



# Aromaterapia

## CAPÍTULO 9

# AROMATERAPIA

Michelle Castro da Silva Holanda

### 1. Considerações iniciais:

A aromaterapia é uma prática terapêutica secular difundida ao redor do mundo, do Ocidente ao Oriente, que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde física e emocional, o bem-estar e a higiene.

Figura 1: O uso de óleos essenciais em difusão na água.



Fonte: <https://assets.entrepreneur.com/content/3x2/1300/20160816165206-aromaterapia.jpeg>

De forma mais estruturada e protocolar, na década de 30, França e Inglaterra passaram a adotar e pesquisar o uso terapêutico dos óleos essenciais, sendo considerada prática integrante da Aromatologia - ciência que estuda os óleos essenciais e as matérias aromáticas quanto ao seu uso terapêutico para a saúde em áreas diversas como na psicologia, cosmética, perfumaria, veterinária, agronomia, marketing e outros segmentos.

No Brasil, a aromaterapia é reconhecida como uma prática integrativa e complementar com amplo uso individual e/ou coletivo no sistema público e na rede privada de saúde, podendo ser associada a outras práticas como talassoterapia e naturopatia, acupuntura, cromoterapia, Constelação familiar,

dentre outras, portanto, é considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado.

Como prática multiprofissional, tem sido adotada por diversos profissionais de saúde como por exemplo: enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, nutricionistas e aromaterapeutas, sendo empregada nos diferentes setores da área para auxiliar de modo complementar a estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo.

### *1.1 Aromaterapia Clínica*

A aromaterapia é considerada ferramenta da Medicina Integrativa, e aqui, é especialmente importante que se compreenda a diferença entre terapia alternativa e terapia integrativa. Na medicina alternativa, a terapia funciona como um complemento ao tratamento médico convencional, enquanto a terapia integrativa é individual e pode substituir qualquer tratamento médico convencional ou agregar à terapêutica proposta ao paciente.

O *National Institutes of Health National Center for Complementary and Integrative Health* desenvolveu categorias para essas terapias – terapia mente-corpo, práticas de base biológica, práticas manipulativas e corporais, medicina energética e sistemas médicos completos, como medicina ayurvédica e medicina tradicional; e medicina chinesa. A aromaterapia de cuidados de saúde se enquadra na categoria de terapia mente-corpo.

## **2. Óleos essenciais:**

Os óleos essenciais são compostos aromáticos voláteis, provenientes de vegetais, com ricas propriedades terapêuticas, que vem sendo utilizadas pela humanidade há milhares de anos. Podem ser extraídos de sementes, caules, folhas, agulhas, pétalas, flores, cascas e frutas, madeiras e resinas, raízes e rizomas e gramíneas. O óleo essencial é extraído da planta por destilação por vapor ou prensagem a frio mecânica. A seguir está um resumo das propriedades terapêuticas e das fontes vegetais de cada categoria, com exemplos que podem ser significativos para os profissionais da área de saúde (LIBSTER, 2015).

### *2.1. Propriedades terapêuticas em ordem alfabética:*

Óleos essenciais podem ter efeito: adstringente, afrodisíaco, anafrodisíaco, analgésico, anti-hemorrágico, anti-histamínico, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antialérgico, antiartrítico, antibacteriano, anti-carcinogênico, anticatarral, anticoagulante, anticonvulsivante, antidepressivo, antiemético, antiespasmódico, antifúngico, antimicrobiano, antimutagênico, antioxidante, antiparasitário, antirreumático, antisséptico, antitóxico, antitumoral, antiviral, aterrador, calmante, cardiotônico,

carminativo, citofilático, descongestionante, desinfetante, desodorante, diurético, edificante, emenagogo, energizante esteroidal, estimulante, estimulante digestivo, estomacal, expectorante, galactogogo, hipertensivo, hipotensor, imunoestimulante, inseticida, laxante, limpador, mucolítico, nervino, neuroprotetor, neurotônico, purificador, reconfortante, refrescante, regenerativo, relaxante, repelente de insetos, restaurador, revitalizador, rubefaciente, sedativo, tônico, vasoconstritor, vasodilatador, vermícida.

### 3. Classificação de acordo com a origem:

Como mencionado anteriormente, os óleos essenciais podem ser obtidos de diversos tipos de vegetais, pois para a planta representa seu sistema fisiológico, responsável pela defesa imunológica, reprodução, comunicação e outras funções. Além das diferenças nas propriedades biológicas, eles também se distinguem pelas reações emocionais de cada grupo vegetal.

A seguir, sintetiza-se algumas destas diferenças:

**3.2.1 Flores:** acalmam e harmonizam; pela energia que evocam, o indivíduo sente-se mais capaz de expressar suas emoções, sentir-se amado, reparado, tranquilizado, cheio de luz, exuberante. Abaixo, seguem alguns exemplos:

a) Sálvia Esclareia (*Salvia sclarea*) é uma planta herbácea perene da família *Lamia ceae* com um histórico de pétalas e flores usadas como erva. O óleo essencial de sálvia esclareia é usada em perfumes e aromatizante em vinhos e licores, e seus efeitos terapêuticos incluem: antidepressivo, antifúngico, anti-inflamatório, antiespasmódico e afrodisíaco e para acalmar o sistema nervoso, relaxar o útero e estimular o fluxo sanguíneo.

b) Gerânio (*Pelargonium asperum*) e rosa (*Pelargonium graveolent*) vem da família de plantas *Geraniaceae*, possui um doce aroma floral, usado em perfumes de alta qualidade e produtos para a pele, resultando em uma pele jovem e radiante. O óleo essencial das flores também pode ser utilizado para reduzir a ansiedade, como sedativo, para estimular o relaxamento, e também na saúde feminina, devido o suporte nos sintomas da menstruação e menopausa, como um anti-inflamatório e para apoiar a drenagem linfática.

c) Lavanda (*Lavandula angustifolia*) — Este óleo essencial pertence à família das plantas *Lamiaceae* e é uma planta perene, espessa e perfumada. A lavanda é usada em bálsamos, pomadas e cosméticos. Como óleo essencial, lavanda é usado como analgésico, anti-inflamatório, antifúngico e antiespasmódico; para acalmar o sistema nervoso, diminuindo a pressão arterial e reduzindo a ansiedade e as sensações de dor; como sedativo; e para cicatrização de feridas.

d) Rosa (*Rosa damascena*) é da planta família *Lamiaceae* e é um arbusto florido conhecido como roseira. O óleo de rosa é um poderoso cheiro doce rico, comumente usados em perfumaria. O óleo essencial tem propriedade antibacteriana, antidepressiva, anti-infecciosa, anti-inflamatória, anti-séptica, antiviral, afrodisíaca e adstringente; para acalmar o sistema nervoso e redução da ansiedade; como sedativo; como tônico sexual, geral e uterino; e para cicatrização de feridas.

**3.2.2 Ervas e folhas:** Limpam e ativam. A energia positiva evoca a aceitação, ter a mente aberta, ceder, confiança; propicia que o indivíduo se sinta revigorado, em progresso. Revigoram e acalmam; evocam progresso, aprimoramento, luz, confiança, desapego.

a) O eucalipto é uma árvore da família das plantas *Myrtaceae*. Também é referido por muitos nomes, como óleo de eucalipto, óleo de goma azul, óleo de malée azul e óleo de goma de ravina. Folhas e galhos são usados para queimaduras, feridas, congestão nasal, redução de glicose no sangue, congestão nasal, asma e como repelente de insetos.

b) Hortelã-pimenta (*Mentha x piperita L*) vem da família de plantas *Lamiaceae*. O óleo essencial de hortelã-pimenta é um agente aromatizante comum em produtos farmacêuticos, sabonetes, cosméticos, alimentos e bebidas. Terapeuticamente, é usado como analgésico, antibacteriano, anti-inflamatório, antiespasmódico, antimicrobiano, descongestionante, digestivo, expectorante e antitussígeno.

c) O alecrim (*Rosmarinus officinalis*) é da família de plantas *Lamiaceae*. Este óleo essencial é conhecido pela medicina popular, alimentos aromatizantes e chá de ervas. Alecrim é conhecido como um óleo sagrado, com propriedades terapêuticas como analgésico, agente anti-inflamatório, anti-infeccioso, anti séptico e anti-espasmódico; mucolítico; como estimulante cognitivo, descongestionante, expectorante, relaxante muscular, estimulante e tônico; e para cicatrização de feridas.

Figura 2: Óleo essencial de hortelã



Fonte: Sunyata massoterapia

**3.2.3 Resinas e caules:** restauram e fortalecem; favorecem sentimento de unificação, conexão, nutrição, aterramento. Óleos essenciais de caules aterram e renovam, propiciando emoções aumentadas de recebimento, coragem, devoção, unicidade, serenidade.

a) Incenso (*Boswellia carteri*) – este óleo essencial está na família de plantas de *Burseraceae* e é de uma árvore de *Boswellia*. Resina que é um material semelhante a uma goma endurecida é usada em incenso aromático e perfumes. O óleo essencial é usado como analgésico, antibacteriano, antidepressivo, anti-infeccioso, antimicrobiano e adstringente; também para reduzir a ansiedade; como sedativo; e para acalmar o sistema nervoso e cicatrizar feridas.

b) Cedro (*Cedrus atlantica*) — é da família *Pinaceae*. As coníferas perenes têm um aroma amadeirado calmante. O óleo essencial é usado como um antifúngico, antisséptico e adstringente; para quebrar o muco; e como calmante, também repelente de insetos, descongestionante linfático e tônico geral.

c) Sândalo (*Santalum album*) - é da família de plantas *Santalaceae*. O óleo essencial é extraído da madeira, cerne do tronco e serragem. É usado em medicamentos, tratamento de beleza para a pele, incensos, perfumes, enxaguatórios bucais, desodorantes e anti sépticos. Como óleo essencial de grau terapêutico, é usado como um antibacteriano, antidepressivo, anti-inflamatório, antimicrobiano, antiviral, afrodisíaco e sedativo; para acalmar o sistema nervoso e como tônico geral.

**3.2.4 Raízes:** Centralizam e acalmam; propiciam sentir-se enraizado, fluente, centrado, elevado, consciente, pacífico, meditativo.

a) O gengibre (*Zingiber officinale*) é destilado a partir do rizoma ou caule subterrâneo de um raiz da erva *zingiber*. O gengibre também é conhecido como o óleo do empoderamento para o sentimento de confiança. O óleo de raiz de gengibre é uma especiaria frequentemente usada na culinária. Além disso, é usado como analgésico, antibacteriano, antiespasmódico, suporte digestivo e de imunidade, e rubefaciente.

b) Vetiver (*Vetiveria zizanoides*) é derivado das raízes aromáticas e também chamado *khus*. É derivado da planta vetiver que é uma grama grumosa e verde que pode crescer 5 pés ou mais. Este óleo essencial é usado como um antisséptico, antiespasmódico, anti-inflamatório, estimulante digestivo, reforço da imunidade, e sedativo, e para a pele apoiar e acalmar o sistema nervoso.

**3.2.5 Frutas:** Revigoram e desintoxicam, além de evocarem energia de alegria, vigor, validação, dignidade, atenção, produtividade.

a) Bergamota (*Citrus bergamia*) é da família das plantas *Rutaceae*. Esta fruta é um híbrido de limão e laranja amarga e tem um sabor mais amargo que a toranja, mas menos do que um limão. O óleo essencial da casca ou raspa da fruta pode causar fotossensibilidade, com a exposição ao sol. O óleo essencial é usado em perfumes, cosméticos, e aroma para a comida, além como purificador de ar, antibacteriano, antidepressivo, antifúngico, anti-inflamatório e antiviral; para acalmar; para regulação

digestiva (alimentação insuficiente ou excessiva); para reduzir a ansiedade; como sedativo e tônico; e para cicatrização de feridas.

b) Limão (*Citrus limonum*) é da família das plantas *Rutaceae*. O óleo essencial de limão é usado como agente antibacteriano, anticoagulante, antidepressivo, anti-infeccioso, anti-inflamatório, antisséptico, antiviral, adstringente, antioxidante e antimicrobiano; como estimulante digestivo, e da imunidade e linfático; e para reduzir a ansiedade.

c) Laranja doce (*Citrus sinensis*): este óleo essencial é da família das plantas *Rutaceae*. O óleo essencial é usado como analgésico, antidepressivo, antifúngico antibacteriano, antisséptico, antiviral, desodorante e tônico digestivo; para reduzir a ansiedade; como sedativo; para acalmar o sistema nervoso; e como estimulante.

**3.2.6 Sementes:** Reconfortantes e protetoras. Aumentam as emoções de coragem, caridade, apoio, recepção, empoderamento.

a) Cardamomo (*Ellettaria cardamomum*): pertence à família de plantas *Zin giberaceae*. Os usos terapêuticos para este óleo essencial incluem o antibacteriano, antifúngico, antiespasmódico, afrodisíaco, estimulante digestivo, expectorante, estimulante do sistema nervoso parassimpático e estimulante, tônico.

b) Pimenta preta (*Piper nigrum*) é da família das plantas *Piperaceae*. Os usos terapêuticos para este óleo essencial incluem analgésico, antisséptico, antiespasmódico, antitóxico, afrodisíaco, digestivo, e tônico circulatório; redução da febre redução da dor; como rubefaciente; e como estimulante.

c) Funcho doce (*Foeniculum vulgare var. dulce*) é da família das plantas *Apiaceae*. Os usos terapêuticos para este óleo essencial incluem um anti-inflamatório, antibacteriano, antifúngico, antiespasmódico, desintoxicante e digestivo.

Figura 3: Óleo essencial de erva doce ou funcho doce.



Fonte: <https://th.bing.com/th/id/OIP.-FDNHhbxYx7ji32TVkBmgHalF?pid=ImgDet&rs=1>

#### **4. Vias de administração para os óleos essenciais:**

Há 04 métodos básicos para a administração de óleos essenciais. Abaixo, uma visão geral sobre estas vias:

##### *4.1. Aplicação tópica com absorção cutânea do óleo essencial:*

Preferencialmente realizada com a utilização de uma solução carreadora de base vegetal para diluição dos óleos essenciais (Vide Quadro 1 e Figura 4). Para isso, podem ser utilizados óleos vegetais diversos, como por exemplo: amêndoas, abacate, semente de uva, de côco e jojoba. Dentre as formas de usar na superfície da pele, tem-se a massagem, aplicação nas áreas de pulsação ou dor, banho aromatizado, cosméticos e perfumes.

Nesta forma de uso, as moléculas aromáticas, devido suas características lipofílicas, ultrapassam a pele e alcançam capilares sanguíneos, por onde são transportados para todo corpo.



Quadro 1: Diluição em óleo vegetal de óleos essenciais conforme a idade.

Grupo etário	Diluição
Para bebês prematuros	Hidrolatos (águas extraídas a partir da destilação dos óleos essenciais)
Recém-nascidos a 6 meses	a 0,25%, (cinco gotas em 100ml)
6 meses a 2 anos	a 0,5% (dez gotas em 100 ml)
2 a 5 anos	a 1% (20 gotas em 100 ml)
A partir de 10 anos	a 1% ou proporção até 5%

Fonte: FIOCRUZ, 2021.

Figura 4: Aplicação de óleos essenciais em ponto de pulsação.



Fonte: <https://i0.wp.com/daianefreitas.com/wp-content/uploads/2022/03/pexels-doterra-international-llc-8852999-scaled.jpg?resize=768%2C512&ssl=1>

#### 4. 2. Absorção do óleo essencial por inalação nas narinas:

Esta forma de utilização, pode ser feita por inalação direta na palma das mãos, ou através de um difusor elétrico, ultrassônico ou por calor, também por difusor pessoal, do tipo colar ou pulseira, compostos por pedras aromáticas e tira de pano perfumada com óleo, e ainda o uso via infusão em água quente.

Para inalação indireta, cita-se a utilização do *spray* aromático para lençóis ou ambientes, a cera de vela aromática, detergente e limpadores de banheiro e piso.

Quando o óleo essencial é inalado, as moléculas ativam os sistemas olfativo, respiratório, gastrointestinal e/ ou tegumentar com base na via de ativação. Essas moléculas são capazes de liberar neurotransmissores, como endorfinas, para desencadear uma sensação de bem-estar e um efeito analgésico. Além disso, a ativação por meio da estimulação olfativa produz mudança imediata nos

parâmetros da pressão arterial, pulso, tensão muscular, dilatação pupilar, temperatura corporal e fluxo sanguíneo.

*Figura 5: Método de inalação direta do óleo essencial.*



Fonte: <https://i.pinimg.com/originals/ba/be/48/babe48f98529c1be003d3d59893447dc.jpg>

#### *4.3 Absorção oral do óleo essencial:*

Esta forma de utilização é válida somente para óleos essenciais puros, de grau terapêutico e exaustivamente testados. Para ingestão, pode-se utilizar cápsulas de gelatina (Figura 6), mel, ou de forma diluída em óleo vegetal comestível como azeite de oliva e de côco extra virgem e para o preparo de alimentos e bebidas.

#### *3.4. Absorção interna do óleo essencial:*

Exemplos incluem enxaguatório bucal aromático, uso em supositório aromático ou ducha vaginal. Esta forma de uso é considerada avançada e exige profissionais experientes.

*Figura 6: Método de ingestão do óleo essencial de grau terapêutico em cápsula gelatinosa.*



Fonte: <https://www.oleosessenciais.org/wp-content/uploads/formausoe02.jpg>

## **5. Indicações**

Por todas as propriedades terapêuticas mencionadas no início deste capítulo, destaca-se algumas condições clínicas físicas e psicoemocionais que podem se beneficiar pelo manejo dos sintomas, tanto nos ambientes hospitalar e ambulatorial, como: dor, náuseas e vômitos, ansiedade pré-operatória, cuidados intensivos, bem-estar geral, ansiedade, depressão, estresse, insônia, respiratório, demência, sintomas oncológicos, cuidados paliativos, e até os cuidados no fim da vida. No quadro 2, sumariza-se alguns exemplos de condições clínicas e os óleos essenciais indicados.

Quadro 2: Condições clínicas indicadas para o manejo com óleos essenciais.

Saúde Mental		
Medo	Ansiedade/Estresse	Depressão
Bergamota - inalação	Laranja - inalação	Bergamota - inalação
Gengibre - escalda-pés ou compressa nos rins	Lavanda - inalação ou compressa entre as mamas	Sálvia esclareia - inalação
Sistema Respiratório		
Antisséptico	Expectorante	Asma
Eucalipto glóbulos - inalação ou compressa pulmonar	Hortelã - inalação	Olibano - inalação
Sistema Imunológico		
Tomilho - inalação	Louro - inalação	Tea tree - inalação ou bochecho

Fonte: FIOCRUZ, 2020

## 5. Precauções e cuidados necessários

Como elucidado neste capítulo, o uso de óleos essenciais tem grande magnitude na prática de cuidados de saúde, bem estar e higiene para seres humanos e até animais. Entretanto, alguns cuidados são fundamentais para utilização segura e viável para todas as faixas etárias. São eles:

1. Dermotoxicidade e Alergias: Devido sua elevada concentração de componentes inflamáveis ou irritantes, alguns óleos essenciais, chamados de "quentes", devem ser usados somente com a diluição indicada para a idade, e nunca de forma pura na aplicação tópica; e para o uso interno, recomenda-se a utilização de cápsulas para administração oral.
2. Potencial de combustão: Por sua característica lipofílica, deve-se evitar expor os óleos essenciais a altas temperaturas, sob o risco de incêndio e/ou queimadura. Por isso, não deixar dentro de veículos e abrigar da luz do sol.
3. Fotossensibilidade: Óleos essenciais originados de frutas cítricas possuem um componente chamado de Furocumarina, conhecido por seu potencial fototóxico, devendo não haver exposição ao sol por pelo 12 horas após utilizar óleos essenciais cítricos sobre a pele, além dos cuidados com a diluição em óleo vegetal já relatada anteriormente.
4. Cuidado com crianças e idosos: Em razão dos riscos abordados acima, a cautela deve ser ainda maior para a utilização em crianças e idosos, devido à maior sensibilidade da pele,

mucosas e sistema nervoso, por isso os óleos essenciais devem ser utilizados apenas com supervisão e nunca se deve deixar ao alcance.

5. Proteção aos olhos: O contato de óleos essenciais com os olhos deve ser evitado, em função do risco de lesão química, como queimadura ou erosão. Em caso de acidente, a lavagem com água corrente não é a conduta adequada, e sim a remoção do óleo essencial com óleo vegetal.

6. Toxicidade oral: O uso via oral de óleos essenciais oriundos de vegetais que não são comestíveis ou superdosagem pode causar envenenamento, resultando em depressão do sistema nervoso central e uma queimadura química na boca, garganta e estômago, devendo receber atendimento médico de emergência especializado.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Em virtude da crescente busca por novas ferramentas e técnicas de cuidados com a saúde e busca da qualidade de vida, em detrimento dos remédios alopáticos tradicionais, os óleos essenciais e todos os protocolos da Aromaterapia se configuram como um importante recurso para saúde física e emocional de forma segura e eficaz.

### REFERÊNCIAS

ALLIANCE OF INTERNATIONAL AROMATHERAPISTS. **Aromatherapy**. AIA Journal. Available at: <https://www.alliance-aromatherapists.org/history-basics>. Accessed March 30, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Portaria N° 702, de 21 de março de 2018**. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Brasília: Ministério da Saúde, 2018.

FARRAR, A. J.; FARRAR, F. C. Clinical Aromatherapy. **Nurs Clin N Am**. v. 55, p. 489–504, 2020.

KAUFMANN, C. **Nature's essential oils: aromatic alchemy for well-being**. New York: The Country Man Press; 2018.

LIBSTER, M. M. **Aromatherapy in integrative healthcare**. In: Buckle J, editor. Clinical aromatherapy essential oils in healthcare. 3rd edition. St Louis (MO): p. 95–116, 2015.

NASCIMENTO, A.; PRADÉ, A. C. K. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais: Cuidado integral na COVID-19**. ObservaPICS | N° 2 - 2020.

NATIONAL CENTER FOR COMPLEMENTARY AND INTEGRATIVE HEALTH. **Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's in a Name?** NCCIH Pub NO.: D347. Available at: <http://www.nccih.nih.gov>, 2020.

PACE, S. **Essential Oils in Hospitals: The Ethics, Safety, Cost and Application of Clinical Aromatherapy**. Available at: <https://www.tisserandinstitute.org/essentialoils-in-hospitals>, 2020.