

# **AROMATERAPIA**

**ISABEL BORGES SILVA**

**JOYCE KETHILYN DOS SANTOS**

**SUELEN ALES DA CONCEIÇÃO**

**LUCAS MOREIRA CUNHA**

**VINICIUS DIAS LOPES**

## **RESUMO:**

A International Federation Aromatherapists classifica a aromaterapia como uma arte e ciência que mistura óleos essenciais derivados de plantas com o objetivo de equilibrar e promover mais saúde, tanto ao corpo quanto à mente. Essa definição é reforçada por pesquisas realizadas à técnica, que têm revelado diversos benefícios para a saúde física, mental e emocional dos adeptos. Apesar de alguns céticos ainda questionarem a eficiência da aromaterapia, sua atuação no organismo humano provoca reações fisiológicas e psicológicas, capazes de estimular tanto o bom funcionamento do corpo quanto as emoções do indivíduo. Os resultados são confirmados por pesquisas científicas, que vêm sendo realizadas desde o início do século.

## **ABSTRACT:**

The Internation Federation Aromatherapists classifies aromatheraphy as an art and science that mixes essential oils derived from plants with the aim of balancing and promoting greater health, both for the body and mind. This definition is reinforced by research carried out on the technique, which has revealed several benefits for the physical, mental and emotional health of adherents. Although some skeptics still question the efficiency of aromatherapy, its action on the human body causes physiological and psychological reactions, capable of stimulating both the proper functioning of the body and the individual's emotions. The results are confirmed by scientific research, which has been carried out since the beginning of the century.

## **INTRODUÇÃO:**

A aromaterapia tem o surgimento na década de 1920, onde o descobrimento foi por alguns cientistas europeus e o principal químico René Maurice.

René Maurice teve um acidente em seu laboratório, queimou seus braços e ao ir ao médico, ele relatou que teria que amputar os dois braços, porém, o químico começou a usar o óleo de lavanda por conta própria para amenizar a queimadura, e foi assim que possuiu a cicatrização rápida e teve sua cura, sem precisar amputar os braços.

Aromaterapia é a arte e a ciência de usar óleos de plantas em tratamento dos desequilíbrios, através dos aromas. É considerada medicina natural, alternativa, preventiva e curativa.

Essa substância aromática poderosa é encontrada em pequenas glândulas localizadas tanto nas partes mais externas quanto nas partes mais centrais das raízes, caule, frutos, folhas ou flores de uma planta.

As substâncias odoríferas desprendem partículas que são carregadas pelo ar, e estimulam as células nervosas olfativas; tal estímulo é suficiente para desencadear outras reações, entre elas a ativação do sistema límbico, ou seja, da área cerebral responsável pela olfação, memória e emoção. Desta forma têm-se os processos de cura da aromaterapia.

## **METODOLOGIAS:**

A realização desse trabalho foi realizada a partir da análise de artigos científicos da área publicado com abordagens sobre a aromaterapia e os óleos essenciais, analisando seus benefícios e efeitos.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES:**

O uso dessa terapia integrativa apresenta-se como positiva também pela sua facilidade de uso, assim como as vias de utilização, pois podem ser utilizados por

inalação, na gastronomia, como produto de massagens e banhos aromáticos, entre outros modos e aplicação.

Assim, pode se dizer que, os óleos essenciais são ricos e tem efeitos eficazes, que pode contribuir bastante com a saúde do indivíduo. No entanto, nem sempre poderá utilizar deste recurso como um “álibi” para seu uso desmedido, pois precisa ser utilizado de maneira certa para que sejam alcançados os devidos resultados.

Resultados de pesquisas atuais indicam que a prática milenar da aromaterapia é uma forma de terapia complementar eficaz para a promoção geral do bem-estar e para o tratamento de muitos problemas de saúde, incluindo transtornos de humor e declínio cognitivo.

A sua composição química constitui em álcoois, fenóis, hidrocarboneto, aldeídos, ésteres os quais proporcionam seus aromas.

Aromaterapia também tem ganhado espaço na especialidade médica da psiquiatria e da oncologia promovendo a diminuição dos sintomas de agitação e de agressividade nos pacientes com quadro de demência, após ser acometidos a procedimento Aroma terapêutico associados a massagem com óleos essenciais.

## **CONCLUSÃO:**

Os óleos essenciais contêm característica multidisciplinar, tornando-se um fitoterápico de grande valência devido suas ações biológicas, por ser utilizado elementos naturais em sua composição, tal qual por ter reações farmacológicas importantes, ao entrar no organismo da pessoa e permitindo mudanças fisiológicas e psíquicas. Portanto, os óleos essenciais são de suma importância no tratamento e prevenção de diversas patologias, agindo de maneira multifuncional, tendo boas respostas de agentes ambientais e endógenos, além de ser um método com menor quantidade de química e com maior uso de substância natural, de fácil acesso e aplicação, razão pela qual é um fitoterápico bastante utilizado e que só tem a crescer no mercado. O uso da aromaterapia surge como uma alternativa no auxílio do tratamento de enfermidades como o estresse, ansiedade, entre outras com o objetivo de melhora na qualidade de vida das pessoas.

## REFERÊNCIAS:

Farrar AJ, Farrar FC. Clinical Aromatherapy. *Nurs Clin North Am*. 2020 Dec;55(4):489-504. doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.015. Epub 2020 Sep 28. PMID: 33131627; PMCID: PMC7520654.

Freeman M, Ayers C, Peterson C, Kansagara D. *Aromatherapy and Essential Oils: A Map of the Evidence*. Washington (DC): Department of Veterans Affairs (US); 2019 Sep. PMID: 31851445.

Ramsey JT, Shropshire BC, Nagy TR, Chambers KD, Li Y, Korach KS. Essential Oils and Health. *Yale J Biol Med*. 2020 Jun 29;93(2):291-305. PMID: 32607090; PMCID: PMC7309671.