratamento para os transtornos de ansiedade generalizada pode ser feito com benzodiazepínicos, buspironas, com fitoterápicos e com outras classes de medicamentos, como por exemplo anti-histamínicos. A ação dos benzodiazepínicos decorre de ligações com receptores próprios, benzodiazepínicos/receptor e GABA/canal de cloro, onde é possível a ação do GABA e hiperpolarização celular devido aumento do influxo de cloro. Essa terapêutica mostra-se eficaz, porém, quando a medicação é suspensa, após seis semanas o paciente apresenta uma recaída. A buspirona é uma classe de drogas ansiolíticas, sendo a azapirona o único medicamento vendido no Brasil, possuem uma ação agonista nos receptores 5-HT, e não acarretam risco de dependência e abstinência, porém, possui um início de ação muito demorado, precisando cerca de duas semanas para começar os efeitos benéficos. O único fitoterápico com estudos clínicos é o kava-kava (*Piper methysticum*), seu efeito ansiolítico pode ser decorrente da inibição GABAérgica. Essa droga apresenta vários efeitos colaterais, tais como: inquietação, tontura, tremor, cefaleia, cansaço e queixas estomacais (ANDREATINI, BOERNGEN-LACERDA, ZORZETTO-FILHO, 2001).

3.3 HIPERTENSÃO ARTERIAL

As doenças cardiovasculares acarretam cerca de 33% dos óbitos com causas conhecidas no Brasil. A maioria dos afetados são indivíduos com alterações leves dos fatores de riscos. Caso essas pessoas não sejam tratadas adequadamente, acabarão por desenvolver uma doença manifesta (PASSOS, ASSIS, BARRETO, 2006).

A massa corporal e o aumento da pressão estão fortemente associados, sendo a obesidade o principal fator de risco para se desenvolver uma hipertensão. Existem prevalência de pessoas obesas tanto em países desenvolvidos quanto nos menos desenvolvidos, e a relação entre massa corporal e pressão arterial é independente de idade, sexo, grau de escolaridade e renda familiar. Assim, não podendo ser definida uma dominância mais específica da doença (FEIJÃO et al, 2005).

A falta de aderência ao tratamento, provoca dificuldades no atendimento de pacientes hipertensos. Dentre aqueles diagnosticados, metade não fazem nenhum tipo de tratamento, e mesmo aqueles que o fazem, poucos possui a pressão arterial controlada. De 30 a 50% deixam de fazer uso da terapêutica no primeiro ano, e 75% depois dos cinco anos (PÉRES, MAGNA, VIANA, 2003 apud LESSA 1998).

Para Braz et al (2014 apud CAMBRON; DEXHEIMER; COE, 2006), a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) pode ser controlada com diversos recursos, como o uso de medicamentos, prática de atividade física e adequação alimentar, além de tratamentos não farmacológicos, como a massagem.

As drogas mais recomendadas pelos médicos para o tratamento da hipertensão foram os diuréticos e os inibidores da ECA. Para os pacientes com quadros leves e moderados é utilizado a monoterapia, onde se utiliza apenas um medicamento, porém se não houver o controle da pressão arterial, faz-se o uso de associações como: inibidor da ECA junto com diuréticos, betabloqueador com diuréticos e ainda droga de ação central associado também a um diurético (MION, GUIMARÃES, 2001).

3.4 A AROMATERAPIA

A Aromaterapia é uma técnica que utiliza os óleos essenciais como instrumento para sua realização. Aroma significa cheiro agradável e terapia significa tratamento que visa à cura de uma indisposição física, emocional ou mental (GNATTA et al, 2014).

Segundo Domingo e Braga (2013) a aromaterapia de 1910, fala sobre um processo terapêutico que se baseia na junção do toque, comunicação e na interação entre paciente-

terapia, onde os fatores importantes para o êxito dessa terapia são: o envolvimento das pessoas com seus próprios cuidados de saúde e o sentido das recomendações para elas mesmas.

Os óleos são extraídos das partes das plantas aromáticas pelo processo de destilação ou prensagem e diluídas em diversas concentrações, dependendo da intensidade do uso, e são empregadas com a finalidade de melhorar o bem-estar físico e mental equilibrando as emoções (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

Os óleos essenciais estimulam o sistema olfativo se ligando aos seus sítios olfativos específicos no epitélio respiratório desencadeando assim sucessivas reações químicas que se destinam as áreas do sistema nervoso central, sendo responsável pela mudança emocional e motivacional que expõe o ser humano a experiências ansiogênicas (DOMINGOS, BRAGA 2015).

Após o uso e a absorção dos óleos essenciais, eles irão revitalizar os sistemas e órgãos que estão em desequilíbrio, assim, desencadearão funções antissépticas e uma habilidade de equilibrar o corpo e a mente (SHIRLEY PRICE, 1999).

3.5 APLICAÇÕES DA AROMATERAPIA

A aromaterapia, que consiste na aplicação de diversos óleos essenciais, mostra-se bastante eficaz no tratamento de patologias como estresse e ansiedade, onde consegue reduzir significativamente os seus níveis patológicos, sendo essa uma das utilidades dessa técnica mais estudadas, abrangendo diversos grupos sociais (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010).

Vários são os óleos essenciais capazes de agir em nosso organismo e produzir algum efeito realmente benéfico, dentre eles podemos destacar os óleos de lavanda (*Lavandula angustifolia*) e gerânio (*Pelargonium graveolens*), onde, devido possuir alta concentração de éster, desencadeiam uma ação tranquilizante e calmante, podendo ser escolhidos para serem utilizadas na aplicação de uma massagem corporal (DOMINGOS, BRAGA, 2014). O óleo essencial de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) possui várias propriedades, entre elas destaca-se a ação analgésica, antidepressiva, antimicrobiano e diurético. Atua também normalizando vários sistemas do metabolismo, como: sistema nervoso, respiratório, digestivo, circulatório, muscular e nas articulações, além de participar ativamente na parte estética, auxiliando no tratamento de pele e cabelo (TEODORO, 2010).

3.5.1 Aplicações da aromaterapia na ansiedade

A aplicação de uma terapia complementar para tratar algumas patologias como a ansiedade é interessante devido ao baixo custo, acessibilidade e poucos efeitos colaterais, esse tipo de terapia realmente apresenta efeitos positivos quando aplicadas corretamente, mas necessita ainda de mais estudos científicos sobre sua mudança e ação no organismo. Um exemplo dessa forma alternativa de tratamento é a aromaterapia que consiste no uso dos óleos essenciais, onde pesquisas mostram sua eficácia e a diminuição dos níveis de ansiedade como resultado final (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010).

Segundo um estudo realizado por Domingos e Braga (2014), a aromaterapia mostrou-se eficaz no tratamento de pessoas com ansiedade, após acompanhamento da frequência cardíaca e respiratória nos sujeitos da pesquisa, e transtornos de personalidade.

A aromaterapia pode reduzir a ansiedade em diversos tipos de pacientes, entre eles aqueles com câncer de mama, utilizada para tratar também os enfermeiros da equipe de emergência e ainda além da ansiedade, a auto-estima na mulher idosa com a massagem (GNATTA, PIASON, LOPES, et al, 2013).

Lyra, Nakai, Marques (2010) mostraram que essa terapia foi eficaz no que se refere à ansiedade, o estudo realizado mostra o resultado positivo nesse tipo de tratamento em diversos grupos sociais após a utilização de óleos essenciais.

A aromaterapia pode representar uma nova ferramenta como tratamento alternativo para desequilíbrios físicos e mentais, podendo ajudar pessoas que sofrem de ansiedade. Esse problema é um estado emocional que comporta componentes tanto fisiológicos como psicológicos, eles formam um conjunto de diferentes experiências pessoais e responsáveis por estimular desempenho (GNATTA, DORNELLAS, SILVA, 2011).

3.5.2 Aplicações da aromaterapia na hipertensão

A HAS apesar de ser uma doença crônica, ela pode ser controlada por tratamentos alternativos desde que o paciente siga o a terapêutica proposta. Entretanto mesmo com a eficácia do tratamento, é visto que os níveis de pressão recomendados não são satisfatórios, levando isso a dificuldade de manter o paciente ao tratamento proposto (BORGES, MOREIRA, 2010-2011 apud DAMASCENO et al., 2008).

A adesão ao tratamento da hipertensão pode se complicar dependendo do comportamento do paciente diante da prescrição médica, que pode envolver tanto medidas farmacológicas como não farmacológicas todas tendo como intuito a redução da pressão

arterial, diminuição de complicações cardiovasculares e ainda sim a melhoria na qualidade de vida do indivíduo (BORGES, MOREIRA, 2010-2011 apud WHO, 2003).

A massagem busca o indivíduo como um todo durante suas execuções, ao invés de tratar apenas a doença, ela objetiva melhorar o quadro de saúde da pessoa que se submete a esse tipo de tratamento, bem como promover o bem-estar físico e mental do paciente, tornando a pessoa mais susceptível a cura (BRAZ et al, 2014 apud MORASKA et al, 2010).

Um estudo com ratos hipertensos mostra que o uso intravenoso do óleo essencial da *Croton nepetaefolius* induz quedas da pressão arterial e da frequência cardíaca. Foi constatado que o uso desse óleo possui atividade hipotensora, aumentando o efeito vasodilatador sobre a musculatura lisa. Com isso reduzindo com isso a hipertensão nos ratos (ANDRADE, 2007).

4 METODOLOGIA

4.1 TIPO DE ESTUDO

Trata-se de um estudo descritivo, bibliográfico de caráter quali-quantitativo.

4.2 AMOSTRA, LOCAL E PERÍODO DE COLETA

A amostra foi constituída por artigos científicos e capítulos de livros, publicados em língua inglesa e portuguesa, publicados nos últimos dez anos, e, coletados nas seguintes bases de dados: Scielo, Pubmed, Google Acadêmico, Medline, Embase, Lilacs, Cochrane ControlledTrialsDatabase, SciSearch, utilizando-se como descritores: aromaterapia, ansiedade, hipertensão, aromatherapy, arterial hypertension e anxiety. O levantamento bibliográfico e seleção dos artigos aconteceu em novembro de 2015 a março de 2016, totalizando 290 artigos encontrados e utilizados apenas 20 trabalhos.

4.3 ANÁLISE DE DADOS

Foram utilizados os artigos que, após a leitura do resumo, tenham relação com o tema estudado. Os resultados foram apresentados na forma de texto discursivo e em tabelas, utilizando-se o Microsoft Word.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após realização da busca ativa dos artigos, foi possível encontrar 290 publicações, sendo: 210 artigos relacionados ao tratamento da hipertensão com aromaterapia e 80 usados

no tratamento contra a ansiedade, também através da aromaterapia. Porém, houve uma seleção para extrair apenas aqueles que se enquadravam no tema abordado, totalizando oito artigos ao tratamento da hipertensão com aromaterapia e doze usados no tratamento contra a ansiedade.

Foram encontrados também 10 artigos em inglês, sendo que apenas 5 abordava o tema aqui proposto, os demais foram todos artigos em português, no qual foi possível contabilizar 280 trabalhos brasileiros.

Os artigos utilizados nesse estudo foram publicados entre os anos de 2006 a 2014, porém a maior prevalência foram nos anos de 2010 e 2013, seguido do ano 2011, que teve a segunda maior quantidade de publicações.

Dos profissionais que mais utilizaram a aromaterapia para tratamento das enfermidades em estudo, destacaram-se: farmacêuticos, médicos e odontólogos, onde utilizaram para diminuir os níveis de estresse dos pacientes em seus consultórios. E, o uso dos óleos essenciais foi o recurso mais utilizado para diminuir a depressão em mulheres com câncer de mama e para melhorar o bem estar do paciente, na qual os enfermeiros e fisioterapeutas quem mais aplicou a aromaterapia, respectivamente.

A Tabela 1, abaixo, resume as principais características dos estudos publicados e utilizados para elaboração do nosso estudo:

Tabela 1: Estudos sobre aromaterapia – sínteses

AUTOR (ES)	ANO DE PUBLICAÇÃO	LOCAL DE PUBLICAÇÃO	PATOLOGIA	OBJETIVO
GNATTA, DORNELLAS E SILVA	2011	São Paulo-SP	Ansiedade	Verificar como o uso dos óleos essenciais de Lavanda e Gerânio alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia.
LYRA, NAKAI E MARQUES	2010	São Paulo - SP	Estresse e Ansiedade	Verificar a eficácia da aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade em 36 alunos de cursos da área da saúde.
DOMINGOS E BRAGA	2013	São Paulo – SP	Ansiedade	Investigar na literatura científica nacional e internacional como se utiliza a aromaterapia como ferramenta

				terapêutica para a redução da ansiedade.
GNATTA ET AL	2013	São Paulo – SP	Ansiedade	Verificar se o uso do óleo essencial de ylang ylang por meio de aplicação cutânea ou inalatória altera a percepção da ansiedade e da autoestima e os parâmetros fisiológicos como pressão arterial e temperatura.
LEE	2011	EUA	Ansiedade	Verificar através da literatura a eficácia da aromaterapia em pacientes ansiosos
DIAS	2013	Bragança – SP	Ansiedade	Utilização de produtos naturais em aromaterapia população de doentes que recorreram à aromaterapia numa clínica da cidade de Bragança (Portugal).
CARVALHO-NETTO	2009	MG	Ansiedade	Verificar através da literatura a eficácia da aromaterapia em pacientes ansiosos
GUYTON E HALL	2010	EUA – Filadélfia	Ansiedade	Verificar através da literatura a eficácia da aromaterapia em pacientes ansiosos
BORGES; MOREIRA; AZEVEDO	2011	Belo Horizonte – MG	Ansiedade	Identificar as práticas integrativas e complementares mais utilizadas pelo Núcleo na saúde da mulher
ALVES, SILVEIRA E AMARAL	2012	São Paulo – SP	Ansiedade	Métodos da aromaterapia para tratar estresse e ansiedade
SCHOTTEN, CORREA E MACHADO	2010	Santa Catarina – SC	Ansiedade	Utilização da aromaterapia na saúde e na beleza
PRICE	2006	Rio de Janeiro – RJ	Ansiedade	Como controlar as emoções utilizando a aromaterapia
BORGES E MOREIRA	2010	Uruguai	Hipertensão	Analisar na produção científica quais as variáveis

				sociodemográfica, clínicas e comportamentais apresentam associação estatística com adesão ou não adesão ao tratamento da hipertensão arterial
BRAZ ET AL	2014	Londrina – PR	Hipertensão	Aplicar a quick massage como tratamento complementar em mulheres hipertensas
ANDRADE	2007	Recife - PE	Hipertensão	Investigar os efeitos cardiovasculares do tratamento intravenoso com o óleo essencial do <i>Ocimum gratissimum</i> L. em ratos hipertensos
DAMASCENO ET AL	2008	Minas Gerais	Hipertensão	Adesão ao tratamento alternativo de pessoas hipertensas
MORASKA ET AL	2010	EUA	Hipertensão	Verificar através da literatura a eficácia da aromaterapia em pacientes hipertensos
CAMBRON; DEXHEIMER; COE	2006	EUA – Lombard	Hipertensão	Comparar a eficácia do tratamento não farmacológico com o tratamento farmacológico de pessoas hipertensas
FIELD	2009	EUA – Washington	Hipertensão	Esclarecer as dificuldades de adesão ao tratamento medicamentoso e propor métodos não alternativos
LIPP	2007	Campinas – SP	Hipertensão	Esclarecer as dificuldades de adesão ao tratamento medicamentoso e propor métodos não alternativos

Todos os estudos analisados apresentam que a aromaterapia reduz significativamente os níveis de ansiedade e/ou hipertensão, porém, ainda necessitam de mais estudos científicos para comprovar sua eficácia. Mesmo com o efeito positivo desse

método alternativo, dispensar o tratamento medicamentoso não se faz necessário, pois, sozinha a aromaterapia não conseguiria manter reduzido níveis altos de pressão arterial e também não controlaria uma ansiedade patológica (PAGANNI, 2013).

5.1 AROMATERAPIA E ANSIEDADE

Gnatta, Dornellas e Silva (2011) ressaltaram que, por causa das limitações existentes nos serviços médicos em oferecer a assistência adequada a pacientes portadores de alguns quadros patológicos, é fundamental que se continue sempre buscando por novas opções terapêuticas que promovam cobertura a esse nicho de pacientes.

Destacaram em seu estudo que a relação desfavorável e impessoal entre paciente e médico gerava uma situação desconfortável que faz que com o paciente busque por tratamentos alternativos geralmente mais simples, seguros e com custo reduzido. De modo que essas novas opções devem ser levadas a sério e estudadas a fim de garantir uma melhoria na qualidade de vida do paciente e do seu autocuidado assim como relataram Borges, Moreira, Azevedo (2011).

Gnatta et al. (2013) relatou em seu estudo que podemos entender a aromaterapia como a utilização de diferentes óleos essenciais no tratamento de transtornos físicos e psicológicos, de modo que seu estudo demonstrou que essa técnica era bastante eficaz no tratamento de diversas patologias tais como: o estresse e a ansiedade, sendo capaz inclusive de reduzir significativamente as suas repercussões na vida do paciente, tendo o autor encontrado um bom embasamento teórico para o seu estudo uma vez que essa utilização é amplamente registrada na literatura científica já tendo sido estudada em diferentes etnias, faixas etárias e grupos sociais de ambos os gêneros o que concordou com o estudo de Lyra, Nakai, Marques (2010).

Lyra, Nakai, Marques (2010) em seu trabalho, sugeriram uma maneira alternativa para o tratamento de enfermidades como a ansiedade e a hipertensão sendo que a modalidade escolhida foi a aromaterapia como uma opção já bastante estudada e com embasamento científico da sua eficácia em reduzir os níveis de ansiedade e pressão arterial ao longo do tratamento o que corrobora com as ideais de Lee (2011).

Lyra, Nakai, Marques (2010) corroboraram com o estudo de Domingos e Braga (2014), uma vez que ambos relataram que a aromaterapia foi eficiente no tratamento da hipertensão e ansiedade, nos dois estudos que foram realizados as amostras, obtiveram resultados positivos com esse tipo de tratamento sendo de destaque a qualidade das amostras

que envolveram pacientes de variados grupos sociais submetidos a utilização de óleos essenciais

Dias (2013) em sua dissertação afirma que existem muitos tipos de óleos essenciais que são capazes de agir positivamente sobre o nosso organismo, entre os óleos disponíveis para a pesquisa o autor citou os óleos de gerânio (*Pelargonium graveolens*), e lavanda (*Lavandula angustifolia*) sendo que ambos são dotados de uma elevada concentração de ésteres em sua composição, eram capazes de desencadear um efeito calmante sobre o paciente, de modo que podiam ser utilizados para a aplicação de uma massagem corporal visando o relaxamento do paciente assim como afirmou Domingos e Braga (2014).

Explica Carvalho-Netto (2009) concordando com a ideia de Guyton e Hall (2010) que a ação da aromaterapia sobre a diminuição da ansiedade está ancorada, mas não é totalmente elucidada, na integração dos conhecimentos da anatomia e fisiologia dos órgãos sensoriais, especialmente do olfato e do tato. Por sua vez, o sistema olfatório recebe os estímulos dos óleos essenciais ocupando sítios olfativos específicos no epitélio respiratório e desencadeia inúmeras reações químicas, que geram impulsos nervosos que se destinam ao Sistema Nervoso Central (SNC).

Alves, Silveira e Amaral (2012) indicam para tratar a ansiedade a utilização de 8 gotas de óleo essencial de lavanda e 2 gotas do óleo de gerânio, onde se faz a imersão em uma banheira e utiliza através de um banho aromático de duração de 20 minutos em relaxamento.

Schotten, Correa e Machado (2010) acrescentam ainda que em situações de ansiedade mais grave e em estresse podem ser utilizados os óleos essenciais de Camomila-romana e Bergamota em banho, inalação das essências e massagem.

Price (2006) completa que os óleos essenciais utilizados para a ansiedade e estresse precisam ser tanto calmantes como relaxantes, e os mais utilizados e conhecidos são: Anis, Bergamota, Camomila-romana, Gerânio, Lavanda, Tangerina, Néroli, Ylan-ylang, Mangericão, Alcaravia, Cipreste, Zimbro, Limão, Melissa, Laranja amarga, Sândalo e os métodos de aplicação são aqueles que causam bem-estar ao ser humano.

5.2 AROMATERAPIA E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA (HAS)

Borges e Moreira (2010) constataram que o uso de óleos essenciais na aromaterapia podia ser uma ótima opção no tratamento de pacientes com hipertensão arterial crônica uma vez que os óleos avaliados apresentaram atividade hipotensora, elevado o efeito

vasodilatador quando em contato com a musculatura lisa. O que levou a uma importante redução na pressão arterial, corroborando com os resultados dos estudos com animais de Andrade (2007).

A HAS mesmo sendo uma doença crônica, ser controlada por tratamentos alternativos não necessariamente seria um trabalho difícil, pelo contrário, necessitaria apenas que o paciente siga a terapêutica proposta. Porém, mesmo que o tratamento se mostre eficaz, é visto que os níveis de pressão recomendados não são satisfatórios, levando isso a dificuldade de manter o paciente ao tratamento proposto (DAMASCENO et al., 2008).

Moraska et al. (2010) explica que esse tipo de tratamento busca o indivíduo como um todo, e não apenas o local onde se localiza a enfermidade, e que durante suas execuções procura sempre melhorar a saúde geral do organismo, no qual promove o bem-estar físico e mental do paciente, ao invés de tratar apenas a doença.

Cambron, Dexheimer, Coe (2006) concordam que a HAS é melhor controlada pelo tratamento farmacológico, porém, a utilização de medidas que não utilizam a farmacologia como instrumento para combater essa patologia, como por exemplo a prática de exercício físico, a adequação alimentar, a massagem com óleos essenciais também são utilizadas de forma eficaz contra a hipertensão arterial, encontrando resultados positivos, principalmente quando associado aos medicamentos.

Field (2009) afirma que fatores psicossociais, econômicos, educacionais e o estresse emocional participam do desencadeamento e da manutenção da HAS, os mesmos podem ser considerados barreiras na adesão ao tratamento medicamentoso e, sobretudo, na mudança de hábitos de vida inadequados. Sendo assim, são propostos tratamentos complementares, ou diferentes técnicas de controle do estresse, como: meditação, musicoterapia, biofeedback, yoga e massagem. Estas técnicas têm sido pesquisadas e têm a sua eficácia terapêutica comprovada para a promoção da redução dos níveis pressóricos (LIPP, 2007).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão permitiu a elaboração de um parâmetro atual sobre a utilização da aromaterapia. Trata-se de um método ainda não tão aceito pelos profissionais da saúde que necessita de estudos nas diferentes especialidades médicas. Além disso, também não há em determinados eventos da saúde como congressos, que discutam a aplicação segura para a terapêutica e ao paciente em relação à sua aplicação. Se esta terapêutica fosse mais

abordada em palestras e discussões entre profissionais, acarretaria uma enorme aceitação da aromaterapia dentro dos serviços de saúde, visto que ainda existe uma enorme rejeição por parte dos profissionais e serviços.

Perante o principal objetivo deste estudo, a aromaterapia poderá trazer benefícios, prevenindo e tratando a doença. Apesar de este estudo focar resultados associados à diminuição dos níveis de ansiedade e hipertensão, existem outros efeitos farmacológicos conhecidos acerca desta terapia, que ficam ainda por investigar.

Aponta-se como limitação desta pesquisa a falta de mais estudos clínicos voltados para a aromaterapia aplicada a doenças como ansiedade e hipertensão arterial. Vale ainda destacar a falta de concentração padronizada dos óleos essenciais e a suas formas de aplicação (olfativa e dérmica). Diante disso, foca-se para a necessidade do desenvolvimento de novos estudos mais elaborados.

Conclui-se que é necessário um aprofundamento maior na investigação da aromaterapia para que possa conquistar um lugar de destaque nos meios científicos assim contribuir para as Práticas Complementares em Saúde, como a Fitoterapia e a Terapia Floral.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a DEUS. A esta força suprema que eu tenho plena certeza, estive comigo a cada segundo desta caminhada, sem sua luz seria impossível.

Segundo, agradeço a minha mãe querida D. Joana Aleneide que me ensinou tudo o que precisei para ser forte e determinado. Com sua amizade, companheirismo e acima de tudo com o seu imenso amor que me motivou a cada dia na busca deste sonho. Agradeço ainda, a meu pai Geraldo Melo que por lições ensinadas com o exemplo me ensinou princípios fundamentais que norteiam meu caráter, como honestidade e comprometimento.

Agradeço também com muito carinho a minha família em especial meu querido irmão Eugênio Pacelli Melo que com um gesto de coragem ainda quando criança, na escola, me ensinou que não devemos temer o inexplorado, que a vontade de vencer seja maior que qualquer medo. A meu filho Saullo Melo que veio encher meu coração de um amor puro e até então inexistente na minha vida.

E de tão grande importância quanto outros membros da família minha tia Joana Jackeline que com amor dividimos a mesma casa como moradia, e que tantas vezes soube

me conduzir pelo caminho dos estudos me incentivando e me ajudando sempre com o necessário para realizar um grande sonho.

A minha orientadora Magaly Lima que com disposição e sabedoria me proporcionou a devida orientação para a construção do trabalho de conclusão de curso - TCC, bem como meus sinceros agradecimentos a todos os professores do curso de farmácia que contribuíram imensamente com minha formação profissional e pessoal.

Por último, agradeço aos meus amigos que proporcionaram grandes momentos de felicidade, risadas a meia noite e diversão. Também agradeço de forma grandiosa as pessoas que nunca acreditaram no meu potencial nos tempos de dificuldade, pois elas foram o combustível que queimei para chegar onde estou hoje. A todos que de alguma forma contribuíram para o meu sucesso. Muito obrigado!

REFERÊNCIAS

ALVES, S.; SILVEIRA C.; AMARAL F. **Manual Técnico WNF: saúde e beleza**. 6 ed. São Paulo: WNF, 2012.

ANDREATINI R., LACERDA R. B., ZORZETTO FILHO D., Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. **Rev Bras Psiquiatr** 2001;23(4):233-42.

ANDRADE L. F. L. I. Estudo dos efeitos cardiovasculares do óleo essencial do *Ocimum gratissimum* e de seu principal constituinte, eugenol, em ratos hipertensos doca-sal, acordados. **Dissertação (mestrado)** – Universidade Federal do Pernambuco. CCB. Ciências Biológicas, 2007.

BONTEMPO, M. **Iniciação a Medicina Holística**. São Paulo: NOVA ERA, 2001.

BORGES M. R., MADEIRA L. M., AZEVEDO, V. M. G. O. As práticas integrativas e complementares na atenção à saúde da mulher: uma estratégia de humanização da assistência no hospital Sofia Feldman. **remE – Rev. Min. Enferm.**;15(1): 105-113, jan./mar., 2011

BORGES J. W. P., MOREIRA T. M. M. Variáveis relacionadas à adesão e não adesão ao tratamento da hipertensão: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem Frederico Westphalen** v. 6-7 n. 6-7 p. 221 - 240 2010-2011

BRAZ A. C. A. R., SALVAGIONI D. A. J., SIRAICHI J. T. G., FERNANDES J. G., PEREIRA R. M., ROECKER S., PINTO R. R. Quick massage como tratamento complementar da hipertensão arterial sistêmica em mulheres. **Revista Saúde e Pesquisa**, v. 7, n. 2, p. 287-293, maio/ago. 2014 - ISSN 1983-1870.

Carvalho-Netto EF. **Medo e ansiedade**: aspectos comportamentais e neuroanatômicos. *Arq Med Hosp Ciênc Med Santa Casa São Paulo*. 2009 Mai-Jun; 54(2): 62-5.

CAMBRON, A. J.; DEXHEIMER, J.; COE, P. Changes in Blood Pressure after Various Forms of Therapeutic Massage: A Preliminary Study. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.12, n. 1, p. 65-70, 2006.

CASTILLO A. R. G. L., RECONDO R., ASBAHR F. R., MANFRO G. G. Transtornos de ansiedade. **Rev Bras Psiquiatr** 2000;22(Supl II):20-3.

DAMASCENO D. D.; SANTOS A. A. A.; ROCHA A. F.; ROCHA D. D. **Fatores Que Predispõem A Equipe De Enfermagem Às Lesões Osteomusculares No Exercício Das Atividades Laborais**, *Holos*, Ano 27, Vol. I

DIAS P. C. M. S. Utilização de produtos naturais em aromaterapia. **Dissertação (bacharelado)** - Instituto Politécnico de Bragança.

DIAS P., SOUSA M. J., PEREIRA O. Uso da aromaterapia no controlo de stresse e ansiedade. **X Colóquio de Farmácia / 10th Pharmacy Colloquium**.

DOMINGO T. S., BRAGA E. M. AROMATERAPIA E ANSIEDADE: Revisão integrativa da literatura. **Cad. Naturol. Terap. Complem** – Vol. 2, N° 2 – 2013.

DOMINGOS T. S., BRAGA E. M. Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica. **Rev Esc Enferm USP** · 2015; 49(3):453-459.

FEIJÃO A. M. M., GADELHA F. V., BEZERRA A. A., OLIVEIRA A. M., SILVA M. S. S., LIMA J. W. O. Prevalência de Excesso de Peso e Hipertensão Arterial, em População Urbana de Baixa Renda. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia** - Volume 84, Nº 1, Janeiro 2005

FIELD, T. **Complementary and Alternative Therapies Research**. Washington DC: American Psychological Association, 2009.

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

GNATTA J. R., PIASON P. P., LOPES C. L. B. C., ROGENSKI N. M. B., SILVA M. J. P. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self esteem: a pilot study. **Rev Esc Enferm USP** 2014; 48(3):492-9.

GUYTON AC, Hall JE. **Textbook of Medical Physiology**. 12th ed. Philadelphia: Saunders Elsevier; 2010.

Lee YL, Wu Y, Tsang HWH, Leung AY, Cheung WM. **A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms**. *J Altern Complement Med*. 2011 Feb; 17(2): 101-8.

LIPP, M. E. N. Controle do estresse e hipertensão arterial sistêmica. **Rev Bras Hipertens**, v. 14, n. 2, p. 89–93, 2007.

LYRA, C. S., 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. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar. 2010.

MARGIS, R., PICON, P., COSNER, A. F., & Silveira, R. D. O. (2003). Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, 25(1), 65-74.

MORASKA, A. et al. Physiological Adjustments to Stress Measures Following Massage Therapy: A Review of the Literature. **Evid Based Complement Alternat Med**, 2010, v. 7, p. 409-418.

MION JUNIOR D., PIERIN A. M. G., GUIMARÃES A. Tratamento da hipertensão arterial – respostas de médicos brasileiros a um inquérito. **Rev Ass Med Brasil** 2001; 47(3): 249-54

PAGANNI T. Bem-estar e qualidade de vida: a aromaterapia no cuidado ao estresse. **Dissertação (mestrado)** – Universidade do Vale do Itajaí.

PASSOS, V. M. A., ASSIS T. D., BARRETO S. M. Hipertensão arterial no Brasil: estimativa de prevalência a partir de estudos de base populacional. **Epidemiologia e Serviços de Saúde** 2006; 15(1): 35 – 45.

PÉRES, D. S., MAGNA J. M., VIANA L. A. Portador de hipertensão arterial: atitudes, crenças, percepções, pensamentos e práticas. **Rev Saúde Pública** 2003;37(5):635-42.

PRICE, S. **Aromaterapia e as emoções**. 2 ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

PRICE, S. A Aromaterapia para doenças comuns. **Editora Manole LTDA** – 1ª edição brasileira - 1999

SALLES L. F., SILVA M. J. P. Correlação entre ansiedade e anéis de tensão.

Revista de Enfermagem Referência III Série - n.º 3 - Mar. 2011 pp.7-13.

SCHOTTEN, L. A.; CORREA, B. M.; MACHADO, M. **Aromaterapia na Saúde e na Beleza**: desenvolvimento de um manual prático. Artigo científico (Trabalho de Conclusão de Curso) - Universidade Vale do Itajaí, Curso Superior de Tecnologia em Cosmetologia e Estética. Balneário Camboriú: UNIVALI, 2010;

SILVA, A. R., **Tudo Sobre Aromaterapia**: Como usa-la para melhorar sua saúde física, emocional e financeira. 2 ed. São Paulo: ROCA, 2001.

SINICO A., WINTER L. L. Ansiedade na Performance Musical: definições, causas, sintomas, estratégias e tratamentos. **Revista do Conservatório de Música da UFPel Pelotas**, No.5, 2012 p. 36-64

TEODORO M. L. O Alecrim (*Rosmarinus officinalis*) e sua aplicação nas práticas complementares em saúde: fitoterapia, aromaterapia e terapia floral. **Dissertação (mestrado)** – Faculdade Vicentina (FAVI) Centro Latino Americano de Saúde Integral (CLASI).

TISSERAND, R. **A Arte da Aromaterapia**. São Paulo: ROCA, 1993.