

BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NA QUALIDADE DE VIDA, RELACIONADOS AO ESTRESSE, ANSIEDADE E AUTOESTIMA.

¹GOMES, Sthefani de Oliveira; ¹GEMEINDER, José Lúcio Pádua

¹e²Curso de Farmácia

Unifio - Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos/Unifio/FEMM

INTRODUÇÃO

A Qualidade de vida é um termo a qual refere-se a um estado de bem-estar físico, mental, social e não somente a ausência de doenças. Pessoas consideradas felizes no meio em que estão vivendo, atribuem esse conceito, a realização em quatro áreas: a social, profissional, afetiva e a saúde (SADIR *et al.*, 2010).

Mas existem vários fatores que podem alterar a qualidade de vida das pessoas, tornando-as incapazes de se sentirem bem consigo mesmas, ou até mesmo com o próximo, e um desses fatores está relacionado ao estresse, gerados no dia a dia, (SACCO *et al.*, 2015). A ansiedade é um outro fator e um dos principais indícios do estresse (LYRA *et al.*, 2010). A autoestima, é importante indicativa de saúde mental, que altera de acordo com o nível de aceitação ou rejeição consigo mesma ou vindas de outros indivíduos, e considerada também como um fator de desequilíbrio, (GNATTA *et al.*, 2010).

Tendo em vista, observa-se uma grande procura na sociedade, se tratando de meios terapêuticos complementares e um exemplo desse tipo de terapia é a Aromaterapia, que se compreende por ser a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, tendo como finalidade, modificar o humor ou comportamento das pessoas, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas, por meio de seus óleos essenciais (BRITO *et al.*, 2013).

Diante disso, foi reconhecida a necessidade de disponibilizar essa terapia a todos, e por meio da Portaria Ministerial nº971, de 17 de julho de 2006, implementaram no programa do Sistema Único de Saúde (SUS), conhecida como Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Através da Portaria nº702, 21 de março de 2018, incluíram novas práticas de terapia, inclusive a Aromaterapia (DIAS *et al.*, 2019).

O trabalho foi desenvolvido com o objetivo de apresentar os benefícios da Aromaterapia, como uma alternativa complementar, para auxiliar na melhora da qualidade de vida dos seres humanos, relacionados ao estresse, ansiedade e autoestima.

MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo, trata-se de uma pesquisa descritiva, de caráter qualitativo, na forma de revisão bibliográfica, selecionando artigos científicos, que relatam a utilização de Aromaterapia na qual será realizado, levantamento na base de dados, do Scielo e Lilacs, com textos publicados em um período de 2010 até 2021.

Para esta pesquisa foram utilizados os seguintes descritores: "Aromaterapia", "Estresse", "Aromas" e "Qualidade de vida" tendo como critérios de inclusão para a seleção, a utilização de artigos com assuntos relacionados aos benefícios da aromaterapia para o tratamento do estresse e foram excluídos os artigos que apresentavam apenas o abstract.

RESULTADOS

O estresse é um dos fatores que mais acomete os indivíduos, o qual se caracteriza pelo estado de tensão e alerta em que nosso organismo se acomete, comprometendo nossa saúde física, emocional e mental (SACCO *et al.*, 2015).

Para o tratamento destes fatores, pode-se utilizar dos óleos essenciais, que são substâncias voláteis, com aspecto fluido, de diversas colorações e fragrâncias, altamente concentrados (DOMINGO, *et al.*, 2013). São produzidos a partir de folhas, flores, talos, caule, casca, raízes, entre outros, produzidos praticamente por todas as plantas. (DOMINGO *et al.*, 2013).

A Aromaterapia, também tem ganhado seu espaço nas especialidades médicas da Psiquiatria e da Oncologia, promovendo a diminuição dos sintomas de agitação e agressividade nos pacientes com quadro de demência, após serem acometidos a procedimentos Aromaterapêuticos associados a massagem com óleos essenciais. (DOMINGOS *et al.*, 2014). Já aos pacientes oncológicos, a aromaterapia pode melhorar seu estado geral, atuando sobre a ansiedade, especialmente através da inalação e da massagem com lavanda (PESSOA *et al.*, 2021).

A ação desses óleos essenciais no organismo, dependerá da via que se utilizará, podendo ser por meio da via inalatória, que devido às propriedades voláteis, ao inalarmos, parte das substâncias chega até a corrente sanguínea, levando as propriedades terapêuticas para todo o organismo (GNATTA *et al.*, 2011). Por ingestão, podem ser consumidos com mel, e são indicados para tratamentos estomacais e contra indicados para gestantes, (PAGANINI *et al.*, 2014). Pela via cutânea, os óleos essenciais, penetram na pele devido a sua característica de lipossolubilidade (PESSOA *et al.*, 2021).

CONCLUSÃO

O uso da terapia aromática surge como uma alternativa no auxílio do tratamento de enfermidades como o estresse, a ansiedade, a autoestima, entre outras, com o objetivo da melhora na qualidade de vidas das pessoas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BRITO, A.M.G. *et al.* Aromaterapia: da gênese à atualidade. **Revista Brasileira de plantas medicinais**, v.15, n.4, p.789-793, 2013.
- SACCO, P.R., *et al.* Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista científica da FHO-UNIARARAS**, v.3, n.1, 2015.
- SADIR, M.A. *et al.* Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paidéia - Ribeirão Preto**, v.20, n.45, p.73-81, 2010.
- LYRA, C.S. *et al.* Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e pesquisa**, São Paulo - SP, v.17, n.1, p.13-17, 2010.
- GNATTA, J.R. *et al.* O Uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Revista Escola Enfermagem da USP**, São Paulo - SP, 2010.
- DIAS, S.S. *et al.* Aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de enfermagem UFPE on line**.2019.
- SACCO, P.R., *et al.* Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista científica da FHO-UNIARARAS**, v.3, n.1, 2015.
- DOMINGO, T.S.; BRAGA, E.M. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v.2, n.2, p.73- 81, 2013.
- DOMINGOS, T.S. *et al.* Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. **Hospital das clínicas Faculdade de Medicina de Marília**, Marília - SP, v.27, n.6, p.579-584, 2014.
- PESSOA, *et al.* O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society and Development**. v. 10, n. 3, 2021.
- PAGANINI, T.; SILVA, Y.F. O uso da Aromaterapia no combate ao estresse. **Arq. Ciênc. Saúde Unipar**. Umuarama-PR, v.18 n.1, p.43-49, jan/abr.2014.