

Maria da Vitória Veras Caldas
Hiran Reis Sousa
Enio Fernandes Aragão Soares



A UTILIZAÇÃO DA
AROMATERAPIA
NA PROMOÇÃO DA SAÚDE

2025


Pascal
Editora

Maria da Vitória Veras Caldas
Hiran Reis Sousa
Enio Fernandes Aragão Soares

**A UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA NA
PROMOÇÃO DA SAÚDE**

EDITORA PASCAL

2025

Editor Chefe: Prof. Dr. Patrício Moreira de Araújo Filho

Edição e Diagramação: Eduardo Mendonça Pinheiro

Edição de Arte: Marcos Clyver dos Santos Oliveira

Bibliotecária: Rayssa Cristhália Viana da Silva – CRB-13/904

Revisão: Autores

Conselho Editorial

Dr^a. Priscila Xavier de Araújo

Dr^a. Maria Raimunda Chagas Silva

Dr^a. Ivete Furtado Ribeiro Caldas

Dr^a. Rita de Cássia Silva de Oliveira

Dr^a. Marina Bezerra Figueiredo

M.Sc. Érica Mendonça Pinheiro

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C145a

Caldas, Maria da Vitória Veras; Sousa, Hiran Reis; Soares, Enio Fernandes Aragão

A utilização da aromaterapia na promoção da saúde / Maria da Vitória Veras Caldas, Hiran Reis Sousa e Enio Fernandes Aragão Soares — São Luís: Editora Pascal, 2025.

60 f. : il.:

Formato: PDF

Modo de acesso: World Wide Web

ISBN: 978-65-6068-122-4

D.O.I.: 10.29327/5492950

1. Saúde. 2. Aromaterapia. 3. Práticas Integrativas e Complementares. 4. Assistência a Enfermagem. I. Caldas, Maria da Vitória Veras. II. Sousa, Hiran Reis. III. Soares, Enio Fernandes Aragão. IV. Título.

CDU: 66.095.252.4 + 615.8

Qualquer parte deste livro poderá ser reproduzida ou transmitida, sejam quais forem os meios empregados: eletrônicos, mecânicos, fotográficos, gravação ou quaisquer outros, desde que seja citado o autor.

2025

www.editorapascal.com.br

PREFÁCIO

Prezado leitor, esta obra foi desenvolvida para suprir as necessidades acerca dos conhecimentos da Aromaterapia, terapêutica que compõe as Práticas Integrativas e Complementares (PICS), visando o público em geral mas, principalmente, profissionais da área da saúde. Escrito por uma acadêmica, atualmente profissional Enfermeira, com auxílio de orientadores renomados no campo da Farmacologia.

A Aromaterapia é de grande relevância no processo saúde-doença pois contempla as áreas do corpo, mente e espiritual, auxiliando nos cuidados paliativos e de doentes crônicos, assim como de qualquer indivíduo. Além disso, contribui para a harmonização e bem estar do paciente, assim como permite a autonomia no processo de cura e tratamento. Auxiliando também, na reafirmação da capacidade emocional, física e psíquica no processo de autocuidado.

O material escrito trata-se de uma abordagem mais objetiva e sintetizada das aplicações da Aromaterapia durante o decorrer das atividades profissionais no âmbito da saúde, em ambientes hospitalares. Além disso, pode-se dizer que, as informações presentes nesta publicação podem ser de grande utilidade para os leitores que tiverem afinidade com o assunto descrito, visto que reúne conhecimentos científicos voltados à anatomia e neuroanatomia, contexto histórico e curiosidades diversas sobre os óleos essenciais (OE) dentro da Aromaterapia.

A inspiração para este estudo surgiu durante um período de angústia pessoal, quando um familiar da autora foi diagnosticado com uma doença degenerativa conhecida como Esclerose Lateral Amiotrófica (ELA), que, por não ter cura, era tratada de maneira integral. Assim, utilizavam-se métodos farmacológicos e naturais para amenizar a dor e o desconforto..

AUTORES

Maria da Vitória Veras Caldas

Enfermeira. Graduada pelo Centro Universitário Santa Terezinha - CEST.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6131605684828745>

Hiran Reis Sousa

Possui graduação em Farmácia (UFMA); Especialização em Oncohematologia (Uni-FATEC-PR); Especialização em Hematologia Clínica (UniCEUMA); Mestrado em Ciências da Saúde (PPGCS-UFMA); Doutorado em Ciências da Saúde (PPGCS-UFMA); Conselheiro regional (CRF-MA 2024-2027).

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9698587948625073>

Enio Fernandes Aragão Soares

Possui graduação em Farmácia com habilitação em Análises Clínicas pela Universidade Federal do Maranhão (2003); Especialização em Tecnologia de Alimentos pela Universidade Federal do Maranhão (2006) e Mestrado em Ciências da Saúde pela Universidade Federal do Maranhão (2006). Professor substituto do curso de Farmácia da Universidade Federal do Maranhão (2005-2007) com ênfase em Farmacotécnica, Botânica Farmacêutica e Toxicologia de Alimentos. Foi docente da Faculdade Maurício de Nassau, Campi de São Luís - MA, nos cursos de Farmácia e Fisioterapia. Atualmente atua como professor dos cursos de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia do Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, São Luís - MA. Desde 2007, faz parte do quadro de Farmacêuticos - bioquímicos da Secretaria de Saúde do município de São Luís - MA.

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9681026361163620>

RESUMO

Introdução: A aromaterapia é uma prática milenar, de fontes vegetais, que consiste na extração de óleos essenciais a partir de folhas, frutos, caules, sementes, cascas e raízes, com finalidade terapêutica. Objetivos: O presente estudo teve como objetivo geral apresentar informações relevantes acerca dos efeitos medicinais da aromaterapia. Como objetivos específicos, apresentar as principais vias do Sistema Respiratório e Nervoso ligados à fisiologia da prática integrativa e complementar estudada; analisar e informar acerca da eficácia da aromaterapia no processo de saúde-doença; determinar como pode proceder a aplicabilidade da PIC pela equipe de enfermagem em diversos âmbitos; indicar barreiras na implementação e sugerir maneiras alternativas para contornar estes obstáculos. Metodologia: Trata-se de um estudo minucioso por meio de revisão integrativa, utilizando como fontes de estudo, publicações científicas disponíveis em artigos, cartilhas, revistas e sites científicos, livros físicos e no formato e-book, apresentando faixa anual entre 2014 a 2024, disponibilizados na Biblioteca física do CEST, Google Acadêmico, ScienceDirect, National Library of Medicine, Ministério da Saúde (MS), Editora Rio de Janeiro, Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para a realização da busca foram utilizados os descritores: “Aromaterapia”; “Óleos essenciais”; “Aromaterapia e enfermagem”; “Cuidados Paliativos”, palavras escolhidas a partir dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). Resultados: A partir dos estudos realizados acerca da aromaterapia, pode-se inferir que a prática é de suma importância durante o processo de alívio de sintomatologias e como tratamento complementar em pacientes paliativos e crônicos, além disso, percebe-se que a falta de pesquisas e conhecimentos acerca do assunto dificultam a implementação deba terapêutica, principalmente, em ambientes hospitalares e, ainda, é possível observar a importância da equipe de enfermagem durante o desenvolvimento da aromaterapia. Conclusão: Desse modo, é possível inferir que, a aromaterapia e a enfermagem podem ser aliados na promoção do bem estar do paciente, consoante aos princípios preconizados pelo Conselho de Enfermagem, Ministério da Saúde, Anvisa e Organização Mundial de Saúde..

PALAVRAS-CHAVE: Práticas Integrativas e Complementares. Aromaterapia. Assistência de enfermagem.

ABSTRACT

Introduction: Aromatherapy is an ancient practice, of plant origin, which consists of extracting essential oils from leaves, fruits, stems, seeds, bark and roots, for therapeutic purposes. Objective: The general objective of this study was to present relevant information about the medicinal effects of aromatherapy and its effectiveness in the health-disease process. As specific objectives, present the main pathways of the Respiratory and Nervous System linked to the physiology of the integrative and complementary practice studied; analyze and inform about the effectiveness of aromatherapy in the health-disease process; determine how the PIC can be applied by the nursing team in different areas; indicate barriers to implementation and suggest alternative ways to overcome these obstacles. Methodology: This is a detailed study using an integrative review. using as study sources, scientific publications available in articles, booklets, magazines and scientific websites, physical books and in e-book format, presenting an annual range between 2014 and 2024, available at the CEST physical library, Google Scholar, ScienceDirect, National Library of Medicine, Ministry of Health (MS), Editora Rio de Janeiro, Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, Scientific Electronic Library Online (SciELO). To carry out the search, the following descriptors were used: "PICS"; "Aromatherapy"; "Essential oils"; "Nursing", words chosen from the Health Sciences Descriptors (DeCS). Results: From the studies carried out on aromatherapy, it can be inferred that the practice is of paramount importance during the process of relieving symptoms and as a complementary treatment in palliative and chronic patients. In addition, it can be seen that the lack of research and knowledge on the subject hinders the implementation of this therapy, especially in hospital environments, and it is also possible to observe the importance of the nursing team during the development of aromatherapy. Conclusion: It is therefore possible to infer that aromatherapy and nursing can be allies in promoting patient well-being, in accordance with the principles recommended by the Nursing Council, the Ministry of Health, Anvisa and the World Health Organization.


KEYWORDS: Integrative and Complementary Practices. Aromatherapy. Nursing assistance.

SUMÁRIO

| | |
|--|-----------|
| INTRODUÇÃO..... | 8 |
| <i>Evolução Histórica da Aromaterapia.....</i> | <i>12</i> |
| <i>Conceito e Características.....</i> | <i>14</i> |
| <i>Sistema Respiratório.....</i> | <i>16</i> |
| <i>Sistema Nervoso.....</i> | <i>17</i> |
| | |
| CAPÍTULO 1: TIPOS DE AROMATERAPIA | 21 |
| <i>Aromaterapia Holística.....</i> | <i>22</i> |
| <i>Aromaterapia Clínica</i> | <i>23</i> |
| <i>Aromaterapia Estética</i> | <i>24</i> |
| | |
| CAPÍTULO 2: PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS..... | 25 |
| <i>Hortelã Pimenta.....</i> | <i>26</i> |
| <i>Lavanda</i> | <i>28</i> |
| <i>Laranja.....</i> | <i>29</i> |
| <i>Alecrim.....</i> | <i>30</i> |
| | |
| CAPÍTULO 3: AROMATERAPIA NO CONTEXTO DA ENFERMAGEM..... | 33 |
| <i>Cuidados de enfermagem em pacientes paliativos.....</i> | <i>35</i> |
| <i>Obstáculos na implementação da aromaterapia.....</i> | <i>36</i> |
| | |
| CAPÍTULO 4: ABORDAGEM METODOLÓGICA..... | 37 |
| <i>Tipo de Estudo</i> | <i>38</i> |
| <i>Base de dados e identificação dos estudos.....</i> | <i>38</i> |
| <i>Análise de dados.....</i> | <i>38</i> |
| <i>Critérios de inclusão</i> | <i>38</i> |
| <i>Critérios de exclusão.....</i> | <i>39</i> |
| <i>Aspectos Éticos.....</i> | <i>39</i> |
| | |
| CAPÍTULO 5: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS | 40 |
| | |
| REFLEXÕES FINAIS..... | 47 |
| REFERÊNCIAS | 50 |

INTRODUÇÃO



 óleo essencial (OE), princípio ativo puro, é obtido de forma natural e formado no interior de plantas como flores, frutos, ervas, sementes, cascas, resinas, folhas e madeiras. Acrescenta-se ainda que, cada óleo é nomeado de acordo com o ativo natural pelo qual foi extraído, assim como, as propriedades terapêuticas e farmacológicas variam de acordo com cada espécie. Vale ressaltar que, cada tipo de planta produz pequenas quantidades da substância, com concentrações e percentuais diferentes, que podem variar de acordo com as condições do ambiente e especificidade do vegetal (Amaral, 2015).

Os óleos voláteis ou também chamados de óleos essenciais são denominados dessa forma em razão do pequeno peso molecular, facilitando o aumento do potencial de volatilidade da substância. Por conseguinte, esse tipo de óleo, quando manipulado, tem a capacidade de mudança de estado, do líquido ou sólido para o gasoso, até mesmo em temperatura ambiente. É importante salientar que, plantas possuem glândulas secretoras de armazenagem do OE, que se espalham no ambiente, liberando o aroma de cada espécie e atuando nos sensores olfativos (UFMG, 2016).

Já os óleos fixos ou também chamados de não voláteis, variam quanto ao peso molecular, quando é alto, percebe-se um odor e sabor desagradáveis; quando é baixo, não há presença de odor ou sabor. Além disso, nunca evaporam totalmente, alguns tipos permanecem no estado líquido (não secativos) em temperatura ambiente e outros, evoluem gradativamente para o estado sólido (secativos). Essa classe é dividida em óleos, na forma líquida; gorduras, que variam entre líquido e sólido, de acordo com a composição; e ceras, no estado sólido (Neves *et al.*, 2024).

A aromaterapia, palavra de origem francesa, criada no século XX por René-Maurice Gattefossé, que se inspirou nos termos gregos “aroma” que significa fragrância e “terapia” que significa tratamento que utiliza o olfato. Além disso, acrescenta-se ainda que, a prática utiliza os óleos essenciais como alternativa de tratamento, justamente por possuírem uma matéria mais concentrada em comparação a outros grupos de elementos terapêuticos naturais (Pessoa, 2021).

A aromaterapia, assim como as outras Práticas Integrativas e Complementares (PICs), é de grande relevância no processo saúde-doença pois contempla as áreas do corpo, mente e espírito, auxiliando nos cuidados paliativos e de doentes crônicos, assim como de quaisquer indivíduos. Além disso, contribui para a harmonização e bem-estar do paciente, assim como, permite a autonomia no processo de cura e tratamento, auxiliando também, na reafirmação da capacidade emocional, física e psíquica no processo de autocuidado.

Diante dessas informações sobre a volatilidade dos óleos essenciais, acreditava-se que a única forma de tratamento efetivo se daria por meio inalatório. Com o passar do tempo, os estudos científicos foram sendo aprimorados e houve a descoberta dos mecanismos de ação de cada ativo, assim como, o percurso pelos sistemas do corpo humano. Em resumo, viu-se que o aroma passa pela cavidade nasal, percorrendo o epitélio e nervo olfativo, que transporta a informação para o Sistema Nervoso Central (SNC) de forma rápida (Oliveira, 2019).

Acrescenta-se ainda que, por mais que o mecanismo da aromaterapia seja simples, o processo de absorção no corpo é complexo, já que, assim que passa pelas narinas e se comunica com os receptores olfativos, as moléculas do ativo estimulam, através das sinapses, o Sistema Límbico (estruturas cerebrais responsáveis pelas emoções), mais precisamente, a região do Hipotálamo, importante na liberação de hormônios, concomitantemente a isso, há um trabalho maior dos neurotransmissores, tanto na recaptação da serotonina

como na produção de endorfina, acetilcolina e noradrenalina (Neto, 2017).

No Brasil, muitos indivíduos ainda desconhecem ou desacreditam da prática da aromaterapia, em consequência da ausência de difusão dos conhecimentos sobre o assunto. Acrescenta-se ainda que, esse obstáculo pode ser diferente de região para região do país, dependendo da educação pública e de questões culturais, assim como, a aceitação acerca da terapia alternativa pode ser distinta, de acordo com as crenças e costumes enraizados em cada indivíduo (Runa, 2023).

Segundo o Governo (GOV), o Brasil é referência mundial em relação às PICS na atenção básica, agora disponível em todas as capitais do país. Enfatizando o déficit na divulgação e educação em saúde, a OMS cita que “a educação em saúde é entendida como sendo uma combinação de ações e experiências de aprendizado planejado com o intuito de habilitar as pessoas a obterem controle sobre fatores determinantes e comportamentos de saúde”, ou seja, para que haja procura deve haver conhecimento (Brasil, 2023).

Um grande empecilho a ser citado para o uso das Práticas Integrativas e Complementares, é a falta de conhecimento, além da relutância por parte dos profissionais de saúde, guiados muitas vezes por descrença, fatores pessoais e religiosos. Por isso, há a importância de uma atenção maior em relação às orientações sobre o assunto nas Academias e Conselhos de Enfermagem, visando o aprimoramento dos conhecimentos e o entendimento do funcionamento da prática, do nível mais alto ao mais baixo de complexidade (CBN, 2023).

Acrescenta-se ainda que, a Lei brasileira denomina a prática da aromaterapia como uma terapia natural que promove o uso cuidadoso de ativos concentrados voláteis, retirados de uma base vegetal, possibilitando a geração de bem estar e benefícios à saúde de forma complementar. Além disso, no ano de 2018, o método foi reconhecido como parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) pelo Ministério da Saúde (Portaria nº 702 de 2018), sendo inserida no Serviço Único de Saúde (SUS) para a população em geral (Pacheco, 2021).

Este estudo busca, como objetivo principal, informar sobre o tratamento alternativo chamado de aromaterapia, que utiliza como base recursos terapêuticos, interligados a conhecimentos tradicionais e de base científica, voltados para a implementação de cuidados à saúde. Dentre os objetivos específicos, este trabalho busca o rastreamento das principais vias de comunicação do sistema olfatório com as demais áreas do encéfalo, responsáveis pelos efeitos da ativação do córtex olfatório.

Bem como compreender como a aromaterapia age na promoção da saúde, influenciando na melhoria da qualidade de vida de pacientes, determinando quais os benefícios dos recursos terapêuticos, funcionalidade e eficácia no controle das sintomatologias de doenças, juntamente com a participação da equipe de enfermagem, que exerce papel importante e ativo durante o acompanhamento e assistência ao paciente, fator que influencia durante o processo de implementação da terapia complementar e na prática da educação em saúde.

A metodologia disposta neste trabalho, utiliza-se de um estudo qualitativo e detalhado por meio de revisão de literatura, dividida por uma parte introdutória, contendo informações históricas e embasamento científico envolvendo os sistemas nervoso e respiratório. Além disso, aborda sobre os tipos de aromaterapia; referenciando os principais óleos essenciais e particularidades; aplicações no meio da Assistência de Enfermagem, incluindo pacientes em cuidados paliativos e saúde mental; assim como, sobre os obstáculos durante a implementação da prática.

Evolução Histórica da Aromaterapia

A aromaterapia possui uma história surpreendentemente longa que, por consequência, reflete na evolução dos estudos e conhecimentos na área. Na antiguidade, mais precisamente nas civilizações primitivas, essa prática foi descoberta de forma “acidental” quando eram queimadas madeiras, folhas e outros produtos naturais na obtenção de fazer o fogo, por consequência, exalava um aroma proveniente da evaporação desses materiais. Após esse período, queimavam-se óleos perfumados e madeiras como forma de comunicação com os deuses cultuados e era usada para fins de exorcismos em cerimônias religiosas (Fadel, 2020).

Em 3000 a.C., no Egito Antigo, os egípcios, além de serem pioneiros no uso da aromaterapia, apreciavam tanto os aromas que faziam uso diário dos óleos essenciais. As substâncias eram usadas em rituais religiosos de cura pelos sacerdotes a fim de “limpar” o ambiente, de energias negativas e prestar honraria aos deuses, também eram usados em tratamentos medicinais e na prática de embalsamentos, com intuito de aromatizar e conservar os cadáveres, demonstrando, assim, o alto nível de conhecimento das propriedades dos óleos essenciais (Kubeczka, 2020).

A título de curiosidade, foram encontrados unguentos no corpo embalsamado de Tutankamon (1320 a. C.), antigo faraó egípcio, ainda exalando aromas do olíbano, resinas e estoraque (bálsamo extraído de uma árvore) presentes na tumba. Acrescenta-se ainda que há registros de documentos relacionados à medicina da época, chamado “*Ebers Papyrus*”, que citam a utilização de óleos essenciais e incensos na assistência à saúde da época (Bedrosian, 2016).

Já na antiga Mesopotâmia (3500 a.C. e 539 a.C.), os óleos essenciais também eram utilizados em cerimônias de celebração e em rituais de cunho religioso. Além disso, a aromaterapia era utilizada pelos médicos da época para tratar enfermidades e promover o alívio de dores que, por conseguinte, favorecia a sensação de bem estar nos pacientes, predominando o uso dessas terapias em regiões como Babilônia e Assíria, as grandes civilizações mesopotâmicas da época (Boeck, 2020).

Na Índia Antiga (1500 a.C.), os óleos essenciais eram usados há muito tempo e faziam parte de tratamentos que envolviam massagens, rituais e meditação, a fim de equilibrar os chamados “doshas” (energias vitais) e adquirir paz e conexão espiritual. Assim como a China Antiga (2700 a.C.), que com a medicina tradicional chinesa, usava os óleos essenciais para equilibrar o chamado “Qi” (energia vital), como aliados nos tratamentos de enfermidades e na realização de rituais de harmonização espiritual e do ambiente (Dubey, 2018).

Na Grécia e na Roma (500 a.C. até 500 d.C.), o filósofo e médico Hipócrates promovia o uso dos óleos essenciais como forma de tratamento para seus pacientes. Já os romanos, encaminharam essas práticas da aromaterapia para outras vertentes, adotaram os banhos públicos, toalhas quentes e óleos perfumados, as mulheres ricas banhavam-se com água de rosas e foi inventado por Galeno, médico de Marco Aurélio (Imperador romano), um creme de limpeza que consistia na mistura de unguento e água, proporcionando refrescância (Hedao et al., 2019).

Na cultura Mesoamericana (1500 a.C. até 1500 d.C.), maias e astecas utilizavam plantas aromáticas e resinas em cerimônias religiosas e rituais de cura, incenso e óleos eram usados para criar ambientes sagrados e promover a saúde. Estas civilizações antigas reconheceram o valor dos aromas e óleos essenciais em vários aspectos da vida, desde rituais religiosos até práticas medicinais. Seus usos e métodos, embora variados, refletem uma profunda compreensão das propriedades terapêuticas e espirituais dos aromas, que con-

tinuam a influenciar a prática da aromaterapia moderna (Revista Farmacêutica, 2020).

No período da Idade Média, o conhecimento acerca dos óleos essenciais e da aromaterapia eram muito difundidos, as propriedades eram estudadas e preservadas com auxílio de escritas de médicos da cultura árabe e alquimistas (pesquisadores que uniam misticismo, filosofia e química em descobertas experimentais). Nessa mesma época, Avicena, médico persa, aprimorou a compreensão acerca da prática, com o invento do método que permitia a destilação dos óleos essenciais a partir da espécie oriunda (Petruzzello, 2024).

No Renascimento e Era Moderna (XVII e XVIII), houve o ressurgimento das buscas acerca da técnica da aromaterapia, fato esse, que corroborou para a participação da sociedade médica europeia, que por meio de escritas, mencionaram os devidos conhecimentos sobre a prática. Nesse período, o uso da aromaterapia permanecia restrito, destinado para duas vertentes, o uso dos óleos essenciais para aromatização e remédios naturais de uso popular. Por isso, com o desenvolvimento da química moderna (XIX), iniciou-se uma percepção científica da aromaterapia (Rani; Yadav *et al.*, 2019).

Durante as guerras das Cruzadas (XII), o entendimento sobre os produtos naturais e perfumes foram propagados do Oriente Médio até a Europa. Dentre esses conhecimentos, destaca-se a técnica usada para obtenção dos óleos essenciais, a destilação desse princípio ativo ocorria por meio da “serpentina” (estrutura condutora de fluidos quentes, usada para refrigeração). Por conseguinte, os chamados óleos essenciais, não possuíam a composição oleosa, mas sim, alcoólica e aquosa. Essa popularidade promoveu a formação dos jardins de ervas, onde eram desenvolvidos medicamentos, sob responsabilidade dos monges e freiras (Dominicus, 2015).

Na I e II Guerras Mundiais, o Dr. Jean Valnet, médico-cirurgião e um dos fundadores da aromaterapia, reconheceu que os óleos essenciais eram fortes aliados nos tratamentos das feridas e queimaduras, usando-os nos cuidados com os soldados. Acrescenta-se ainda que Gattefosse, primeiro fundador da aromaterapia, experienciou anteriormente a recuperação de queimaduras por meio do uso do OE de lavanda. Logo após essas descobertas, a França investiu na prática de forma integral, com receitas individuais, na saúde física, emocional e mental (Aromatherapy, 2018).

Além dos precursores da aromaterapia, deve-se citar a enfermeira e auxiliar de médico-cirurgião, Marguerite Maury (1895-1968), que foi responsável pela descoberta de muitos conhecimentos acerca da aromaterapia moderna. Assim como, foi reconhecida por ter implementado uma associação entre a Medicina Tradicional Chinesa, por meio das massagens e o uso dos óleos essenciais, prescritos de forma individualizada, de acordo com as necessidades. Bem como, foi fundadora da primeira clínica voltada para aromaterapia e, posteriormente, publicou um livro sobre o assunto (USP, 2016).

Atualmente, os conhecimentos acerca da aromaterapia têm se expandido ainda mais, por meio dos estudos científicos que vêm sendo feitos periodicamente, com intuito de reconhecer o potencial benéfico de cada ativo, nos âmbitos físico, emocional, mental e estético. Além disso, essa terapia alternativa foi, recentemente, incorporada no Sistema Único de Saúde (SUS), facilitando o acesso a essas abordagens nos ambientes hospitalares públicos e tornando-a mais reconhecida no processo de benefício à saúde (Farrar, 2020).

Conceito e Características

Acerca das características gerais dos óleos essenciais, tem-se a coloração inicial que varia entre transparente e amarelado, entretanto, há algumas espécies que podem apre-

sentar variação de cor, dependendo dos compostos moleculares presentes, além disso, o sabor pode ser considerado picante e ácido. Quanto à estabilidade da substância, normalmente, não permanece estável em presença de fontes luminosas, calor, ar, metais e umidade. Na maior parte dos casos, os óleos apresentam índice de refração, ponto importante na identificação da qualidade do ativo (Ramsey, 2020).

Se tratando do âmbito fisiopatológico, os óleos essenciais são compostos por elementos químicos que agem, principalmente, como bactericidas, analgésicos, anti-inflamatórios e antifúngicos. Já na esfera psicológica, as moléculas inaladas movimentam-se para a barreira hematoencefálica (estrutura responsável pelo transporte de elementos entre o Sistema Circulatório e o Sistema Nervoso) e vão em direção ao Sistema Límbico, momento de interação em que é proporcionado o bem-estar emocional e, dependendo da substância, outros benefícios (Schneider, 2019).

Acrescenta-se ainda que, em 1992, de acordo com pesquisas do médico Bruce Tainio, afirmava-se que as doenças possuíam ligação com a frequência e energia vibracional. Do que se trata a energia, vibração e frequência? A energia é definida como o trabalho que as forças gravitacional e eletromagnética podem desempenhar; a vibração é a quantidade de energia elétrica contínua entre dois elementos; por fim, a frequência é um conjunto de ciclos concluídos em uma medida específica de tempo, em geral, a unidade chamada “hertz” (Runco, 2014).

Diante dessas informações, os estudos de Tainio afirmavam que os óleos essenciais possuíam uma vibração que correspondia à de quando as plantas ainda estavam “vivas”, por isso, acreditava-se que era possível que os óleos influenciassem no sistema energético humano, ou seja, à medida que aumentava a frequência energética, diminuiria a sensibilidade às doenças. Com base nisso, ele criou um “analisador magnético ressonântico quântico”, que media as alterações da frequência relacionadas aos níveis da saúde (Universidade Gotas da Terra, 2024).

Tratando-se da evolução das espécies, estudos abordam sobre as alterações entre plantas análogas, causadas pelas mudanças climáticas e condições geográficas, modificando as composições químicas. Diante dessa informação, pode-se afirmar que, está ocorrendo um processo de mutação genética nas espécies e com isso, a produção do OE vem apresentando características diferentes. É importante citar que, esses fenômenos de alterações no princípio químico, são denominados de Quimiotipo (QT) e Geotipo (GT) (Revista Medicina Integrativa, 2024).

O Quimiotipo, é caracterizado pelas mudanças genéticas em espécies iguais, que produzem o mesmo OE, acarretadas pela condição de agentes externos, como questões geográficas, clima, solo, umidade, luz, condições meteorológicas e etc. Por essa razão, como as mudanças ocorreram no gene da planta, ou seja, no DNA, elas serão mantidas com essa estrutura molecular de forma definitiva, o contrário só ocorrerá caso haja novas interferências de desenvolvimento em um período de tempo prolongado (Comunidade Brasileira de Naturopatia, 2021).

No caso do Geotipo, há, também, uma mudança na composição química do OE em razão de condições ambientais, em contrapartida, diferentemente do quimiotipo, esse processo não causou nenhuma alteração no gene da espécie, mas sim, na composição química do OE. Dessa forma, é importante afirmar que, como não houve efeito sob o DNA, não haverá dificuldade na reversão das modificações, apenas será necessário que a espécie retorne ao seu habitat natural, nas condições ambientais originais de cultivo (Azambuja, 2023).

A aromaterapia é uma terapêutica baseada em estudos científicos e conhecimentos

tradicionais milenares, que utiliza o princípio ativo de espécies aromáticas naturais, chamado de OE, com o intuito de promover a saúde de forma alternativa e complementar, visando o bem-estar físico, emocional e mental, além de proporcionar benefícios voltados à estética e durante o uso de técnicas de relaxamento. Acrescenta-se ainda que, os mecanismos da prática atuam diretamente no funcionamento dos sistemas do corpo humano (Chen, 2023).

Em relação à classificação olfativa, que promove as sinergias (equilíbrio), há a Nota Alta ou de Cabeça; Nota Média ou de Coração; e a Nota Baixa ou de Base. Ainda, são divididos nas categorias Floral; Herbal; Terra; Picante; Cítrico; Madeira; Mentolado; Cânfora e Oriental. Com base nisso, é importante afirmar que, essas divisões apresentam-se de acordo com o período de evaporação e o tipo de aroma, dessa maneira, para que ocorram as Sinergias, ou seja, o equilíbrio entre as misturas dos óleos essenciais, essas três notas e as essências devem conversar entre si (Rocha, 2017).

Na Nota de Cabeça, os óleos essenciais são mais voláteis, por isso, a evaporação é mais acelerada e o aroma é percebido de imediato, em contrapartida, rapidamente ficam imperceptíveis; a Nota de Coração representa o período de mais sinergia da mistura, apresentando evaporação branda e uma fragrância harmoniosa que perdura por um longo tempo; a Nota de Base, representa-se de forma gradativa e sutil, se desenvolvendo ao decorrer da aplicação, podendo transmitir intensidade e força ao aroma no geral, principalmente ao final da evaporação (Lima, 2020).

Os óleos essenciais também possuem denominações relacionadas com as famílias químicas. Com base nisso, pode-se acrescentar que, os Monoterpenos possuem efeitos antioxidantes, antimicrobianos, estimulantes e secantes; os Sesquiterpenos são caracterizados pelos benefícios antiespasmódicos, anti-inflamatórios, calmantes e antialérgicos. os Álcoois monoterpenos atuam como bactericidas, antivirais, antifúngicos, anti-inflamatórios, antiespasmódicos, antioxidantes e sedativos. os Álcoois sesquiterpenos são antifúngicos, calmantes, anti-inflamatórios e bactericidas (Pauletti; Silvestre, 2018).

Os Ésteres apresentam função anti-inflamatória, efeito calmante (diretamente no SNC), antiespasmódico e relaxante muscular; os Aldeídos manifestam-se com ação bactericida, antiviral, antifúngica, ansiolítica, sedativa e anti-inflamatória; as Cetonas têm propriedades mucolíticas, cicatrizantes e anti-inflamatórias; os Fenóis são analgésicos, anti-inflamatórios, antimicrobianos e antifúngicos; os Fenilpropanóides auxiliam no trato digestivo, são analgésicos, antimicrobianos, antifúngicos, anti-inflamatórios e antiespasmódicos; os Éteres são analgésicos, anti-inflamatórios, anti virais e expectorantes (Shutes; Galper, 2021).

Se tratando do tipo de extração dos óleos essenciais, tem-se a Enfloração: usada para extrair o óleo de pétalas de flores; Arraste por vapor d'água: utiliza a planta aliado à exposição ao vapor d'água; a Hidrodestilação: método parecido com o anterior, porém, usa a planta em contato com o vapor e a água em estado de ebulição; Extração por meio de solventes orgânicos: ocorre no uso de solventes apolares pelo potencial de solubilidade dessas substâncias; Extração por prensagem: ocorre durante a prensa da casca de frutas cítricas; Extração por CO₂ supercrítico: usa a baixa temperatura do CO₂ para manter a qualidade do ativo (Castilho; Felisbino; Rodrigues, 2024).

Sistema Respiratório

Primeiramente, é importante inferir que o Sistema Olfativo, que compreende narinas, nervos e epitélios olfatórios, é responsável pela absorção de moléculas químicas prove-

nientes de um odor, do meio externo pelo interno. De modo que, cada ativo similar é captado por células chamadas de receptoras, localizadas no epitélio olfatório e encaminhadas para o bulbo, ou mais especificamente, para a estrutura denominada glomérulo olfativo, onde ocorre a distinção dos aromas e a formação de estímulos nervosos, que circulam pelo nervo olfatório e direcionam-se ao córtex olfativo (USP, 2024).

Nesse contexto, é importante acrescentar que, o ato da respiração é controlado pelo chamado Sistema Nervoso Autônomo ou Vegetativo (SNA), que é responsável pela estruturação das funções corporais involuntárias. Sendo assim, pode-se dizer que há um controle, mas por se tratar de uma função involuntária, fatores externos como medo, estresse e ansiedade afetam seu desempenho normal, já que, durante essa exposição ocorre a ativação do Sistema Límbico e, conseqüentemente, são desencadeadas respostas fisiológicas, tanto comportamentais quanto emocionais (Batello, 2024).

Consoante a isso, é importante citar que, as narinas são órgãos fundamentais no processo de absorção das moléculas químicas dos ativos voláteis, assim como o epitélio olfativo, que se subdivide em estruturas denominadas células olfatórias, de sustentação e basais. Diante disso, as células olfatórias são responsáveis pela captação e percepção dos aromas; as de sustentação, como o nome já sugere, agem na sustentação, além de promover nutrição e isolamento elétrico para as células olfatórias; as basais atuam como células tronco, ou seja, formam as demais células do epitélio olfatório (Sanar, 2021).

Além disso, deve-se citar também a importância do bulbo olfativo, que age em conjunto com as células olfativas, recebendo estímulos elétricos acarretados por meio do nervo olfativo, a partir da ação das células neuronais olfatórias, assim como, é responsável pela comunicação com as regiões cerebrais, principalmente, o córtex olfativo, que reconhece, identifica e atua sob as informações captadas acerca do odor inalado, promovendo a atuação desejada, a depender do princípio ativo e suas funcionalidades, sobretudo no âmbito das condições emocionais (Flores, 2024).

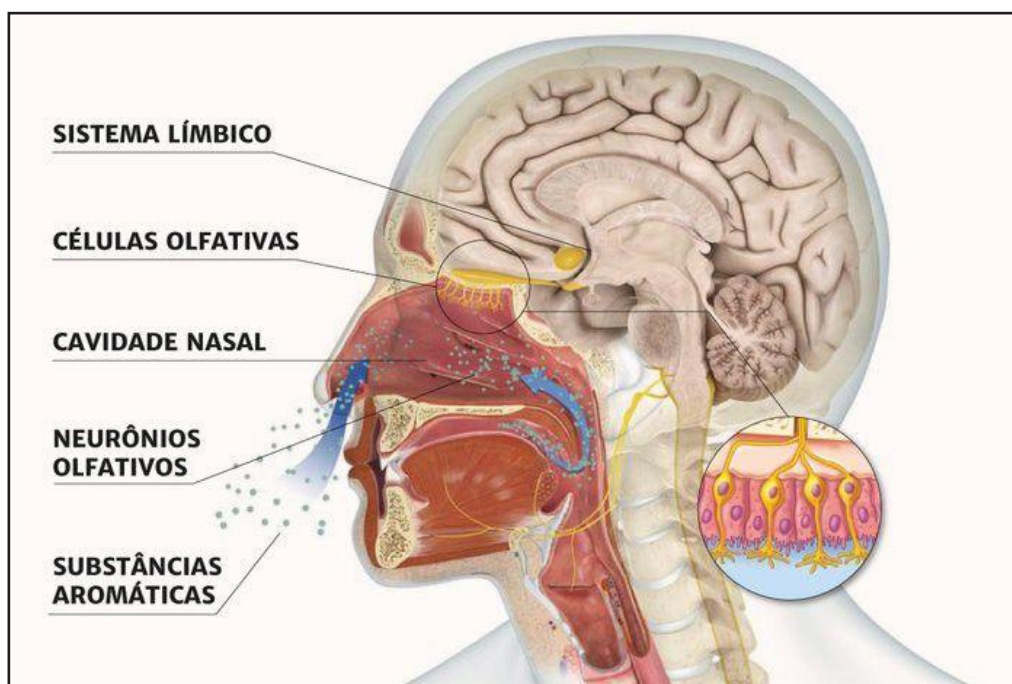
Acrescenta-se ainda que, em razão do sistema olfativo estar situado próximo a regiões cerebrais, pequenas moléculas podem entrar em contato com as células neuronais (axônio do neurônio) ou com a mucosa olfativa (área localizada na cavidade nasal, rica em terminações nervosas), transportando-se diretamente para o Sistema Nervoso Central, atuando, rapidamente, nos estímulos emocionais. Por outro lado, esse processo pode ocorrer com a absorção das moléculas “diluídas”, também por via respiratória, propagando-se pelos alvéolos pulmonares através do Sistema Circulatório (sangue) para o encéfalo (Lakhan; Sheaffer, 2016).

Além disso, os pulmões podem ser encarregados de promover o transporte de mediadores químicos de respostas inflamatórias como, por exemplo, a histamina e a serotonina, gerando respostas nervosas transmitidas pelo cérebro. Juntamente a isso, existem estudos em desenvolvimento que aprovam a ideia de que a saúde mental está interligada ao sistema respiratório, já que, com o déficit das funções pulmonares haveria obstáculos na oxigenação do corpo e na perfusão sanguínea, fatores esses, que afetariam o transporte de oxigênio para o encéfalo, causando danos ou falência cerebral, em geral, irreversíveis (Motta; Brito, 2024).

Acerca do desempenho das funcionalidades dos óleos essenciais no cérebro, é importante citar que, existem três principais mecanismos de ação que permitem que isso ocorra, dentre eles, há a comunicação entre os compostos do OE e os receptores neurais, com intermédio do sistema límbico, agindo nas percepções emocionais e sensoriais. Outro possível mecanismo, seria a atuação do OE diretamente nas estruturas cerebrais, como o nervo olfatório, induzindo a respostas mais rápidas. Por fim, a terceira forma de meca-

nismo ocorre com a filtragem de moléculas, seguindo, respectivamente, para os alvéolos, corrente sanguínea e cérebro (Gnatta *et al.*, 2016).

Figura 1. Percurso do aroma no Sistema Olfatório



Fonte: Prefeitura de Santos

Como já citado, os OE são substâncias naturais voláteis, ou seja, com grande poder de evaporação. Por conseguinte, a inalação das moléculas ocorre de forma facilitada, sendo encaminhadas para distintas regiões do cérebro, respeitando o tamanho das moléculas de cada OE. Acrescenta-se ainda que, os canais de transmissão para as demais áreas dos Sistemas, durante a inalação, ocorrem por meio do trato olfativo e Sistema Respiratório, desenvolvendo-se na cavidade nasal concomitantemente ao bulbo olfativo, cumprindo papel crucial no processo de absorção das moléculas do ativo (Jaradat; Zabadi, 2016).

Sistema Nervoso

Acerca dos aspectos que envolvem o sistema nervoso e a aromaterapia, pode-se dizer que, o ser humano possui, aproximadamente, 350 unidades receptoras odoríferas diferentes, fator esse, que permite o reconhecimento de cerca de 10.000 diferentes odores experienciados ao decorrer da vida. Também, esses receptores pertencem à proteína G, que atua na transmissão de mensagens moleculares do meio externo para as estruturas celulares. De modo que, auxilia no processo de identificação e reconhecimento dos diferentes receptores e suas ligações distintas, de acordo com as estruturas codificadas (Kandel, 2014).

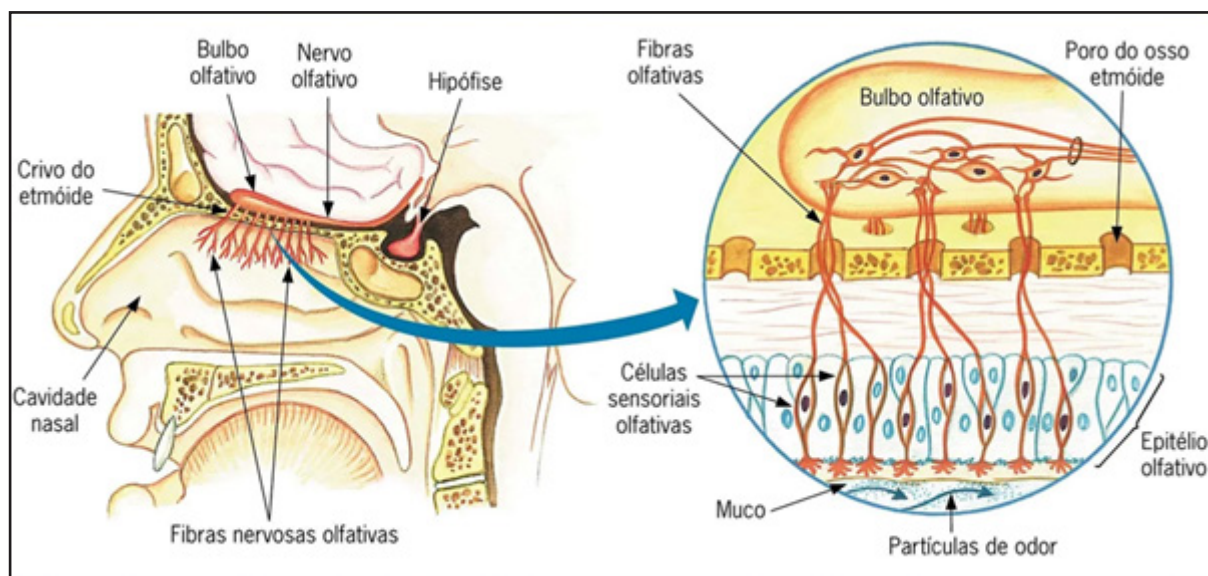
As estruturas neuronais responsáveis pelo sistema olfatório são desenvolvidas a partir das vivências e experiências sensoriais de cada indivíduo. Sendo assim, é possível afirmar que, o modo de reconhecimento das percepções se difere de acordo com a proporção do conteúdo celular ligado a detecção de cada molécula aromática. Por isso, mesmo apresentando características genéticas semelhantes, as percepções olfativas são individuais e exclusivas para cada pessoa (Unicamp, 2017).

Além disso, pode-se acrescentar que, o processo de reconhecimento do odor não

ocorre apenas seguindo o percurso anatômico, o ponto de ação principal está nos neurônios olfativos. Por isso, estudos acerca do assunto afirmam que, uma única partícula de odor pode ser capaz de se comunicar com um ou com um conjunto de neurônios olfativos, acarretando na projeção do sinal olfativo, que se distribui através do axônio para o córtex, conectando o odor com a memória (Cardoso, 2018).

O Sistema Nervoso possui uma estrutura denominada como eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), conhecido como o sistema responsável pelas reações a estímulos estressantes. Esse eixo é regulado de acordo com a comunicação com o hipocampo e é encarregado de desempenhar conexão com o sistema nervoso autônomo, influenciando nos sinais vitais mais importantes como frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA) e frequência respiratória (FR). Por isso, as moléculas odoríferas ativam sinais cerebrais e regulam o humor (Conceição, 2019).

Figura 2. Transporte de informações através do córtex olfatório.



Fonte: Deviante (2016).

Consoante a isso, os chamados córtex orbitofrontal e o piriforme agem na captação e integração das características odorantes, já o córtex entorrinal e o piriforme, propagam a informação do sinal olfativo diretamente para a amígdala e o hipocampo, estabelecendo sinais neuronais que relacionam o odor com a memória e o emocional. Acrescenta-se ainda que, o hipocampo é essencial no processo de formação da memória olfativa, assim como a amígdala, importante na estabilização dos níveis emocionais e dos fatores relacionados à intensidade do odor (Dang et.al., 2018).

Com relação ao bulbo olfatório, pode-se dizer que, essa região estende-se em direção a algumas áreas, projetando informações. Dentre esses pontos, há o córtex orbitofrontal, que decodifica as características do odor; o tálamo, que se comunica apenas com o córtex orbitofrontal, controla a circulação de estímulos sensoriais; o córtex piriforme, permite que haja a distinção inconsciente dos odores; e por fim, o córtex entorrinal, que se comunica com hipocampo e amígdala, possibilitando a memória olfativa de situações marcantes (Amthor, 2017).

circuitos neuronais e o sistema límbico são estruturas de responsabilidade do sistema nervoso, que atuam diretamente nos fatores ligados ao comportamento emocional. Acrescenta-se ainda que, os circuitos neuronais são as redes de neurônios, que através das sinapses, transmitem informações para as outras células. Dessa forma, a mensagem

é propagada para o sistema límbico e demais estruturas, promovendo as ações terapêuticas. Como curiosidade, algumas áreas responsáveis pelas percepções sensoriais, ativam a chamada recompensa ou punição, que produz, respectivamente, efeitos de satisfação ou reações negativas de medo ou dor (Vanvossem, 2016).

As células possuem uma estrutura chamada de axônio, com isso, os axônios das chamadas células mitrales e células tufo unem-se estabelecendo um canal olfativo. Essas células são responsáveis por compor o córtex olfativo primário, já que, promovem a transmissão de informações para as regiões do córtex piriforme, núcleo cortical da amígdala, núcleo olfatório, córtex entorrinal e cerebelo. Dessa forma, há o fornecimento de informações entre as estruturas e a regulação das entradas de estímulos por todas as regiões do encéfalo (Bienenstock, 2018).

O hipotálamo é uma estrutura localizada na região central do encéfalo, e é considerado um órgão responsável pela produção e regulação hormonal. Essa região, também desempenha papel fundamental de controle das funções vegetativas do encéfalo, assim como, se envolve com as funções emocionais e endócrinas do corpo. É importante acrescentar que, anatomicamente, a área localizada na lateral do hipotálamo tem função de controlar a fome, sede e raiva, já a região do centro medial do hipotálamo, atua na saciedade e bem estar (Gronenberg, 2014).

As amígdalas são compostas por diversas ligações, dentre elas, tem com o hipotálamo e estruturas do sistema límbico, sendo aliada na recepção de estímulos odoríferos. Além disso, a região do bulbo olfativo, totalmente envolvido com os processos emocionais, proporcionando, em união com a amígdala e o hipocampo, a associação entre o aroma, emoções e o aprendizado, ou seja, a percepção olfativa desencadeia uma memória, e consequentemente, respostas emocionais. De forma que, o odor já decodificado encontra-se “armazenado” até que um estímulo o ative novamente (Dragonetti, 2017).

O sistema límbico também possui uma estrutura chamada de hipocampo, originária do córtex olfativo, que é responsável pela captação e distribuição de estímulos sensoriais, assim como, possui papel fundamental na cognição e aprendizado, além de estar envolvido em fatores ligados à memória de curto a longo prazo. Esse processo de encaminhamento dos sinais percebidos promove diferentes atitudes comportamentais, incluindo as, já citadas, percepções de recompensa e punição, com seus respectivos sintomas (Bellinello, 2022).

Os óleos essenciais são substâncias que atuam em um sistema de neurotransmissores reguladores do sistema nervoso central. Dentre os principais neurotransmissores, há o sistema do ácido gama aminobutírico (GABA) e os receptores de potenciais transitórios (TRP) dos canais iônicos de sódio, que desempenham papel ansiolítico, anticonvulsivante e antinociceptivo, ou seja, agem na redução da percepção de estímulos dolorosos. Desse modo, o OE vem sendo considerado uma terapêutica favorável contra estímulos dolorosos (Riveros *et al.*, 2024).

Acrescenta-se ainda que, se tratando da ação dos componentes químicos dos óleos essenciais no sistema nervoso e das características farmacológicas das substâncias, é importante citar que, o glutamato e o GABA, assim como o GABA e o TRP, também agem em conjunto, liberando outros neurotransmissores responsáveis pela resposta emocional do indivíduo e influenciando no desenvolvimento das atitudes comportamentais do ser humano. De modo que, são encarregados por promover efeitos sedativos, calmantes e anticonvulsivantes (Zhang, 2019).

De acordo com estudos acerca da eficácia e funcionalidade dos óleos essenciais, pode-se dizer que, cada princípio ativo produz uma ação no sistema nervoso, acarretando

diversos resultados farmacológicos, mesmo se tratando de um material natural. Dentre eles, pode-se citar os benefícios analgésicos, anti-inflamatórios, calmantes, antifúngicos e antialérgicos. Dessa forma, é perceptível que os óleos essenciais são importantes aliados aos tratamentos convencionais, já que, apresentam efeitos comprovados cientificamente (Lizarraga, 2020).

TIPOS DE AROMATERAPIA



Primeiramente, é importante informar que, por mais que a aromaterapia seja, por vezes, considerada uma prática de base holística, no cenário atual ela possui três ramificações, denominadas como Aromaterapia Holística, Clínica e Estética, que se diferenciam de acordo com um conjunto de fatores, dentre eles, a proposta desejada, a forma de abordagem, os tipos de conhecimento e a forma de aplicação do OE dentro da terapêutica, mantendo o bem-estar de forma integral. Diante disso, é importante acrescentar que, o método de uso, individualmente, não é um parâmetro para distinguir os tipos de aromaterapia (Pedrosa, 2020).

Acerca do aspecto holístico, o processo de utilização dos óleos essenciais ocorre a partir da ideia de que a técnica não se trata exclusivamente sobre o ato de aplicação do produto. Com base nisso, pode-se dizer que a prática envolve um conjunto de fatores, observando o corpo e individualidades de forma integral, motivados por um benefício geral em comum, ou seja, não são tratadas apenas as sintomatologias e sim o contexto geral do problema. Ainda, é importante acrescentar que fatores energéticos, vibracionais e espirituais são citados no desenvolvimento dessa vertente da aromaterapia (Via Aroma, 2022).

A aromaterapia clínica é a vertente baseada nos conhecimentos científicos, que segue metodologias e a aplicação se dá por meio de profissionais capacitados. Além disso, é importante acrescentar que, essa forma de terapêutica possui subdivisões denominadas como aromaterapia médica, que atua na prescrição de óleos essenciais por via oral, inalatória, tópica, dentre outras indicações; e a aromaterapia de enfermagem, que pode ser utilizada em tecidos, mucosas e outras áreas, com exceção do uso oral, restrito à medicina (Oliveira *et al.*, 2019).

Se tratando da aromaterapia estética, é importante citar que, essa é uma das práticas alternativas em maior crescimento no séc. XXI, além de considerada como nova, essa técnica existe há milênios em vários povos. Esse constante desenvolvimento da aromaterapia estética atualmente é justificado pela ideia de que saúde, bem estar e beleza são questões interligadas. Pode-se acrescentar ainda que, essa terapêutica baseia-se no uso dos óleos essenciais em tratamentos estéticos e junto à outras práticas integrativas e complementares, como exemplo, em massagens, meditação e drenagens, beneficiando os meios interno e externo (Lança, 2024).

Aromaterapia Holística

Acerca do termo “holístico”, é importante mencionar que, a palavra deriva do grego “holos” que significa “todo”. Com base nisso, essa terapêutica visa a utilização dos OE numa concepção mais ampla, que envolve o equilíbrio entre o corpo físico e os meios energético, emocional e mental, de forma integral. Esse ramo ainda é considerado um tabu, visto que, ao decorrer do tempo, passou a adquirir conotação mais religiosa, fomentada pelo envolvimento de fatores energéticos, espirituais e vibracionais, tanto por parte do indivíduo quanto na elaboração das sinergias (Afya, 2023).

Sendo assim, foram desenvolvidos procedimentos que utilizam os OE, juntamente com outras terapêuticas, objetivando o bem-estar e o relaxamento, como por exemplo, a técnica de controle respiratório, meditação e massagem. Acrescenta-se ainda que, estudos recentes realizados por Bauer, pesquisador do Laboratório de Imunologia da Escola de Ciências da Saúde e da Vida, apontam que os fatores emocionais, principalmente o estresse, estão interligados com a saúde imunológica, visto que, há o desequilíbrio dos níveis

hormonais, dificultado a produção das células de defesa (PUCRS, 2021).

Dentre os princípios da aromaterapia holística, há a chamada visão integral, que como já dito, busca a conexão e o equilíbrio entre todos os âmbitos da vida, buscando a beneficiação de maneira integrativa, assim como, visa a intervenção no foco do problema e não apenas nas sintomatologias. Ademais, o outro princípio holístico é denominado como energia e vibração, devido a crença de que os óleos essenciais também possuem estruturas vibracionais e energéticas, que, de acordo com as funcionalidades terapêuticas dos ativos, atuam individualmente nos segmentos físicos e emocionais (Ann Worwood, 2016).

No que se refere aos métodos de utilização, a aromaterapia holística pode ser implementada por meio da inalação, aliada no equilíbrio emocional e no processo de relaxamento; massagens, que agem no alívio de incômodos físicos, tensões musculares e dores; meditação, prática que enfoca no domínio da concentração, e por consequência, proporciona bem estar; por fim, há a prática dos banhos aromáticos, que durante a aplicação, unem-se à inalação, auxiliando na ação calmante e beneficiando a saúde da pele (Zielinski, 2019).

Aromaterapia Clínica

Se tratando da aromaterapia clínica, é importante afirmar que, essa vertente da aromaterapia é baseada na utilização dos óleos essenciais, de forma dosada e controlada, objetivando um benefício terapêutico em específico e acompanhado por um profissional. Acrescenta-se ainda que, esse tipo de tratamento complementar é o mais indicado para o uso no ambiente hospitalar, visto que, pode ser um importante aliado no processo de controle das sintomatologias, além de ser um composto natural, e que se acompanhado corretamente por profissionais especializados, dificilmente promoverá algum tipo de efeito adverso no paciente (Farrar *et al.*, 2020).

É indispensável citar que a aromaterapia clínica, diferentemente das outras áreas da aromaterapia, possui um teor mais científico, ou seja, é uma forma de terapêutica mais especializada e equilibrada, implementada como alternativa de tratamento alternativo, juntamente aos procedimentos tradicionais da medicina. Dito isso, é importante que haja qualificação profissional, de todas as áreas da assistência, para que não ocorram intercorrências ou interações medicamentosas. Por isso, os óleos essenciais devem ser cuidadosamente selecionados, 100% naturais e de boa qualidade, assim como os óleos carreadores, responsáveis pela diluição do princípio ativo ou sinergias (Andrade, 2022).

Diante disso, pode-se dizer que, esse tipo de aromaterapia, usada de forma adequada, utiliza os óleos essenciais para agilizar e intensificar os tratamentos médicos em desenvolvimento. Porém, é importante citar que, para que esse processo transcorra de forma saudável e a aromaterapia seja considerada como do tipo clínica, deve-se admitir critérios científicos, minuciosamente estudados, assim como, será necessário obedecer a protocolos de testagem, passagem por controles de qualidade e, ainda, será fundamental que existam comprovações científicas que garantam a capacidade terapêutica da substância (Kahoot, 2019).

Com base nisso, pode-se dizer que, para a implementação dessa prática é necessário que haja a realização de estudos com enfoque nos conhecimentos científicos, incluindo os mecanismos de ação, funcionalidades, composições químicas, vias de administração, diluição e o trajeto percorrido por cada via de administração, anatomicamente falando. Além disso, é preponderante que exista essa preparação inicial e que no desenvolvimento da terapêutica haja um acompanhamento direto, para que não ocorra o uso indiscriminado (Alves, 2023).

Aromaterapia Estética

Acerca da aromaterapia estética, primeiramente, é necessário compreender que, assim como os demais tipos de aromaterapia, esse também visa o desenvolvimento do bem-estar e relaxamento. Porém, difere-se pelo investimento no ramo da beleza e estética corporal, de modo que, beneficia tanto o âmbito físico quanto mental, que estão interligados diretamente. Dentre as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais, há resultados satisfatórios em termos de tratamento de lesões, higiene e proteção cutânea, hidratação e tonificação da pele, drenagem linfática e promoção da renovação celular (Winkelman, 2018).

Diante dessas informações, acrescenta-se ainda que, durante o manuseio dessa prática, é importante atentar-se aos níveis de concentração dos óleos essenciais e seguir cuidadosamente os parâmetros de diluição indicados para cada região particular do corpo, visto que, o uso inadequado, ou seja, a utilização do ativo puro pode danificar os tecidos ou causar intoxicação. Acerca da diluição, o OE deve ser misturado a um óleo carreador de origem vegetal, na maioria dos casos, é recomendado da seguinte forma, em regiões específicas (meridianos) pode-se usar 3% de diluição; para o corpo inteiro 1,5%; para o rosto, entre 0,5 a 1% de diluição (Morais, 2021).

Acrescenta-se ainda que, os óleos essenciais, em geral, são altamente concentrados e podem causar danos a pele, como reações alérgicas, corrosão de mucosas e irritações locais, porém, com exceção dos óleos de lavanda e camomila para uso tópico em feridas, queimaduras e picadas de insetos; melaleuca ou também chamada de tea tree, na ação contra fungos, principalmente nas unhas e como secativo para acnes, ativos considerados seguros em contato com a pele, quando usados em pequenas quantidades e em determinados tipos de aplicação. (Yuan *et al.*, 2021).

Sobre a exposição da pele aos óleos essenciais, é interessante citar que, pela qualidade lipofílica (solúvel em lipídios) dos ativos, o processo de absorção tópica é facilitado, permitindo a efetividade da terapêutica na estética. Durante o contato com a pele, o OE é integrado à epiderme, penetrando, rapidamente, as regiões superiores da derme, seguindo em direção ao sistema circulatório, mais precisamente, à microcirculação (rede de vasos interconectados), para assim, distribuírem-se por todo os segmentos do organismo (Stoll, 2024).

PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS



Os óleos essenciais são substâncias aromáticas naturais que, em razão do grau elevado de volatilidade, são de fácil evaporação e absorção. Esses componentes concentrados são extraídos das partes das plantas como folhas; caules; flores, porém, em geral, são mais encontrados em folhas e flores. E por que os óleos essenciais são produzidos pelos vegetais? Pode-se dizer que é variável, algumas espécies produzem o OE durante o processo de adaptação no meio onde está inserida, com objetivo de proteção contra predadores; a produção do OE também pode se dar com função de estimular o desenvolvimento de outras espécies; e como forma de reserva de energia (Schneider, 2017).

Se tratando do modo de extração e composição dos óleos essenciais, a substância é retirada por meio de métodos de prensagem e destilação. Acrescenta-se ainda que, um dos principais componentes são os denominados terpenos, presentes em todos os princípios ativos dos OE, que interagem com outras substâncias constituintes, que variam de acordo com o tipo de planta, como o mentol, vitamina A, esqualeno, farnesol e limoneno. Além disso, os terpenos são de uma classe de substâncias muito importantes e altamente voláteis, permitindo uma ação facilitada entre a substância e o meio externo (Koyama et al., 2020).

Com base nisso, podemos acrescentar que os óleos essenciais são substâncias de composição rica e única, que permitem benefícios de amplo espectro. Acrescenta-se ainda que, determinados óleos agem em auxílio ao sistema imunológico, danificando as estruturas celulares de microrganismos nocivos à saúde, portanto, dentre os efeitos benéficos, pode-se citar as ações analgésicas, antissépticas, anti-inflamatórias, antifúngicas, bactericidas, calmantes e cicatrizantes (Felipe et al., 2016).

Portanto, dentre todos os óleos essenciais, foram selecionados o de Hortelã-pimenta, de grande poder anti séptico, anti-inflamatório e analgésico; o de Lavanda, muito conhecido pelo potencial calmante e cicatrizante; de Laranja, com ação antisséptica, analgésica e antioxidante; de Limão, antisséptico e anti-inflamatório; o de Alecrim, responsável por estimular e tonificar a pele, assim como, age como analgésico, anti-inflamatório e antisséptico; Capim-Limão, poderoso na melhoria do funcionamento gastrointestinal, antiemético, bactericida, anti-inflamatório e antifúngico; por fim, o OE de Eucalipto, analgésico e antisséptico (Tongnuanchan et al., 2014).

Hortelã Pimenta

Em caráter introdutório, o OE é desenvolvido a partir da planta herbácea de nome popular Hortelã-Pimenta, Menta ou Peppermint, possui o nome científico *Mentha piperita* Linnaeus e é originária da família Lamiaceae. A espécie, que não é típica do Brasil, é um cruzamento natural entre a *Mentha aquática* L., a *Mentha spicata* L., *Mentha longifolia* H. e a *Mentha rotundifolia* H. Acrescenta-se ainda que, por haver muitos tipos, as características se diferem de acordo com a espécie, em geral, são constituídas por folhas de formato oval e alongado, com contorno irregular ou serrilhado, de coloração verde escuro e flores de cor violeta (Dantas, 2022).

Acerca da composição química do OE de hortelã-pimenta, é possível afirmar que, os principais elementos encontrados são α -pineno, β -pineno, eucaliptol, limoneno, sabineno, mirceno, *cis*-ocimeno, β -cariofileno, γ -terpineno, germacreno D, carvona, acetato de menila, *L*-mentol e *L*-mentona, isomentona, neoisomentol, mentofurano e traços de pulegona.

É importante acrescentar que, as concentrações dos ativos variam de acordo com a estrutura utilizada durante a extração, ou seja, em folhas inteiras há, aproximadamente, 12 ml de OE e em folhas cortadas, há, em média, 9 ml do óleo (Hudz *et al.*, 2023).

Figura 3. Óleo essencial de Hortelã-Pimenta.



Fonte: Tatevosian (2020).

De acordo com o método de destilação do OE de hortelã-pimenta, pode-se dizer que, ocorre por meio do arraste de vapor d'água nas regiões superiores da planta. Além disso, após a obtenção do princípio ativo bruto, em geral, há uma nova filtragem para remover ou amenizar a ação de alguns compostos fortes, como o sulfeto de dimetila, que possui odor desagradável e alto poder inflamável. Sendo assim, para que o processo seja considerado satisfatório, deve-se seguir um sistema de padrões de qualidade, incluindo, o dimensionamento das concentrações de cada elemento constituinte do OE (Wu; Tan; Liu *et al.*, 2019).

Para tanto, o OE de hortelã-pimenta é utilizado há muito tempo, principalmente entre povos gregos, egípcios e romanos. Esse OE é mencionado em estudos antigos e atuais, em razão dos benefícios que apresenta, dentre eles, melhora de distúrbios gastrointestinais, é eficiente em infecções, cefaleias e enxaqueca, atua em resfriados, na desobstrução de vias aéreas, também como, antigases, vermífugo, analgésico, anti-inflamatório, antisséptico, antiespasmódico e antiestresse. A forma de uso pode ocorrer por via inalatória, tópica e, em alguns casos, por via oral, com acompanhamento profissional (National Library of Medicine, 2020).

Figura 4. Folhas de *Mentha piperita* (Hortelã-Pimenta).



Fonte: Rilke (2012).

Lavanda

A planta popularmente chamada de lavanda ou alfazema, é do gênero *Lavandula* e divide-se em espécies, que são cientificamente denominadas como *Lavandula angustifolia*, *Lavandula latifolia* e *Lavandula x intermedia*. A planta típica do Mediterrâneo, é originária da família Lamiaceae, possui aroma intenso, é um arbusto de porte pequeno, possui folhas lineares de tonalidade acinzentada ou esverdeada, as pétalas das flores podem ser de coloração arroxeadada, azulada e esbranquiçadas, que crescem de forma uniforme ao longo do eixo central (Adamuchio, 2017).

Figura 5. Óleo essencial de *Lavandula* spp. (Lavanda).



De acordo com a composição do OE de lavanda, os elementos que possuem maior percentual na composição do OE são originados através de reações químicas em duas estruturas, a do metileritritol fosfato e mevalonato. Dentre essas substâncias, destaca-se o limoneno, a linalila, linalol, 1-8 cineol, 4-terpineol, os ésteres butíricos, a cânfora, o geraniol, o borneol, α -bisabolol, eucaliptol, precoceno, epi- α -muurolol, e os sesquiterpenos. Vale ressaltar que, a composição do OE pode apresentar variações de acordo com os métodos de manuseio e extração, fatores externos e tipos de espécie (Andriolli, 2014).

Figura 6. Arbustos de Lavanda.



Acrescenta-se ainda que, quanto ao processo de destilação para obtenção do OE de lavanda, o método usado pode variar de acordo com a necessidade, mas, em geral, é usado o arraste de vapor d'água. Dessa forma, durante a extração podem ser utilizados, o caule, as flores e as folhas da planta, de forma que, o vapor penetre nas estruturas celulares e o OE se desprenda, unindo-se ao vapor. Logo após isso, ocorre o processo de resfriamento, quando o óleo e a água se separam, gerando duas superfícies, a do OE e a do hidrolato ou água aromática (Canabarro, 2021).

Com base nessas informações, o OE de lavanda é uma substância rica em benefícios. Pode-se citar o poder de regeneração da pele em situações como queimaduras, lesões, assaduras, dermatites, alergias, acne, eczema, cicatrizes, escaras e picadas de inseto. Além disso, possui ação tonificante e hidratante, antisséptica, analgésica, é eficiente no controle dos níveis pressóricos e metabólicos, tem função anti espasmódica, cardiotônica e calmante. Há estudos que afirmam efeitos proveitosos em casos de TOC, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, estresse e insônia (Tua Saúde, 2023).

Laranja

O OE de laranja, derivado da fruta laranja, cujo nome científico é *Citrus sp.* e pertence à família Rutaceae e gêneros *Fortunella* e *Poncirus*. Esse óleo é extraído do pericarpo do fruto que se divide em epicarpo; mesocarpo e endocarpo, essas regiões compreendem a casca (epicarpo), a polpa ou gomos (mesocarpo), o envoltório protetor das sementes (endocarpo) e as sementes. A laranjeira é uma árvore típica da Ásia que possui médio porte e formato arredondado, todavia, o Brasil desenvolveu-se como maior produtor mundial e a laranja tornou-se a fruta mais produzida e comercializada do país (Efrom, 2018).

Quanto à composição química do óleo essencial de laranja, pode-se dizer que há como principais elementos constituintes da solução, o hidrocarboneto limoneno, e mirceno, os terpenóides, o linalol, o neral e nerol, alfa-pineno, sabineno e o acetato de linalina. Além disso, é possível acrescentar que, a região mais utilizada para a destilação dos compostos químicos é o epicarpo, por possuir maior quantidade de glândulas secretoras de óleos essenciais. Ainda, por se tratar de um composto em pequenas porções, para extrair 500g de OE, são usadas, aproximadamente, 100 kg de cascas de laranja (Torres, 2017).

Figura 7. Óleo essencial de Laranja Doce.



O OE de laranja é extraído a partir da destilação de arraste a vapor d'água, hidrodestilação ou por prensagem a frio. Embora a técnica de hidrodestilação seja considerada parecida com a de arraste a vapor, diferenciam-se quando se trata do posicionamento da planta, na hidrodestilação ocorre a imersão e no arraste a vapor, permite-se apenas o contato da erva com o vapor d'água. Em suma, o método mais utilizado é o de hidrodestilação que usa um alambique de cobre para realizar a submersão da planta em água fervente até que entre em ponto de ebulição, liberando as moléculas do OE (Ferronato *et al.*, 2018).

Portanto, o OE de laranja é conhecido há muitos anos pelo potencial curativo e promoção de efeitos positivos no corpo humano. Dentre eles, pode citar os benefícios comprovados de relaxamento, ação antioxidante, inibição da morte celular, como analgésico, anti-inflamatório, antitumoral, antidepressivo, antifúngico, antibiótico, desintoxicante, além de ajudar no alívio de problemas do trato gastrointestinal, no tratamento de acne e como auxiliar na conservação de alimentos. Sendo assim, o uso pode se dar por meio das vias inalatória, tópica e oral, com acompanhamento (Jorge, 2016).

Figura 8. Laranjeira com frutas maduras.



Alecrim

O alecrim, planta da espécie *Rosmarinus officinalis* L. é originário da família Lamiaceae e nativo da região do Mediterrâneo, embora tenha se desenvolvido em outros países, como o Brasil, podendo ser cultivado em hortas ou campos de jardinagem. Acrescenta-se ainda que, a erva possui características arbustivas, estrutura alongada com poucas ramificações, porte de pequeno a médio, sob a ótica superior, possui folhas longilíneas de cor verde escuras e na parte inferior, possui tonalidade esbranquiçada, ainda, pode apresentar pequenas florações de coloração azulada (Walker, 2019).

Acerca da composição química do OE de alecrim, pode-se citar que os principais elementos constituintes do ativo são o canfeno, 1,8 cineol, alfa-pineno, limoneno, cânfora, beta-pineno, 1,8-cineol, borneol, acetato de bornila, α -pineno, p-cimeno, mirceno, sabineno, β -felandreno, β -pineno, dipenteno e β -cariofileno. Além das funções terapêuticas, os componentes químicos são responsáveis por promover as notas aromáticas, como exemplo, a cânfora, que promove aroma mentolado; borneol, com sabor amargo; 1,8-cineol permite o

aroma refrescante e o α -pineno promove o aroma amadeirado de pinho (Lobo *et al.*, 2017).

Figura 9. Óleo essencial de Alecrim.



Fonte: Namana

No caso do OE de alecrim, ele pode ser extraído através da imersão a frio, que mantém a planta submersa em um solvente por, aproximadamente, três dias, dessa forma, o solvente evapora e o OE é depurado. A outra opção é a extração com soxhlet, que utiliza vários solventes por um tempo reduzido. Acrescenta-se ainda que, o método de destilação com soxhlet possui resultados mais eficazes, se tratando do tempo de processamento, qualidade e quantidade do OE de alecrim comparada à destilação por imersão a frio (Feitosa *et al.*, 2014).

Com base nisso, é importante acrescentar que, o OE de alecrim é aliado no funcionamento saudável do sistema nervoso, age na diminuição da produção do cortisol, diminuindo os níveis de estresse, auxilia no tratamento de depressão, ansiedade, déficits de memória, ajuda também na circulação sanguínea, no trato gastrointestinal, principalmente em casos de indigestão, diarreia e gases, fortalece e estimula o crescimento do cabelo, tem ação antifúngica, antioxidante, analgésica, antisséptica, cicatrizante, estimulante e bactericida (Tua Saúde, 2023).

Figura 10. Arbustos de Alecrim.



Fonte: Sandy's Plants.

Para compreender os efeitos terapêuticos da aromaterapia em pacientes enfermos, é necessário reconhecer as funcionalidades dos óleos essenciais. De modo que, facilite a seleção do melhor ativo, pelo profissional, para cada caso, individualmente, de acordo com as atividades farmacológicas desejadas. Se tratando dos benefícios das substâncias em questão, no Quadro 1, apresentado a seguir, será explicitado, resumidamente, sobre alguns dos principais óleos essenciais, Hortelã-Pimenta; Lavanda; Laranja; e Alecrim.

Quadro 1. Apresentação dos óleos essenciais e efeitos terapêuticos.

| ÓLEOS ESSENCIAIS | NOME BOTÂNICO | EFEITOS TERAPÊUTICOS |
|-------------------------|----------------------------------|---|
| Hortelã-Pimenta | <i>Mentha piperita Linnaeus</i> | Estimulante; analgésico; anti-inflamatório; expectorante; antisséptico; e relaxante muscular. |
| Lavanda | <i>Lavandula spp.</i> | Sedativo; analgésico; calmante; antisséptico; imunoestimulante; antioxidante; ansiolítico; e cicatrizante. |
| Laranja | <i>Citrus sp.</i> | Estimulante; relaxante; antisséptico; imunoestimulante; ansiolítico; antiviral; e antiespasmódico. |
| Alecrim | <i>Rosmarinus officinalis L.</i> | Relaxante; anti-inflamatório; antioxidante; relaxante muscular; analgésico; estimulante; cicatrizante; e auxilia na digestão. |

Fonte: A autora (2024).

AROMATERAPIA NO CONTEXTO DA ENFERMAGEM



O profissional enfermeiro, tem papel de suma importância na implementação da aromaterapia e das práticas integrativas e complementares em geral, visto que, está em constante contato direto com o paciente, promovendo a educação em saúde, bem estar do paciente e assistindo nos procedimentos diários. Sendo assim, pode-se inferir que, a principal fonte de auxílio do profissional é a transmissão de informação, além da permissão da implementação das práticas alternativas no cliente, de forma segura e sempre promovendo o bem estar de forma efetiva (Gnatta *et al.*, 2016).

Acrescenta-se ainda que, a Organização Mundial de Saúde (OMS) implantou a Portaria nº 971, que na época, estabeleceu o uso de algumas das PICS como terapêutica multiprofissional e no ano de 1997, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) definiu as técnicas práticas integrativas e complementares como uma atribuição da área da enfermagem, considerando uma especialização na área específica. Portanto, a equipe de enfermagem se baseia nos moldes de cuidados humanizados e divide-se durante a assistência de acordo com os níveis de complexidade e especialidade (Cofen, 2024).

A aromaterapia, assim como as outras Práticas Integrativas e Complementares (PICs), é de grande relevância no processo saúde-doença, pois contempla as áreas do corpo, mente e espírito, auxiliando nos cuidados paliativos e de cuidados contínuos, como os doentes crônicos, assim como de quaisquer indivíduos que se interessem pela prática. Além disso, contribui para a harmonização e bem estar do paciente, assim como permite a autonomia no processo de tratamento das sintomatologias. Auxiliando também, na reafirmação da capacidade emocional, física e psíquica no processo de autocuidado (da Silva *et al.*, 2020).

Em todo o contexto de desenvolvimento histórico da implementação e estudos acerca da aromaterapia, houve a presença da participação do profissional de enfermagem. Esse fato se justifica em razão das portarias implementadas pelo Conselho Federal de Enfermagem (COFEN), que respaldam a administração da terapia complementar pelos profissionais da área, de forma que, preserve os princípios da Enfermagem, os conhecimentos científicos e a utilização dos métodos de acordo com as normas mundiais de saúde (USP, 2016).

Acrescenta-se ainda que, como parte desses estudos que devem ser adquiridos, principalmente pela equipe de enfermagem, pode-se destacar o desenvolvimento correto das técnicas de diluição. Sendo assim, apresenta-se no Quadro 2, um guia sintetizado das porcentagens de diluição, referente à quantidade de gotas de óleo essencial e volume necessário correspondente ao óleo carreador, citando, também, as situações de uso, de acordo com composto produzido (A autora, 2024).

Quadro 2. Guia resumido de diluição dos óleos essenciais para cada modo de uso, utilizando como parâmetro, 10ml de solução.

| (%) | DILUIÇÃO | USO |
|------|--|--|
| 10% | 20 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Doenças crônicas; uso adulto. |
| 5% | 10 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Dores localizadas; inflamações graves. |
| 4% | 8 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Massagens relaxantes; compressas; escaldapés. |
| 3% | 6 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Cosméticos (cremes, sabonetes, shampoos etc.). |
| 2% | 4 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Pele sensível; idosos; uso adulto. |
| 1% | 2 gotas de OE para 10ml de óleo carreador | Corpo; crianças; gestantes. |
| 0,5% | 1 gota de OE para 10ml de óleo carreador | Uso facial; cabelos; bebês/lactentes. |

Fonte: A autora (2024).

Cuidados de enfermagem em pacientes paliativos

Acerca dos cuidados paliativos, o termo “paliativo” é proveniente do latim “palliare” que significa proteger ou amparar. Com base nisso, é importante acrescentar que, o desenvolvimento dos cuidados paliativos iniciou-se em 1950 pela médica e enfermeira Cicely Saunders, que promovia os cuidados em abrigos com estrutura que se assemelhava ao ambiente hospitalar, de modo que, praticava o cuidado de forma humanizada, com foco no âmbito espiritual, promoção do bem estar e redução das dores nos pacientes com doenças potencialmente fatais (Sanar, 2022).

Sendo assim, é interessante citar que, de acordo com a Academia Nacional de Cuidados Paliativos (ANCP), os cuidados paliativos foram implantados no Brasil, aproximadamente, no ano de 1980, com intuito de admitir e gerenciar o processo de morte, considerando-a como um acontecimento natural do ciclo da vida, de forma menos dolorosa, promovendo o maior conforto possível ao paciente. Ademais, permite ao indivíduo um controle maior sobre o gerenciamento do tratamento, respeitando as técnicas cientificamente comprovadas, assim como, mecanismos de cunho espiritual ou cultural (WHO, 2018).

De acordo com diversos estudos científicos, a aromaterapia clínica, aplicada ou orientada pelos profissionais de saúde, possui efeitos comprovados no tratamento de sintomatologias comuns em pacientes de cuidados paliativos, como dores, náuseas, depressão, insônia e ansiedade. Além disso, essa indicação terapêutica, por se tratar de uma técnica

natural e não farmacológica, possui riscos mínimos de efeitos adversos e interações medicamentosas com o tratamento convencional, de forma que, auxilia na melhoria da qualidade de vida (Mendes *et al.*, 2018)

Para tanto, sabe-se que o paciente paliativo está em contato direto com a equipe de enfermagem, desse modo, cabe principalmente ao profissional o encargo de implementação e orientação sobre a prática da aromaterapia clínica, mesmo se tratando de uma prática multiprofissional, assim como, auxilia na promoção do conforto e bem estar a esse paciente. Vale ressaltar que a aromaterapia é um tratamento complementar, não substituindo as práticas convencionais da medicina, a menos que o paciente escolha continuar o processo somente com a vertente dos óleos essenciais (Saunders, 2018).

Obstáculos na implementação da aromaterapia

Acerca dos obstáculos para a implementação da aromaterapia, pode-se dizer que, é perceptível que há um déficit na produção de pesquisas científicas atualizadas e de fontes seguras sobre a eficiência e características de uso dos óleos essenciais, quando aplicados no contexto da aromaterapia. De modo que, dificulta a implementação correta da terapia complementar, situação que corrobora para o uso indiscriminado e inconsequente, consoante a isso, há o agravante de ocorrerem inconsistências nos resultados dos estudos, como exemplo, dosagens e vias de administração diversas, sem seguir um padrão específico (da Silva *et al.*, 2020).

Um ponto importante a ser citado, é que, acredita-se que o financiamento do estudo acerca desta terapia alternativa não é visto como compensatório, já que, se trata de uma técnica terapêutica natural e de fácil acesso, podendo ter uma produção caseira e de fácil patente. Sendo assim, é possível considerar que, não ofereceria benefícios consideráveis que justificassem a elaboração e a destinação de recursos para novas pesquisas, visto que, não se trata de uma fonte lucrativa às indústrias envolvidas nesse processo (Justino, 2017).

Acrescenta-se ainda que, um fator importante a se considerar como obstáculo para implementação segura e eficaz da terapia no ambiente hospitalar é a falta de protocolos e normas de padronização acerca da utilização da aromaterapia nos pacientes, padrões esses que estão presentes em todos os sistemas de assistência da área da saúde. Assim como, para que haja uma pesquisa fidedigna e segura, deve ser considerado os fatores externos, como o efeito placebo, interferências emocionais do meio, condições internas e ambientais (Esposito *et al.*, 2020).

Concomitantemente a isso, pode-se afirmar que, ocorrem dificuldades durante a cooperação entre as equipes assistenciais no processo de aplicação da prática, visto que, a aromaterapia se trata de uma prática complementar multiprofissional e que, não está dentro do padrão de tratamentos ou das atribuições condicionadas a si mesmo pelo próprio profissional da saúde. Além disso, considerando que o SUS implantou as PICs como parte do corpo de tratamento e o COFEN atribuiu a competência à enfermagem, outro empecilho é a falta de especialização e conhecimento por parte dos profissionais da área (Januario *et al.*, 2023).

ABORDAGEM METODOLÓGICA



Tipo de Estudo

O estudo trata-se de uma revisão integrativa, de base descritiva e abordagem qualitativa. Sendo assim, tem por objetivo, detalhar, minuciosamente, conhecimentos de base científica dispostos na literatura, enfocando nos mecanismos de ação, funcionalidades e abordagens da aromaterapia, contextualizando com a atuação da enfermagem na aplicação da terapêutica em pacientes de cuidados paliativos e na identificação dos obstáculos para a implementação da aromaterapia voltado ao ambiente hospitalar. De modo que, a revisão integrativa utiliza conhecimentos recentes, a fim de sintetizar e aprimorar conceitos já existentes.

Base de dados e identificação dos estudos

A procura dos dados ocorreu entre o período de novembro de 2023 até novembro de 2024, utilizando como meios bibliográficos, bases de dados virtuais com foco na saúde, como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), a Biblioteca Virtual do Centro Universitário Santa Terezinha - CEST, Google Acadêmico, Ministério da Saúde (MS), Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA), National Center for Complementary and Alternative Medicine (NCCAM), Revista da Escola de Enfermagem da USP, The Yale journal of biology and medicine e National Library of Medicine, acessíveis em todos os dispositivos com acesso à internet. Durante a seleção dos artigos, foram utilizados os descritores: Aromaterapia; Óleos essenciais; Enfermagem e aromaterapia, resultando em 516 artigos e após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, avaliou-se a permanência de apenas 357 materiais e após leitura na íntegra, foram selecionados 110 resultados.

Análise de dados

A coleta de dados desenvolveu-se inicialmente no banco de dados da SciELO, PubMed e Google Acadêmico, onde foram estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão. Após isso, foram realizadas análises qualitativas e descritivas acerca das citações dos autores, com intuito de responder aos objetivos da revisão, com especificações de nome, ano da publicação e disposição de informações completas. Para tanto, serão utilizados mecanismos que facilitem a compreensão dos textos, principalmente, os quadros. Posteriormente, serão apresentados os resultados e discussões com enfoque nos autores selecionados de acordo com os objetivos.

Critérios de inclusão

Acerca dos critérios de inclusão, foram selecionados conteúdos pertinentes sobre a temática, por meio de livros, revistas, artigos e trabalhos de base científica. Incluiu-se ao estudo, pesquisas compatíveis ao período de tempo permitido para referenciais teóricos, que compreende do ano de 2014 até o de 2024, também, materiais condizentes com os temas abordados, apresentando informações completas de fonte segura. Além disso, durante o processo de desenvolvimento desta revisão, se fez necessária a busca sobre conhecimentos específicos voltados à anatomia, neuroanatomia, farmacologia, botânica e biologia, assim como, sobre aspectos relacionados ao contexto da Enfermagem.

Critérios de exclusão

Dentre os critérios de exclusão para exploração de recursos como artigos, periódicos, livros e revistas, destaca-se, referências defasadas, que ultrapassam os dez anos estabelecidos pela ABNT, fuga acerca da temática, conteúdos incompatíveis aos objetivos do estudo, além de fontes que apresentem conflitos de interesse e fuga dos princípios da imparcialidade, tanto nos quesitos religiosos, políticos e culturais.

Aspectos Éticos

A presente pesquisa trata-se de uma revisão de literatura, portanto, dispensou-se o contato direto com seres humanos no desenvolvimento dos estudos. Sendo assim, também não houve necessidade de submissão ao Conselho de Ética e Pesquisa, preconizado pelo Conselho Nacional de Saúde, Resolução nº 466/12. O trabalho se manteve dentro das normativas éticas da Lei de Direitos Autorais nº 9.610/98, de forma que, o material da pesquisa foi analisado de maneira imparcial pela autora, de forma a mostrar os resultados fidedignos e coerentes, sem nenhum tipo de alteração ou imposição de conhecimentos e ideais pessoais.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS



De acordo com a figura 11, é possível observar que foram utilizados três portais eletrônicos de periódicos científicos nesta pesquisa, dentre os artigos lidos na íntegra, após a aplicação dos filtros, 54 publicações foram selecionadas por intermédio do Google Acadêmico; 10 pelo PubMed; e 45 com auxílio da Scielo. A metodologia utilizada trata-se de uma revisão integrativa, que permite a atualização dos conhecimentos acerca de um determinado assunto, permitindo a disposição de quadros comparativos com base nos autores selecionados.

Figura 11. Fluxograma da seleção de estudos para a pesquisa



Fonte: A autora (2024).

Os materiais para a pesquisa, selecionados a partir das três bases de dados citadas, foram filtrados com base no período de publicação, determinado entre 2014 a 2024. Durante a elaboração das pesquisas e após a aplicação dos critérios de inclusão, foram encontrados 357 materiais, dos quais 15 foram incorporados aos resultados e discussão. De modo que, serão dispostos, a seguir, fichamentos em formato de quadros que apresentam informações sobre o autor e a publicação, título, objetivos e resultados dos artigos escolhidos.

Nesse sentido, a análise dos materiais selecionados para o campo dos resultados e discussão, desenvolveu-se a partir da intenção de responder os três objetivos específicos elaborados no início do trabalho. Em relação a eles, pode-se citar: compreender as principais vias de comunicação do sistema olfatório com demais áreas do encéfalo, responsáveis pelos efeitos da ativação do córtex olfatório; analisar como a aromaterapia age na promoção da saúde, influenciando na melhoria da qualidade de vida de pacientes; e determinar quais os benefícios dos recursos terapêuticos, funcionalidade e eficácia no controle das sintomatologias de doenças.

Diante do exposto, com intuito de suprir os interesses do primeiro objetivo específico, o Quadro 3 aspira compreender as principais vias de comunicação do sistema olfatório com as demais áreas do encéfalo, responsáveis pelos efeitos da ativação do córtex olfatório. Sendo assim, foram selecionados 05 artigos, encarregados de fornecer embasamento científico para o assunto representado acima.

Quadro 3. Distribuição dos artigos acerca das principais vias de comunicação do sistema olfatório com as demais áreas do encéfalo e ativação do córtex olfatório.

| Nº | AUTOR/ANO | TÍTULO | OBJETIVO | RESULTADOS |
|----|-------------------------------|---|--|---|
| 1 | Iglesias (2021) | Morfofisiopatologia do sistema olfatório. | Descobrir as características morfofisiológicas do sistema olfatório. | Os estudos realizados demonstraram como ocorre o processo de detecção do odor por meio do sistema olfatório. |
| 2 | Lamadrid (2020) | Desenvolvimento de um sistema de entrega controlada de estímulo olfativo. | Desenvolver um estímulo olfativo através de um olfatômetro. | O trabalho possibilitou o entendimento do funcionamento fisiológico do sistema olfativo de acordo com a resposta dos indivíduos testados. |
| 3 | Oliveira <i>et al.</i> (2020) | O uso dos sentidos, olfato e paladar, na percepção dos aromas: uma oficina temática para o Ensino de Química. | Relacionar aspectos da química com o reconhecimento dos odores. | Percebe-se, a partir dos estudos, que a percepção dos odores está diretamente ligada às reações químicas no cérebro. |
| 4 | Bear <i>et al.</i> (2017) | Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso. | Mostrar as particularidades do Sistema Nervoso, com foco na neurociência e bases biológicas comportamentais. | Pode-se observar que, a visão atual do sistema nervoso se desenvolveu mais a partir de novos mecanismos de estudo. |
| 5 | Guerra <i>et al.</i> (2023) | A Neuroarquitetura e seu papel no ato projetual. | Analisar a neuroarquitetura através da neurociência. | Observou-se o funcionamento cerebral e comportamental, por meio das experiências e percepções individuais. |

Fonte: A autora (2024).

De acordo com Iglesias (2021), em concordância com Lamadrid *et al.* (2020), os receptores olfativos são células neuronais, que se comunicam diretamente com o Sistema Nervoso Central (SNC). Pode-se acrescentar ainda que, cada célula receptora possui como componentes estruturais: axônio, dendrito e áreas ciliadas revestidas por muco, sendo assim, esses elementos são encontrados na membrana olfativa, mais precisamente, na região superior da cavidade nasal.

Segundo Lamadrid *et al.* (2020), os estímulos odoríferos se dão por meio das estruturas ciliadas, que por sua vez, possuem muitas moléculas proteicas que, conseqüentemente, ligam-se às células olfativas. Consoante a isso, Oliveira *et al.* (2021) afirma que, a percepção do odor ocorre por uma união entre os sentidos olfato e paladar, visto que, os dois unem-se ao passarem pela região posterior da garganta e vias nasais, de modo que, quando há um déficit em um desses órgãos, o outro não é capaz de liberar as percepções completamente.

Acrescenta-se ainda que, Oliveira *et al.* (2021) referem-se à percepção odorífera como um estímulo gerado através de impulsos elétricos que se direcionam aos axônios das células, onde uma parte da absorção dessas moléculas ocorre no osso etmoide (esponjoso), encaminhando-se para o bulbo olfatório, que processa e envia os estímulos para o córtex olfativo, ativando-o. Assim como Bear *et al.* (2017) cita que cada célula olfatória apresenta uma respectiva proteína receptora, de acordo com as características individuais captadas pelo impulso nervoso.

Bear *et al.* (2017) tratam o sistema olfatório como um importante sinalizador para o corpo, tanto na identificação, transmissão e alerta de sinais bons quanto ruins, essenciais para a sobrevivência. Em caráter de curiosidade, o autor cita sobre as substâncias químicas produzidas pelo organismo, conhecidas como feromônios, que funcionam tanto no organismo dos seres humanos quanto dos animais, tem intuito reprodutivo ou funciona como alerta para possíveis ameaças. Esse processo ocorre, também, através do olfato e, em geral, transcorre de modo inconsciente.

Ainda de acordo com Bear *et al.* (2017), a camada de muco citada por Iglesias (2021) e Lamadrid *et al.* (2020) é sempre substituída em alguns minutos, de modo que as moléculas odorantes se dissipem nessa mucosidade antes de chegarem às células receptoras. É importante acrescentar que, os genes responsáveis pela decodificação olfatória apresentam-se em cerca de 3 a 5% do genoma do DNA, ou seja, os cromossomos apresentam, em maioria, pelo menos alguns desses genes em suas estruturas.

De acordo com Guerra *et al.* (2023), um dos primeiros órgãos do sentido a se desenvolver é o olfato. Assim como afirma Bear *et al.* (2017) em concordância com Guerra *et al.* (2023), o olfato está diretamente ligado a fatores emocionais e com a memória, por essa razão, o sistema olfativo também é o único que se comunica diretamente com o sistema límbico, conseqüentemente, tendo acesso facilitado a reações emocionais, sexuais e fisiológicas como a fome, sede e respostas do trato gastrointestinal, ligados aos fatores mentais e emocionais.

Em continuidade com Guerra *et al.* (2023), o uso dos óleos essenciais como recurso terapêutico apresenta-se em crescimento. Para compreender a motivação desse aumento, é necessário analisar os benefícios da prática da aromaterapia, tanto no contexto emocional quanto fisiológico, assim como, avaliar a funcionalidade e mecanismos terapêuticos no ambiente hospitalar, focando no papel da equipe de enfermagem durante esse processo.

Quadro 4. Compreender como a aromaterapia age na promoção da saúde e qualidade de vida.

| Nº | AUTOR/ANO | TÍTULO | OBJETIVO | RESULTADOS |
|----|---------------------------|--|---|--|
| 1 | Melo <i>et al.</i> (2021) | Mini-revisão sobre óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua ação farmacológica. | Revisar sobre as ações farmacológicas dos óleos essenciais na aromaterapia. | Observou-se o potencial farmacológico e a ação biológica dos óleos essenciais durante a implementação da aromaterapia. |
| 2 | König (2020) | Óleos essenciais: eventos adversos e segurança na indicação. | Descrever as precauções e cuidados na utilização dos óleos essenciais. | Analisou-se a necessidade do conhecimento acerca da indicação segura dos óleos essenciais. |

| | | | | |
|---|----------------------------|--|---|--|
| 3 | Silva <i>et al.</i> (2023) | Aromaterapia: o uso da osmologia em práticas integrativas e complementares. | Avaliar as percepções ocasionadas pela inalação dos óleos essenciais, com foco na osmologia. | Foi possível explorar os benefícios do uso dos óleos essenciais, assim como, reconhecer a administração racional da prática. |
| 4 | Sacco <i>et al.</i> (2015) | Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. | Selecionar conhecimentos acerca da aromaterapia e a promoção da qualidade de vida do indivíduo. | Foi possível observar que a aromaterapia é aliada no equilíbrio do corpo, mente e emocional, permitindo o bem-estar. |
| 5 | Sousa (2015) | Medicina Alternativa: aromaterapia. | Descrever os benefícios da aromaterapia no âmbito do corpo, mente e espírito. | Foi possível identificar o restabelecimento do equilíbrio do paciente utilizando os diversos métodos de aplicação da aromaterapia. |

Fonte: A autora (2024).

Segundo Melo *et al.* (2021), a prática da aromaterapia é uma forma natural de tratamento, que utiliza o óleo essencial como princípio ativo. Acrescenta-se ainda que, essa técnica não atua apenas nas sintomatologias, mas também, no foco principal do problema, de modo que, diminui as porcentagens de eventos adversos ou interações medicamentosas nos pacientes. Com isso, pode-se dizer que os óleos essenciais têm funções comprovadas quanto a algumas enfermidades.

König (2020) assim como Melo *et al.* (2021) afirmam que a aromaterapia é uma prática terapêutica derivada da fitoterapia e as duas estão incluídas nas PICS. Os autores abordam que o objetivo principal da aromaterapia é a promoção da saúde de forma integral, englobando o físico, emocional, mental, e de acordo com König (2020), os âmbitos energético e espiritual também. De modo que, a ação dos óleos essenciais promove reações químicas no organismo, que conseqüentemente, produzem percepções sensoriais positivas ao paciente.

Ainda de acordo com König (2020), os óleos essenciais podem ser de grande valia no tratamento e restabelecimento da qualidade de vida dos pacientes, visto que, são compostos principalmente, por fenilpropanoides, substâncias fundamentais na ação anti-inflamatória; antibiótica; cicatrizante; e antioxidante, além dos terpenoides que atuam como sedativos; calmantes; ansiolíticos; e anticonvulsivantes. Porém, vale ressaltar que, cada óleo essencial possui um mecanismo de ação, variando as funcionalidades e os componentes químicos.

Silva *et al.* (2023) citam a aromaterapia como uma prática integrativa eficaz na recuperação do equilíbrio físico e mental do paciente, já que, a anatomia e a fisiologia trabalham em conjunto nesse processo. Segundo o autor Sacco *et al.* (2015), cotidianamente ocorrem eventos estressores, absorvidos como estímulos negativos que afetam o bem estar do indivíduo, por isso, o uso dos óleos essenciais é tratado pelo autor como uma ciência ou alternativa holística natural, que visa promover a melhoria da qualidade de vida.

De acordo com Sousa (2015), a aromaterapia pode utilizar diversos métodos de aplicação, dentre eles, inalação, uso tópico, massagens, banhos e uso oral. Acrescenta ainda que, cada tipo de OE tem uma funcionalidade terapêutica ligada diretamente ao Sistema Nervoso Central, equilibrando todos os outros sistemas do corpo. Além disso, o autor afirma que o uso dessa terapia deve ser acompanhado por profissionais capacitados, seguindo um protocolo individualizado, de acordo com as necessidades do paciente.

Quadro 5. Determinar os benefícios, funcionalidade e eficácia da aromaterapia no controle de sintomatologias de doenças.

| Nº | AUTOR/ANO | TÍTULO | OBJETIVO | RESULTADOS |
|----|--------------------------------|---|---|--|
| 1 | Andrade (2021) | Conheça a aromaterapia e seus benefícios para a saúde. | Observar a efetividade dos óleos essenciais e os benefícios em determinadas enfermidades. | Percebe-se que para tratar os distúrbios que acometem a sociedade, a aromaterapia é muito eficiente. |
| 2 | Kynes (2021) | O livro completo dos óleos essenciais. | Revisar a utilização dos óleos essenciais e reconhecer mecanismos terapêuticos. | Comprovou-se, nesses estudos, a eficiência dos óleos essenciais, assim como, os efeitos terapêuticos. |
| 3 | Pacheco <i>et al.</i> (2021) | Aromaterapia e saúde integral. | Evidenciar os pontos positivos da aromaterapia no cuidado à saúde. | Concluiu-se que os óleos essenciais são ferramentas importantes no processo de restauração do equilíbrio físico e psicológico e da saúde de forma integral. |
| 4 | Martins <i>et al.</i> (2020) | O conhecimento da aromaterapia e suas aplicabilidades. | Avaliar o nível de conhecimento acerca da aromaterapia, além das funções e características do óleo essencial. | Percebeu-se que o conhecimento acerca da prática aumentou, assim como a porcentagem de usuários, de modo que, vem sendo escolhida como alternativa em terapias complementares. |
| 5 | Rodrigues <i>et al.</i> (2023) | Aromaterapia: o uso de óleos essenciais como prática integrativa no tratamento de doenças comuns. | Analisar o uso da aromaterapia como terapia complementar no tratamento de enfermidades. | Pode-se perceber que a prática da aromaterapia é eficaz no processo de prevenção de doenças ou sintomatologias. |

Fonte: A autora (2024).

Se tratando dos benefícios e funções farmacológicas dos óleos essenciais durante o processo de aplicação da aromaterapia em enfermidades, o autor Andrade *et al.* (2021) afirma que o óleo essencial de Hortelã-Pimenta, por possuir características refrescantes, são bons estimulantes, além de serem indicados para o tratamento de doenças do sistema respiratório como rinites e sinusites; são também, analgésicos; bactericidas, atuando principalmente no combate das acnes; fungos; e auxilia na reorganização do trato gastrointestinal.

Kynes (2021) acrescenta que o óleo essencial de Hortelã-Pimenta também tem mecanismos atuantes em enfermidades como asma; transtornos depressivos; enxaqueca; inflamações; queimaduras, principalmente de sol; diminuição de dores musculares ou localizadas; antisséptico; adstringente; pode ser usado para aliviar prurido; e diminuir reações causadas por picada de insetos. O autor ressalta a mesma ideia de Andrade *et al.* (2021) ao afirmar que o mentol corrobora para a ação revigorante e energética no organismo.

Ainda de acordo com Kynes (2021), o óleo essencial de lavanda possui mecanismos de ação fundamentais na promoção da qualidade de vida do paciente, principalmente se

tratando de síndromes ansiosas; transtornos depressivos, transtornos de humor pelo seu potencial relaxante, calmante e sedativo, também apresenta benefícios quanto à queimaduras; ferimentos; cólicas menstruais; cefaleia; insônia; e dores; é antioxidante; cicatrizante; e anti-inflamatório, permitindo o tratamento eficaz de doenças da pele.

Em relação aos benefícios e efeitos terapêuticos do óleo essencial de Laranja, Kynes (2021) cita as importantes ações ansiolíticas, descongestionante, anti-inflamatória, antisépticas, analgésicas e antioxidantes. Além disso, o autor Andrade *et al.* (2021) ressalta também sobre os benefícios desse composto químico em relação ao trato gastrointestinal, colaborando para o alívio de sintomas de constipação, má digestão e regulando outros possíveis distúrbios gástricos; auxilia no processo de termorregulação do corpo, principalmente durante a febre; e atenua desconfortos musculares, em razão da ação como relaxante muscular.

Quanto ao óleo essencial de Alecrim, Kynes (2021) afirma que os mecanismos de ação do composto em questão são eficientes em relação a dores musculares; cólicas menstruais; indigestão; ferimentos; é eficaz em processos virais, fúngicos e bacterianos, além disso, auxilia na promoção do bem estar e na regulação emocional. Complementando a ideia supracitada, Andrade *et al.* (2021) ressalta o poder farmacológico do OE, como restaurador do trato respiratório; como ativo de efeitos analgésico, revigorante e energizante do corpo e mente.

Pacheco *et al.* (2021) afirmam que a prática da aromaterapia está ligada diretamente com os princípios da osmologia, ramo que estuda o olfato, os estímulos odoríferos e as respostas emoções e comportamentais geradas pelo aroma, visto que, alguns desequilíbrios ou enfermidades podem ser prevenidos através das percepções olfativas. O autor também aborda sobre a relevância da aromaterapia no restabelecimento da saúde de forma integral, auxiliando nos sintomas e problema central, assim como nos âmbitos emocional, físico e mental.

Martins *et al.* (2020) em concordância com as afirmações de Pacheco *et al.* (2021), apresentam que a implementação da aromaterapia é uma alternativa fundamental de tratamento complementar, aliado às práticas da medicina convencional, já que, utiliza-se de princípios ativos puros e naturais que podem promover uma barreira contra diversos tipos de doenças. Além disso, Martins *et al.* (2020) observou que o uso dessa PIC se difundiu com o tempo, resultando em indivíduos mais esclarecidos e abertos para novos tipos de abordagens.

Segundo a concepção de Rodrigues *et al.* (2023), na aromaterapia, a vastidão dos tipos de óleos essenciais e os diferentes mecanismos de implementação podem ser direcionados individualmente ou em conjunto para determinado tipo de enfermidade, se usado continuamente e de acordo com a orientação de profissionais especializados na área. O autor acrescenta que deve haver atenção ao uso inconsequente desse recurso terapêutico, visto que, o princípio ativo também apresenta propriedades farmacológicas, ou seja, pode gerar riscos.

REFLEXÕES FINAIS



O presente estudo foi desenvolvido para analisar a importância da aromaterapia, terapêutica que compõe as Práticas Integrativas e Complementares (PICs), no contexto da saúde e doença. De modo que, observou-se a complexidade dos mecanismos de ação e na aplicação desse recurso terapêutico. É importante acrescentar que, é perceptível o papel fundamental da equipe de Enfermagem no processo de implementação e orientação em saúde, visto que, possui uma relação estreita quanto aos cuidados com o paciente.

Acerca do objetivo inicial da pesquisa, que se refere ao estudo de tratamentos alternativos que utilizam, como base, recursos terapêuticos interligados à conhecimentos tradicionais e implementação de cuidados à saúde, é possível afirmar que, todos os critérios estabelecidos dentro do objetivo geral foram devidamente atendidos durante o trabalho, portanto, foram abordados aspectos históricos e científicos que fundamentaram as pesquisas e relacionaram os recursos terapêuticos complementares às práticas tradicionais da medicina.

Com base nisso, delimitou-se três objetivos específicos, que também atenderam às expectativas da pesquisa e foram explorados ao decorrer do referencial teórico. Diante disso, o primeiro deles tem foco em compreender as principais vias de comunicação do sistema olfatório com demais áreas do encéfalo, responsáveis pelos efeitos da ativação do córtex olfatório. Esse ponto foi analisado e embasado a partir dos princípios e mecanismos de ação já conhecidos e propagados pela neuro e anatomia, com foco no Sistema Nervoso e Respiratório.

O segundo objetivo específico, envolve o estudo dos mecanismos de ação da aromaterapia durante a promoção da saúde e a influência da prática na melhoria da qualidade de vida dos pacientes, em especial, clientes crônicos e em cuidados paliativos. Para fundamentar esse ponto, foram selecionadas pesquisas acerca da aromaterapia clínica no ambiente hospitalar, o papel da assistência multiprofissional na elaboração e implementação da terapêutica, evidenciando a participação da equipe de enfermagem.

De acordo com o terceiro objetivo específico selecionado, pode-se dizer que, foi possível determinar os benefícios dos recursos terapêuticos, funcionalidade e eficácia da aromaterapia no controle das sintomatologias de doenças. Ao decorrer da pesquisa, observou-se separadamente as características individuais de cada óleo essencial, incluindo a composição química, funcionalidades, mecanismos de ação, métodos de extração e filtração, assim como o trajeto das moléculas odoríferas pelos sistemas do corpo humano.

Desse modo, foi possível observar que a prática da aromaterapia é de grande valia durante o processo de assistência complementar ao paciente, de modo que, possui comprovação científica das funcionalidades e mecanismos de ação. Ainda, destaca-se a importância do trabalho da equipe multiprofissional, que são capacitados para receber e aplicar os conhecimentos acerca do assunto. Contudo, ainda existem obstáculos quanto à obtenção de informações sobre essa terapia alternativa, principalmente por parte dos profissionais.

De acordo com os dados admitidos durante a pesquisa, observou-se que por mais que a aromaterapia esteja em crescimento atualmente e com áreas de atuação mais delimitadas, um dos pontos que dificulta a implementação da prática é a falta de conhecimento sobre o assunto, assim como, divergências entre as características de utilização e demais aspectos do princípio ativo, corroborando para um déficit na comunicação entre os profissionais e na aplicação da terapêutica.

Além disso, foi possível observar que mesmo com a inclusão das PICS no SUS, não são

encontrados profissionais especializados ou aptos para a aplicação dessas terapias. Portanto, muitas Unidades de saúde do Brasil ainda não disponibilizam a oferta do serviço de aromaterapia, considerada uma das PICS mais simples e acessíveis da PNPIIC. Fato esse, que enfraquece o cenário das terapias alternativas e afeta na difusão do assunto.

De acordo com os dados admitidos na pesquisa, analisou-se a necessidade da obtenção de fundamentação científica para que eventos adversos sejam evitados. Vale ressaltar que, por mais que se trate de substâncias naturais e o princípio ativo (óleos essenciais) estejam dispostos de forma acessível a todos, a aplicação segura depende de diversos fatores, o que inclui o nível de instrução a respeito do assunto, qualidade do produto, métodos e porcentagens de diluição, formas de uso e demais características fundamentais.

Sendo assim, pode-se afirmar que, essa pesquisa é uma fonte auxiliar de conhecimentos acerca da aromaterapia como alternativa de tratamento complementar, de forma que, beneficia o público interessado em geral, mas principalmente, os profissionais da área da saúde, em especial, a equipe de enfermagem, que atua diretamente na assistência ao paciente, assim como, acompanha diariamente o desenvolvimento da prática.



REFERÊNCIAS



ADAMS, J.; BROOM, A. Entendendo a medicina integrativa: a importância de uma perspectiva crítica das ciências sociais e a construção de capacidade em pesquisa. In: **Intercâmbio Solidário de Saberes em Saúde: racionalidades médicas e práticas integrativas e complementares**. Marilene Cabral do Nascimento & Maria Inês Nogueira. São Paulo: Hucitec. 2013. Disponível em: https://lojahucitec.com.br/produto/intercambio-solidario-de-saberes-em-saude-racionalidades-medicadas-e-praticas-integrativas-e-complementares-marilene-cabral-do-nascimento-maria-ines-nogueira-orgs/?srsltid=AfmBOopEQ_jm9f4X8a-r9sds-CZ9W22q7ubHSLJycoBnMi6-zVvsXkYy. Acesso em: 20 de out. de 2023.

ADAMUCHIO, L *et al.* Aspectos gerais sobre a cultura da Lavanda (*Lavandula spp.*). **Rev. Bras. Pl. Med**, São Paulo, v.19, p.477-484, 2017. Disponível em: https://www.sbpmed.org.br/admin/files/papers/file_5nNqTx9fIBGE.pdf. Acesso em: 11 de out. de 2024.

ADOBE STOCK. **[Lavender Oil]**. Figura. Disponível em: [https://stock.adobe.com/br/search?k="lavender+oil"&search_type=recentsearch&asset_id=836441547](https://stock.adobe.com/br/search?k=). Acesso em: 22 de out. de 2024.

AFYA. **Medicina Holística: tire todas as suas dúvidas sobre a área**. In: Blog Afya Educação Médica. Disponível em: https://educacaomedica.afya.com.br/blog/medicina-holistica-tire-suas-duvidas-sobre-a-area?utm_source=google&utm_medium=organic. Acesso em: 09 de out. de 2024.

ALMEIDA, V *et al.* Aromaterapia clínica como intervenção terapêutica de enfermeiras(os) nos cuidados paliativos. **Revista de Casos e Consultoria**, Brasília, v. 12, n. 1, set. 2021. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/handle/prefix/15444>. Acesso em: 21 de out. de 2024.

ALVES, B. Óleo essencial de Lavanda (***Lavandula angustifolia***) no tratamento da ansiedade. 2018. 27 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Química) - Universidade Federal de São João del-Rei. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

ALVES, L. Aromaterapia Clínica: o que é e para que serve. **Prana Massoterapia Clínica**. Fortaleza, 14 mar. 2023. Disponível em: <https://www.pranamassoterapia.com/post/o-que-e-aromaterapia-clinica>. Acesso em: 09 de out. de 2024.

AMTHOR, F. **Neurociência Para Leigos**. 2. ed. Rio de Janeiro: Alta Books, 2017. 483 p.

ANDRADE, R. **Aromaterapia clínica: saiba tudo e como funciona**. In: Moe Brasil. Disponível em: <https://moebrasil.com/aromaterapia-clinica/>. Acesso em: 08 de out. de 2024.

ANDRADE, W *et al.* Conheça a aromaterapia e seus benefícios para a saúde. **Revista ABM (Associação Bahiana de Medicina)**, Bahia, 2021. Disponível em: <https://revistaabm.com.br/artigos/saiba-mais-sobre-a-aromaterapia-e-os-beneficios-dos-oleos-essenciais>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

ANDRIOLLI, B. **Micropropagação de lavanda (*Lavandula x intermedia Emeric ex Loisel., Lamiaceae*) variedade Grosso para extração de óleo essencial**. 2014. 24 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Rurais) - Universidade Federal de Santa Catarina. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/127512>. Acesso em: 11 de out. de 2024.

ANN WORWOOD, V. **The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy**. Edição do 25º aniversário. New World Library, 2016. 712 p.

ANVISA - Agência Nacional De Vigilância Sanitária. **Farmacopeia Brasileira**, 6ª edição. Brasília: ANVISA, 2019. 874 p. Disponível em: https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/conceitos/farmacopeia_brasileira_6a_edicao_231.pdf. Acesso em: 21 de set. de 2024.

AROMATHERAPY. **História da aromaterapia**. Aromatherapy.com. 2018. Disponível em: <https://www.aromatherapy.com/history.html>. Acesso em: 09 de set. de 2023.

AZAMBUJA, W. **Metabolismos Secundários das Plantas e Quimiotipos (QT) de Óleos Essenciais**. Quinarí. 2023. Disponível em: <https://www.quinari.com.br/metabolismo-secundario-das-plantas-e-quimiotipos-qts-de-oleos-essenciais/>. Acesso em: 23 de set. de 2024.

BANDEIRA, M *et al.* Aromaterapia clínica como intervenção terapêutica de enfermeiras (os) nos cuidados paliativos. **Revista de Casos e Consultoria**, Brasília, v. 12, n. 1, 2021. Disponível em: <https://>

- repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/15444/1/Aromateria%20cl%C3%ADnica%20e%20cuidados%20paliativos%202021.pdf. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- BATELLO, C. **Sistema nervoso autônomo simpático e parassimpático: um livro-mestre**. Caxias do Sul: Vírtua. 2024. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=ptBR&lr=&id=kcyj9EAAA-QBAJ&oi=fnd&pg=PA7&dq=BATELLO,+Celso.+Sistema+nervoso+aut%C3%B4nomo+simp%C3%Altico+e+parassimp%C3%Altico:+um+livromestre.+Digitaliza+Conteudo,+2024.&ots=1AdI-G5k35&sig=f-dciLxJO_Xs9MzAKc_zJkjjpFI. Acesso em: 09 de out. de 2024.
- BEAR, M *et al.* **Neurociências: Desvendando o Sistema Nervoso**. 4. ed. Artmed Editora, 2017. 865 p.
- BEDROSIAN, R. Cosmetics, Perfumes and Incense in Ancient Egypt. **Journal of Egyptian Archaeology**, Egito, v. 16, p. 41-57, 2016. Disponível em: <https://archive.org/details/Lucas1930IncenseEgypt/page/45/mode/2up>. Acesso em: 04 de maio de 2024.
- BELLINELLO, C. **Estudo Da Importância Do Sistema Olfativo E Da Percepção De Aromas Alimentares Na Fisiologia Do Processo Digestivo E No Metabolismo Humano**. 2022. 36 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação de Farmácia-Bioquímica) - Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/e2a97057-04fd-4481-ab71-5cd6499dcb82/3137617.pdf>. Acesso em: 12 de out. de 2024.
- BIENENSTOCK, J *et al.* Disruptive physiology: olfaction and the microbiome-gut-brain axis. **Biol Rev Camb Philos Soc**. v. 93,1, p. 390-403, 2018. DOI:10.1111/brv.12348. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28675687/>. Acesso em: 13 de set. de 2024.
- BOECK, B. **Investigando as artes de cura da Antiga Mesopotâmia**. Research Outreach. Disponível em: <https://researchoutreach.org/investigating-the-healing-arts-of-ancient-mesopotamia/>. Acesso em: 07 de junho de 2024.
- BRASIL (Ministério da Saúde). **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS**. Brasília: Ministério da Saúde; 2006. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnic.pdf>. Acesso em: 05 de nov. de 2023.
- BRASIL (Ministério da Saúde). **Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso**. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Disponível em: https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 25 de out. de 2023.
- BRITANNICA, T. **“óleo essencial.”** Encyclopedia Britannica. Disponível em: <https://www.britannica.com/topic/essential-oil>. Acesso em: 07 de agosto de 2024.
- CANABARRO, O. **Hidrolatos - o que são e quais são as diferenças entre eles e os Óleos?** Terraflor e Aromaterapia. Disponível em: <https://terraflor.com/blog/hidrolatos/?srsltid=AfmBOoqJYnU35U-r9E7U8FlipjB48OUql0Smmq706z-qMei8Lbnt6XOe>. Acesso em: 05 de set. de 2024.
- CARDOSO, E. **FISIOLOGIA DO SISTEMA NERVOSO SENSORIAL 2**. 2018. 46 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Rio de Janeiro - Universidade Federal Fluminense (UFF). Disponível em: <http://pdi.sites.uff.br/wp-content/uploads/sites/358/2018/09/Fisiologia-do-sensorial-2.pdf>. Acesso em: 05 de set. de 2024.
- CASTILHO, G. *et al.* Estudo sobre os tipos de extração para óleos essenciais e óleos vegetais. **Revista Científica Multidisciplinar O Saber**, São Paulo, v. 1, n. 10, 2024. DOI: <https://doi.org/10.51473/rcmos.v1i1.2022.152>. Disponível em: <https://submissoesrevistacientificaosaber.com/index.php/rcmos/article/view/152>. Acesso em: 23 de set. de 2024.
- CEPLAMT - Centro Especializado em Plantas Aromáticas, Medicinais e Tóxicas. **Plantas Medicinais na Escola**. Disponível em: <https://www.ufmg.br/mhnrj/ceplamt/plantas-medicinais-na-escola/oleos-essenciais/#:~:text=Os%20%C3%B3leos%20essenciais%20s%C3%A3o%20subst%C3%A2ncias,-se%20espalhar%20para%20o%20ambiente>. Acesso em: 21 de set. de 2024
- CHEN, S. Aplicações clínicas da aromaterapia. **The journal of nursing**, 2021. Comunidade Brasileira de Naturopatia. Quimiotipo na Aromaterapia. Disponível em: <https://www.naturopatasdobrasil.org/post/quimiotipo-na-aromaterapia>. Acesso em: 25 de set. de 2024.

COFEN - Conselho Federal De Enfermagem. Cofen normatiza a atuação da Enfermagem nas Práticas Integrativas e Complementares. **Conselho Federal de Enfermagem**. Disponível em: <https://www.cofen.gov.br/cofen-normatiza-atuacao-da-enfermagem-nas-praticas-integrativas-e-complementares/>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

CONCEIÇÃO, R. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade**. 2019. 68 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Universidade Federal de Ouro Preto. Disponível em: <http://www.monografias.ufop.br/handle/35400000/1851>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

DA SILVA, I. *et al.* O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, Rio Grande do Norte, v. 22, 2020. DOI: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677>. Disponível em: <https://revistas.ufg.br/fen/article/view/59677>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

DA SILVA, Liana *et al.* AROMATERAPIA: O USO DA OSMOLOGIA EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES. **Revista Ensaios Pioneiros**. Disponível em: <https://ensaiospioneiros.usf.emnuvens.com.br/ensaios/article/view/272>. Acesso em: 01 de nov de 2024.

DANG, P. *et al.* Coordenação da escolha do receptor olfativo com a expressão e função do receptor de orientação em neurônios sensoriais olfativos. **National Library of Medicine**. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5809090/>. Acesso em: 09 de out. de 2024.

DANTAS, M. Tipos de hortelã: pimenta, comum, para que serve e muito mais! **Portal Vida Livre**. Brasil, 16 set. 2022. Disponível em: <https://portalvidalivre.com/articles/413>. Acesso em: 14 de out. de 2024.

DE ARAÚJO, R. *et al.* AROMATERAPIA: DO QUESTIONÁVEL AO INOVADOR NO CUIDADO AO SER HUMANO. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 2, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56083/RCV4N2-148>. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/3464>. Acesso em: 07 de out. de 2024.

DE GROOT, A. *et al.* Óleos Essenciais, Parte III: Composição Química. Cuadernos De Educación Y Desarrollo, v.15, n. 9, 2023. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/1874> DOI: <https://doi.org/10.55905/cuadv15n9-091>. Acesso em: 21 de set. de 2024.

DOMINICUS, B. **Uma maravilha médica medieval**. British Library. Disponível em: <https://blogs.bl.uk/science/2015/04/a-medieval-medical-marvel.html>. Acesso em: 08 de set. de 2023.

DRAGONETTI, M. **A Função Do Sistema Límbico Na Regulação Da Memória Olfativa**. SEMESP. Disponível em: <https://conic-semesp.org.br/anais/files/2017/trabalho-1000025472.pdf>. Acesso em: maio de 2024.

DUBEY, S. Indian health and medicinal system: from ancient India to present world. **World Journal of Pharmaceutical Research**, Índia, v. 7, n. 4, 2018. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/323257939_Indian_health_and_medicinal_system_from_ancient_India_to_present_world. Acesso em: 04 de maio de 2024.

DVOVNORE. **[Laranjeira com frutos maduros à luz do sol.]** Figura. Depositphotos. Disponível em: <https://depositphotos.com/br/photos/laranja-arvore.html?qview=19449241>. Acesso em: 22 de nov. de 2024.

EFROM, C. *et al.* **Citricultura do Rio Grande do Sul**: indicações técnicas. Secretaria da Agricultura, Pecuária e Irrigação (SEAPI). Rio Grande do Sul: SEAPI, 2018. 304 p. Disponível em: <https://www.agricultura.rs.gov.br/upload/arquivos/201805/15144652-citricultura-do-rio-grande-do-sul-indicacoes-tecnicas-efrom-souza.pdf>. Acesso em: 02 de nov de 2024.

FARRAR, A. *et al.* **Clinical Aromatherapy**. *The Nursing clinics of North America*. National Library of Medicine. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>. Acesso em: 07 de set. de 2024.

FEITOSA, R. *et al.* Influência do método de extração no teor de óleo essencial de hortelã (*Mentha spicata* L.). **Revista Verde**, Gramado, 2018. Disponível em: http://www.schenautomacao.com.br/ssa/envio/files/148_arqnovo.pdf. Acesso em: 03 de out. de 2024.

- FELIPE, L. *et al.* **Terpenos, aromas e a química dos compostos naturais.** Química e Sociedade. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21577/0104-8899.20160068>. Acesso em: 11 de out. de 2024.
- FERRONATTO, A. *et al.* **Extração e aplicação do óleo essencial da casca da laranja como um ingrediente natural.** Estudos Tecnológicos em Engenharia. Disponível em: [file:///C:/Users/Maria%20da%20Vitoria/Downloads/oleos-essenciais-desenvolvimento-de-um-cupcake-funcional%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Maria%20da%20Vitoria/Downloads/oleos-essenciais-desenvolvimento-de-um-cupcake-funcional%20(1).pdf). Acesso em: 03 de set. de 2024.
- FLORES, H. **“Olfato”.** *Brasil Escola*. Disponível em: <https://brasilecola.uol.com.br/oscincosentidos/olfato.htm>. Acesso em: 08 de set. de 2024.
- FREEPIK. **[Arbustos de lavanda no campo]**. Figura.. Disponível em: https://www.shutterstock.com/pt/search/arbustos-lavanda?image_type=photo. Acesso em: 22 de out. de 2024
- FREITAS, D. **Práticas Integrativas e Complementares (PICs).** Disponível em: <http://dx.doi.org/>. Acesso em: 25 de out. de 2023.
- GECK, M. *et al.* **Traditional Herbal Medicine in Mesoamerica: Toward Its Evidence Base for Improving Universal Health Coverage.** *Front Pharmacol*. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7411306/>. Acesso em: 09 de set. de 2024.
- GNATTA, J. *et al.* Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100017>. Acesso em: 20 de set. de 2024.
- GONZÁLEZ, C. Transtornos do olfato: Perspectivas futuras. **Revista de Otorrinolaringol. Y Cirurgia Cabeza Cuello**, Santiago, v. 81, n. 3, 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48162021000300325>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.
- GRONENBERG, W. *et al.* Honeybees (*Apis mellifera*) learn to discriminate the smell of organic compounds from their respective deuterated isotopomers. **Proc Biol Sci**, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3906951/>. Acesso em: 05 de out. de 2024.
- GUERRA, L. *et al.* **A Neuroarquitetura e seu papel no ato projetual.** VERTICEFIB. Disponível em: <https://doi.org/10.59237/vertifib.v2i.657>. Acesso em: 04 de nov. de 2024.
- HEDAOO, S. *et al.* Uma revisão sobre aromaterapia. **World Journal of Pharmaceutical Research**, Índia, v. 8, n. 7, p. 635-651, 2019. Disponível em: https://wjpr.s3.ap-south-1.amazonaws.com/article_issue/1559295446.pdf. Acesso em: 17 de set. de 2024.
- HUDZ, N. *et al.* **Mentha piperita: Essential Oil and Extracts, Their Biological Activities, and Perspectives on the Development of New Medicinal and Cosmetic Products.** *Molecules (MDPI)*. Disponível em: [doi:10.3390/molecules28217444](https://doi.org/10.3390/molecules28217444). Acesso em: 06 de out. de 2024.
- IGLESIAS, S. **MORFOFISIOPATOLOGÍA DEL SISTEMA OLFATORIO.** Google Acadêmico. Disponível em: <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/view/528>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.
- JANUÁRIO, G. *et al.* **O uso da aromaterapia na saúde mental.** *Research, Society and Development*. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v12i13.44165>. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- JARADAT, N. *et al.* O efeito da inalação de flores de *Citrus sinensis* e óleos essenciais de folhas de *Mentha spicata* na função pulmonar e no desempenho do exercício: um estudo quase experimental não controlado antes e depois. **Revista da Sociedade Internacional de Nutrição Esportiva**, v. 13, n. 36, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12970-016-0146-7>. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s12970-016-0146-7>. Acesso em: 20 de set. de 2024.
- JORGE, N. *et al.* Antioxidant Activity of oils extracted from Orange (*Citrus sinensis*) seeds. **Anais da Academia Brasileira de Ciências**. In: SCIELO. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0001-3765201620140562>. Acesso em: 04 de out. de 2024.
- JUSTINO, G. **Aromaterapia esbarra na falta de pesquisa para comprovar a eficácia de óleos essenciais.** Zero Hora. Disponível em: <https://gauchazh.clicrbs.com.br/saude/vida/noticia/2017/09/aromaterapia-esbarra-na-falta-de-pesquisa-para-comprovar-a-eficacia-de-oleos-essenciais-9891662>.

html. Acesso em: 22 de out de 2024.

KAHOOT, M. **O que é aromaterapia clínica?** Medium. Disponível em: https://medium.com/@mk_89607/what-is-clinical-aromatherapy-f2bc62c02ec6. Acesso em: 05 de out de 2024.

KANDEL, E. *et al.* **Princípios de Neurociências**. 5. ed. Porto Alegre: Editora Arte, 2014. 1531 p.

König, S. Óleos essenciais: eventos adversos e segurança na indicação. 2020. 52 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Práticas Integrativas e Complementares) - Universidade de Santa Cruz do Sul, Repositório Unisc. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/3068>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

KOYAMA, S. *et al.* Os efeitos dos óleos essenciais e terpenos em relação às suas vias de ingestão e aplicação. **International journal of molecular sciences**, v. 21, n. 5, 25 de fevereiro de 2020. DOI: 10.3390/ijms21051558. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32106479/>. Acesso em: 20 de set. de 2024.

KUBECZKA, K. **Handbook of essential oils**. 3. ed. Boca Raton: CRC Press, 2020. 1120 p.

KYNES, S. **O livro completo dos óleos essenciais**. 1. ed. São Paulo: Editora Pensamento, 2021. 376 p.

LAKHAN, S; Sheafer, H. *et al.* **A eficácia da aromaterapia na redução da dor: uma revisão sistemática e meta-análise**. PubMed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28070420/>. Acesso em: 20 de set. de 2024.

LAMADRID, I. *et al.* **Desenvolvimento de um sistema de entrega controlada de estímulo olfativo**. PUCRS. Disponível em: <https://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/9326>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

LANÇA, R. **Aromaterapia Clínica**. Demyurga. Disponível em: <https://www.demyurga.com/aromaterapia-cl%C3%ADnica>. Acesso em: 06 de out. de 2024.

LIMA, A. **A Química dos Perfumes**. 2020. 32 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Química) - Faculdade Campo Limpo Paulista. Disponível em: <https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/08122021090526.pdf>. Acesso em: 25 de set. de 2024.

LIZARRAGA, V. **Effects of essential oils on central nervous system: focus on mental health**. Phytotherapy Research. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1002/ptr.6854>. Acesso em: 09 de nov. de 2024.

LOBO, V. *et al.* Atividade antibacteriana do óleo essencial de alecrim (*Rosmarinus officinalis*) em *Salmonella* entérica. **Congresso Brasileiro de Química**, Gramado, 2017. Disponível em: <https://www.abq.org.br/cbq/2017/trabalhos/7/11878-2053.html>. Acesso em: 12 de nov. de 2024.

MAIA FILHO, F. **Pensamento de gordo? Não, nariz faminto!** Deviante. Disponível em: <https://www.deviante.com.br/noticias/ciencia/pensamento-de-gordo-nao-nariz-faminto/>. Acesso em: 10 de nov. de 2024.

MARK, A. **Ondas cerebrais e o eletroencefalograma**. Universidade Gotas da Terra. Disponível em: <https://www.gotasdaterra.com/post/afinal-oleos-essenciais-tem-frequencia-vibracional/>. Acesso em: 4 de set. de 2024.

MARTINS, A. *et al.* O conhecimento da aromaterapia e suas aplicabilidades. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, v. 12, 2020. Disponível em: <http://revista.sear.com.br/rei/article/view/160>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

MELO, E. **Mini-revisão sobre óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua ação farmacológica**. 1. ed. São Paulo: Editora Científica, 2021. 330 p.

MENDES, D. *et al.* Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem. **Journal Health NPEPS**, v. 4, n. 1, p. 302-318, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/view/3452>. Acesso em: 21 de out. de 2024.

Moraes, J. **Óleo de laranja para combater a depressão e relaxar a mente**. Vitat. Disponível em: <https://vitat.com.br/oleo-de-laranja/>. Acesso em: 22 de out. de 2024.



Morais, I. **Aromaterapia aplicada à nutrição clínica e estética**. UFRJ. Disponível em: <file:///C:/Users/Maria%20da%20Vitoria/Downloads/APOSTILA-DE-AROMATERAPIA-APLICADA-A-NUTRICAOC-LINICA-E-ESTETICA.pdf>. Acesso em: 09 de set. de 2024.

MS - Ministério Da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**: atitude de ampliação de acesso. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_i ntegrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 25 de out. de 2023.

MS - Ministério Da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Portaria no 633, de 28 de março de 2017**. Atualiza o serviço especializado 134 Práticas Integrativas e Complementares na tabela de serviços do Sistema de Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde - CNES. Diário Oficial da União. 31 de março de 2017. Seção 1:98. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2017/prt0633_31_03_2017.html. Acesso em: 05 de janeiro de 2023.

NAMANA. Óleo Essencial Alecrim. Disponível em: <https://namananatural.com.br/produto/oleo-essencial-alecrim/>. Acesso em: 22 de out. de 2024

NCCIH - National Center for Complementary and Integrative Health. Óleo de hortelã-pimenta. Disponível em: <https://www.nccih.nih.gov/health/peppermint-oil>. Acesso em: 09 de out. de 2024.

NETO, C. *et al.* **Anxiolytic Effect of Citrus aurantium L. in Crack Users. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**. Disponível em: https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conapesc/2019/TRABALHO_EV126_MD4_SA10_ID1829_31072019172717.pdf. Acesso em: 21 de set. de 2024.

NEVES, M; Mello, H *et al.* **Apostila de Química Orgânica Experimental (UFS). Extração de óleos (fixos e voláteis) a partir de material biológico no Ensino de Orgânica Experimental**. Universidade Federal de Sergipe. Disponível em: <https://www.abq.org.br/simpequi/2015/trabalhos/90/6849-20386.html>. Acesso em: 21 de set. de 2024.

O'BRIEN, K. Complementary and alternative medicine: the move into mainstream health care. **Clin Exp Optom**, v. 87, n. 2, 2021. DOI: 10.1111/j.1444-0938.2004.tb03158.x. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15040779/>. Acesso em: 05 de nov. de 2023.

OLIVEIRA, A. Aromaterapia: Base científica para uma prática milenar. 2022. 28 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Farmacêuticas) - Universidade de Lisboa. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/43327/1/MICF_Ana_Margarida_Oliveira.pdf. Acesso em: 21 de set. de 2024.

OLIVEIRA, F. *et al.* **O uso dos sentidos, olfato e paladar, na percepção dos aromas: uma oficina temática para o Ensino de Química**. Química Nova na Escola. Disponível em: <http://qnesc.sbq.org.br/online/prelo/EQF-49-20.pdf>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

OLIVEIRA, R. *et al.* O uso dos óleos essenciais de gerânio e junipero no rejuvenescimento facial. **Revista Diálogos em Saúde**, Paraíba, v. 2, n. 1, 15 p., 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/240>. Acesso em: abr. 2023

PACHECO, V. *et al.* Aromaterapia e saúde integral. **Revista Científica eletrônica de ciências aplicadas do FAIT**, n. 1, 2021. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/4hHZHMiJFAMLP9G_2021-7-2-16-56-48.pdf. Acesso em: 01 de nov. de 2024.

PAULETTI, G. *et al.* Óleo essencial cítrico: produção, composição e fracionamento. Researchgate. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Wendel-Silvestre/publication/332229707_Oleo_essencial_citrico_producao_composicao_e_fracionamento/links/5ca75dd34585157bd323e5b9/Oleo-essencial-citrico-producao-composicao-e-fracionamento.pdf. Acesso em: 24 de set. de 2024.

PEDROSA, A. *et al.* Óleos essenciais no tratamento das disfunções estéticas. Conexão Unifametro. Disponível em: https://grcmlesydpcd.objectstorage.sa-saopaulo-1.oci.customer-oci.com/p/OQwcv-nO-c63O08Gc2Kv4OTbJttj5ik60dguiDIyyQ0wuo5SWn-jHOLW9wNbylNql/n/grcmlesydpcd/b/dtysppobjmmtbkp01/o/media/doity/submissoes/artigo-38d43c00d5e770e93130a7f07eebfc11411b5de-1-segundo_arquivo.pdf. Acesso em: 09 de out. de 2024.

- PESSOA, D. *et al.* **O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional.** Research, Society and Development. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13621>. Acesso em: 09 de set. de 2024.
- PETROVIC, J. *et al.* **Núcleo de terpeno em plantas aromáticas e comestíveis selecionadas: agentes naturais que melhoram a saúde.** PubMed. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31445600/>. Acesso em: 20 de set. de 2024.
- Prefeitura de Santos; Secretaria de Educação. **[Roteiro de estudo/atividades].** Figura. Disponível em: ciencias-6oano-c-maa-24072020.docx_.pdf. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- PUCRS. **O estresse está envelhecendo as pessoas mais rápido, aponta pesquisa.** Disponível em: <https://portal.pucrs.br/blog/imunossenescencia-o-estresse-esta-envelhecendo-as-pessoas-mais-rapido/>. Acesso em: 08 de set. de 2024.
- PURA D'OR. **Which Essential Oil Are You?** 01 de out de 2022. Disponível em: <https://purador.com/blogs/content/which-essential-oil-are-you>. Acesso em: 24 de out de 2023.
- RAMSEY, J. *et al.* Essential Oils and Health. **The Yale journal of biology and medicine**, v. 93, n. 2, p. 291-305, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32607090/>. Acesso em: 12 de set. de 2024.
- REIS, J. Aromatherapy: Using Essential Oils as a Supportive Therapy. **Clin J Oncol Nurs**, v. 21, n. 1, p. 16-19, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28107335/>. Acesso em: 09 de set. de 2024.
- RHIND, J. **Sinergias aromáticas: aprendendo a combinar corretamente os óleos essenciais.** 1. ed. Brasil: Editora Laszlo, 2019. 490 p.
- RILKE. **[Folhas de Hortelã-Pimenta].** Figura. Wallpapers.com. Disponível em: <https://pt.wallpapers.com/papeis-de-parede/hortela-720-x-1280-ki4q0camifhmc7l.html>. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- RIVEROS, A. *et al.* Uso Terapêutico De Óleos Essenciais No Tratamento De Ansiedade Em Profissionais Da Saúde. **Revistaft**, v. 28, 2024. Disponível em: 10.5281/zenodo.11106205. Acesso em: 20 de out. de 2024.
- ROCHA, M. **Mistura Aromática dos Óleos Essenciais - Categorias e Notas.** Cruda. Disponível em: <https://cruda.com.br/blog/mistura-aromatica-de-oleos-essenciais-categorias-e-notas>. Acesso em: 25 de set. de 2024.
- RODRIGUES, J. *et al.* Aromaterapia: o uso de óleos essenciais como prática integrativa no tratamento de doenças comuns. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 6, n. 3, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/60398>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.
- SACCO, P. *et al.* **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida.** Uniararas. Disponível em: <https://ojs.fho.edu.br:8481/revfho/article/view/98>. Acesso em: 01 de nov. de 2024.
- SANAR. **Cuidados paliativos: a filosofia do cuidar.** Disponível em: <https://sanarmed.com/cuidados-paliativos-a-filosofia-do-cuidar-colunistas/>. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- SANAR. **Glicorticóides.** Disponível em: <https://sanarmed.com/glicocorticoides-colunistas/>. Acesso em: 10 de out. de 2024.
- SANAR. **Resumo sobre olfato: anatomia, histologia, fisiologia e semiologia.** Disponível em: <https://sanarmed.com/resumo-sobre-olfato-anatomia-histologia-fisiologia-e-semiologia/#:~:text=O%20epit%C3%A9lio%20olfat%C3%B3rio%20%C3%A9%20um,existem%20gl%C3%A2ndulas%20produtoras%20de%20muco>. Acesso em: 08 de set. de 2024.
- SANDY'S PLANTS INC. **[Arbustos de Alecrim].** Figura. Disponível em: <https://www.sandysplants.com/>. Acesso em: 22 de out. de 2024.
- SAUNDERS, C. **Velai comigo: inspiração para uma vida em cuidados paliativos.** FSS. Disponível em: <https://repositorio.ucp.pt/handle/10400.14/30328>. Acesso em: 21 de out. de 2024.

SCHNEIDER, L. Óleos essenciais, Aromaterapia, Perfumes, Óleos e Sais de Banho, Sabonetes e Desodorantes. Aromaterapia e Perfumes. Disponível em: https://lianeschneider.com.br/downloads/Aromaterapia_e_Perfumes_2017.pdf. Acesso em: 11 de out. de 2024.

SCHNEIDER, R. *et al.* **Medical aromatherapy revisited-Basic mechanisms, critique, and a new development.** *Human psychopharmacology*. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30525233/>. Acesso em: 12 de set. de 2024.

SOUSA, M. *et al.* **Medicina Alternativa: Aromaterapia.** 1. ed. São Paulo, 2015. 211 p.

STOLL, S. Óleos essenciais e aromaterapia aplicada à estética e bem-estar. Estudos em Ciências da Saúde. Disponível em: <https://doi.org/10.54022/shsv5n1-007>. Acesso em: 11 de out. de 2024.

SUDHA, R. *et al.* Aromatherapy. **International Journal of Recent Engineering Research and Development (IJRERD)**. Disponível em: www.ijrerd.com. Acesso em: 09 de set. de 2023.

TATEVOSIAN, Y. **[Óleo essencial de hortelã-pimenta em frasco pequeno. Foco seletivo]**. Figura. Shutterstock. Disponível em: <https://www.shutterstock.com/pt/image-photo/peppermint-essential-oil-small-bottle-selective-1798048387>. Acesso em: 22 de out. de 2024.

TONGNUANCHAN, P. *et al.* Essential oils: extraction, bioactivities, and their uses for food preservation. **Journal of food Science**, v. 79, n. 7, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/1750-3841.12492>. Acesso em: 10 de out. de 2024.

TORRES, C. Composição química, atividades antimicrobiana e antioxidante do óleo essencial de laranja e seus óleos concentrados. **Journal of Food- Londres**, v. 11, n. 9, 2022. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31876>. Acesso em: 04 de set. de 2024.

TUA SAÚDE. Óleo essencial de alecrim: para que serve e como fazer em casa. Tua Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/oleo-de-alecrim/>. Acesso em: 12 de out. de 2024.

TUA SAÚDE. Óleo essencial de lavanda: benefícios, como usar e como fazer em casa. Tua Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/oleo-essencial-de-lavanda/>. Acesso em: 12 de out. de 2024.

UNICAMP. O sentido do olfato varia conforme a história de vida da pessoa. **Jornal da Unicamp**, 2017. Disponível em: <https://unicamp.br/unicamp/ju/noticias/2017/04/25/o-sentido-do-olfato-varia-conforme-historia-de-vida-da-pessoa/>. Acesso em: 11 de set. de 2024.

USP - Universidade de São Paulo. **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica.** In: SCIELO. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420160000100017>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

USP - Universidade de São Paulo. Roteiro da Semana 2: **Sistema sensorial - Olfacção.** Disponível em: <https://edisciplinas.usp.br/mod/book/view.php?id=2434136&chapterid=19938>. Acesso em: 08 de set. de 2024.

VANVOSSSEN, A. **Influência da estimulação do córtex pré-límbico no processamento da memória aversiva.** Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC). Disponível em: <https://pergamum.ufsc.br/acervo/340470>. Acesso em: 03 de out. de 2024.

VIA AROMA. **Por que a aromaterapia é uma forma de cuidado chamada “holística”?** Via Aroma Blog. Disponível em: <https://viaaroma.blog/2022/01/17/por-que-a-aromaterapia-e-uma-forma-de-cuidado-chamada-holistica/#:~:text=Outro%20aspecto%20importante%20do%20holismo,Veja%20tamb%C3%A9m:>. Acesso em: 07 de out. de 2024.

WALKER, J. *et al.* **Alecrim.** Horto Didático de Plantas Medicinais do HU/CCS – UFSC. Disponível em: <https://hortodidatico.ufsc.br/alecrim/>. Acesso em: 11 de nov. de 2024.

WHO - World Health Organization. Integrating palliative care and symptom relief into primary health care: a WHO guide for planners, implementers and managers. **World Health Organization**. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/integrating-palliative-care-and-symptom-relief-into-primary-health-care>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

WINKELMAN, W. **Aromaterapia, produtos botânicos e óleos essenciais para acne.** ScienceDirect.

Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clindermatol.2018.03.00>. Acesso em: 04 de set. de 2024.

WU, Z. *et al.* **Composição química e propriedades antioxidantes de óleos essenciais de hortelã-pimenta, hortelã nativa e hortelã escocesa.** *Molecules* (MDPI). Disponível em: <https://translate.google.com/website?sl=en&tl=pt&hl=pt-BR&prev=search&u=https://doi.org/10.3390%252Fmolecules24152825>. Acesso em: 11 de out. de 2024.

YUAN, R. *et al.* Review of aromatherapy essential oils and their mechanism of action against migraines. **Journal of ethnopharmacology**, v. 265, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jep.2020.113326>. Acesso em: 10 de out. de 2024.

ZHANG, N. *et al.* Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. **Agric Food Chem**, v. 67, n. 50, 2019. DOI: 10.1021/acs.jafc.9b00433. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31148444/>. Acesso em: 20 de out. de 2024.

ZIELINSKI, E. **O poder de cura dos óleos essenciais.** 2. ed. Brasil: Nascente, 2020. 368 p.

Este livro aborda sobre a utilização da Aromaterapia como aliado no processo de restabelecimento da saúde. Utiliza-se de uma abordagem objetiva e clara, com foco nos conhecimentos acerca da comprovação científica unida aos mecanismos anatômicos responsáveis pela efetivação da terapêutica, além de abordar sobre as características de alguns dos óleos essenciais mais conhecidos. Assim como, tratar sobre cenário histórico de algumas das principais épocas responsáveis pela consolidação do uso dos óleos essenciais como aliado à saúde e o papel da equipe de Enfermagem e profissionais da saúde na implementação dessa terapia complementar.

