

## A UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA COMO MEDIDA COMPLEMENTAR AO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Olenka Azevedo Medeiros do Monte (1); Aline Rodrigues da Cunha(1); Jade Pinheiro Gurgel  
Neves(2); Dra. Tayssa Suelen Cordeiro Paulino(3)

*Centro Universitário Facex - UNIFACEX (secretaria@unifacex.com.br)*

**INTRODUÇÃO:** A ansiedade é definida como um sentimento ou sensação de características psicológicas frente a uma situação de perigo ou medo no qual o organismo se adapta replicando respostas fisiológicas comportamentais e cognitivas. As principais características clínicas da ansiedade estão relacionadas ao desequilíbrio da produção do neurotransmissores serotonina, dopamina e adrenalina, que traz alterações importantes como: taquicardia, sudorese, tremores, cefaleia, aumento das secreções (urinárias e vesicais), preocupação excessiva e persistente e pensamentos negativos sintomas esses, que interferem nas atividades de vida diárias. (DOMINGO, E.M; BRAGA, T.S, 2013) É um transtorno ocasionado por fatores externos, onde o organismo reage ao excesso de estímulos no qual é submetido, e que por vezes, acomete o indivíduo a situações de privar-se da realização de determinadas tarefas, devido ao desconforto que o mesmo sente. Destaca-se dentro do quadro da ansiedade sintomas como: a falta de controle sobre os pensamentos, medo, angustia, preocupações e tensões. O Tratamento é baseado em uma combinação medicamentosa juntamente com a psicoterapia (DOMINGO, E.M; BRAGA, T.S, 2013). Segundo a Agência Nacional Saúde Complementar, ANSC os transtornos Ansiosos destacam-se como os mais prevalentes no mundo. Com a mudança do modelo de atenção à saúde mental, desde então, algumas medidas voltadas a desospitalização são ajustadas tendendo a uma abordagem psicossocial e multidisciplinar, além da redução do uso de drogas psicoativas como forma de uma intervenção cada vez mais voltada a medidas preventivas e menos medicamentosas e hospitalocêntricas (BRASIL, 2008). Tratando-se das inúmeras possibilidades de intervenção e buscando uma promoção a saúde de forma holística, integralizada, individualizada e humanizada e procurando a diminuição dos agravos, foi institucionalizada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) na qual se tem a autonomia da utilização das terapias adjuntas ao tratamento clínico. Dentro das terapias das Práticas Integrativas destacam-se as plantas medicinais e a fitoterapia (BRASIL, 2008). Nesse sentido, com a finalidade de integrar e equilibrar

o processo psíquico e físico a aromaterapia vem sendo atribuída como uma ferramenta coadjuvante na terapêutica relacionada a distúrbios da ansiedade, pois promove o bem estar físico e mental além da prevenção e quando complementada ao tratamento medicamentoso promove uma significativa recuperação. Assim sendo, o objetivo do trabalho é descrever a utilização da aromaterapia como medida complementar ao tratamento da ansiedade (PAGANINI, T; SILVA, F.Y, 2014).

**METODOLOGIA:** Trata-se de um trabalho de pesquisa descritiva do tipo revisão bibliográfica dos artigos científicos. A pesquisa bibliográfica tem como fundamento investigar e relacionar estudos já publicados afim de confrontar e enriquecer o conhecimento sobre o tema através de consultas em periódicos, artigos, livros disponibilizados no banco de dados da Scientific Electronic Library Online (Scielo) e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs). Para a construção do trabalho foram utilizados descritores: “ansiedade”, “fitoterapia”, “aromaterapia” e “práticas integrativas”. No qual foram escolhidos 8 artigos e a Política Nacional Práticas Integrativas e Complementares. Na escolha dos artigos foram realizados critérios de inclusão, no qual foram aproveitados somente artigos no idioma português, artigos na íntegra e que abordassem o tema sugerido.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O transtorno da ansiedade é uma condição desproporcional de medo e ansiedade persistentes que acometem o ser humano interferindo nos sistemas: físico, apresentando sudorese, tremor, calafrio, falta de ar, taquicardia e formigamento; cognitivo: com preocupações exageradas e medos; e no somático: vômitos, cefaleias e insônia trazendo prejuízos e uma má qualidade de vida (ESTANISLAU, G.M; BRESSAN, R.A., 2014). Dentro das patologias psiquiátricas o transtorno da ansiedade destaca-se em maior abrangência, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) em uma prevalência de 25% e se dividem em mais de 5 tipos das quais os mais comuns são: Transtorno do Pânico (como ou sem Agorafobia), Transtorno de Ansiedade Generalizada, Fobia Social, Fobia Específica, Transtorno Obsessivo Compulsivo, Transtorno de Estresse Pós Traumático. O tratamento consiste em medicamentos prescritos a médio e longo prazo (ansiolíticos e quando necessário antidepressivos) associado a psicoterapia cognitivo-comportamental e métodos de relaxamentos. A prescrição medicamentosa leva-se em consideração o diagnóstico específico do tipo de transtorno de ansiedade, bem como tolerância e os efeitos adversos (TELESAÚDE, 2017). A aromaterapia entra como coadjuvante ao tratamento não medicamentoso abordando o paciente de forma holística (mente e corpo) buscando a prevenção e o bem estar através da diminuição da ansiedade com terapias oriundas das plantas ansiolíticas. A terapia se utiliza do produto do metabolismo vegetal: os óleos essenciais, nos quais ficam armazenados em bolsas ou tricomas nas plantas, sendo extraídos de forma natural ou

mecânica, através da prensa e ou destilação. Sua configuração de utilização é dividida em três técnicas aplicáveis: ingestão, inalatória ou tópica. Sendo a inalatória a mais eficaz devido a suas propriedades (voláteis) e seu baixo peso molecular. Dentre os inúmeros benefícios, podemos citar as principais utilizações dos óleos para os distúrbios gastrointestinais, antioxidante, anticarcinogênica, antimicrobiana, anti-inflamatória e emocionais. A dosagem da substância e sua concentração estão diretamente ligadas ao efeito terapêutico desejado, atuando nos aspectos físicos e mentais. Os fatores determinantes para a qualidade de um bom óleo se classifica em: procedência, armazenamento e extração. E, de acordo com o benefício específico são subdivididos em categorias: calmante, estimulantes e fortalecedores. Para uso da aromaterapia em pacientes com ansiedade podemos citar a lavanda (*Lavândula officinalis*) um ansiolítico natural, bastante utilizado, sendo composto pelos elementos químicos: álcool alifático terciário, linalol e o éster de acetato de linalilo substâncias responsáveis pelo efeito calmante e que auxiliam no bem estar daqueles que sofrem deste transtorno, por sua essência atuar na glândula adrenal diminuindo a tensão, inquietude e insônia. Além disso, a presença do aroma concentrado é suficiente para ativar o sistema límbico resgatando os sensores olfativos e memoriais emocionais produzindo hormônios que controlam todas as glândulas endócrinas do nosso corpo (MORETTO, B.M; BUENO, C.D.C; MORAIS, L.R., 2015). **CONCLUSÃO:** Portanto, se faz mister destacar que o processo das terapias não medicamentosas, como a aromaterapia, tem um fator com resultados importante na manutenção, contribuição e preservação da saúde mental, e conseqüentemente física pois proporciona um relaxamento e calmante ao processo de ansiedade pelas ervas com propriedades terapêuticas eficientes. Além de ser um recurso terapêutico dotado de um baixo custo, dessa forma, sendo acessível a todas as classes sociais incluindo as de baixo poder aquisitivo podendo tratar e abranger uma clientela maior. Deste modo a utilização clínica da aromaterapia por mostrar uma boa aceitação e resultados traduz também uma possibilidade, de tratamento de prevenção muitas vezes sem recorrer à administração de psicofarmacos. BRASIL. Agência Nacional de Saúde Suplementar. Diretrizes Assistenciais para a Saúde Mental na Saúde Suplementar. Rio de Janeiro: ANS, 2008, p. 75. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretária de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS-PNPIC-SUS/Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. p.92. DOMINGOS, T.S.; BRAGA, E.M. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa de literatura. **Cad. Natural. Terap. Complemento.** v. 2, n. 2, p. 1-9, jun/ 2013. ESTANISLAU, G.M.; BRESSAN, R.A. **Saúde mental na escola:** O que os educadores

devem saber.12 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014, p.101. GNATTA, J.R et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Revista da escola de enfermagem da USP**. v. 50, n. 1, p. 127-133, mai/ago. 2016. GNATTA, J.R.; DORNELLAS, E.V.; SILVA, M.J.P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paul Enferm**. v.24, n.2, p. 257-263, 2011. MORETTO, B.M.; BUENO, C.D.C.; MORAIS, L.R. Aromaterapia: o benefício das plantas aromáticas e óleos essenciais - uma revisão de literatura. 2015. 41 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Fisioterapia) - Universidade Federal do Paraná, 2015. PAGANINI, T.; SILVA, F.Y. O uso da aromaterapia no combate ao estresse. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**. v. 18, n.1, p. 43-49, jan./abr. 2014. PINTO, C. et al. Ansiedade, depressão e estresse: um estudo com jovens, adultos e **adultos portugueses**. **Psicologia, saúde e doenças**. v. 16, n.2, p. 148-163, 2015. TELESÁUDERS-UFGS. TelesaúdeRS-UFRGS: Núcleo de telesaúde da Universidade Federal do Rio Grande do Sul [homepage]. Porto Alegre: TelesaúdeRS-UFRGS, 2017. Disponível em:<<https://www.ufrgs.br/telesauders/>>. Acesso em: 01 de setembro de 2017. WOLFFENBÜTTEL, A.N. Ingestão de óleo essencial de lavanda como medicamento. **Jornal de aromaterapia**. Belo Horizonte, ano. VII, n. 7, p. 5, jan. de 2016.