



---

## CONHECIMENTO E APLICABILIDADE DA AROMATERAPIA

Danielly Gonçalves da Silva<sup>1</sup>  
*silvadanielly47@gmail.com*

Nayala Layena da Silva Santana<sup>2</sup>  
*silvadanielly47@gmail.com*

Filipe Cavalcanti Queiroz Peixe<sup>3</sup>  
*silvadanielly47@gmail.com*

**RESUMO:** Este artigo tem como objetivo apresentar informações a respeito da atuação dos profissionais de saúde acerca do conhecimento adquirido sobre a Aromaterapia, no qual essa prática faz uso de óleos essenciais através de aplicação tópica, inalatória ou olfatória, objetivando a prevenção, a cura e a diminuição de sintomas, sendo uma das práticas complementares mais antigas do mundo, sendo reconhecida e empregada em muitos países. Assim, esta revisão se trata de uma análise sobre o conhecimento advindo a respeito da prática da aromaterapia por parte dos profissionais de saúde. Além disso, explora pesquisas publicadas no período de 2009 a 2016, nos idiomas Português, Espanhol e Inglês, com pesquisa bibliográfica nas bases de dados SCIELO ( Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da Saúde) e teve por objetivo evidenciar o conhecimento que os profissionais de saúde têm sobre a aromaterapia. A partir dos resultados concluiu-se que essa técnica natural contribui como recurso terapêutico para restaurar o equilíbrio físico e psicológico, através da percepção olfativa dos odores, no cuidado integral aos distúrbios causados pelo estresse e a ansiedade. Em virtude disto, a Aromaterapia ganha cada vez mais espaço como prática benéfica nos cuidados com a saúde integral.

**Palavras-chave:** Cuidados de saúde; Aromaterapia; Educação em Saúde; Terapias complementares; Prática natural.

**ABSTRACT:** This article aims to present information about the performance of health professionals about the knowledge acquired about Aromatherapy, in which this practice makes use of essential oils through topical, inhalation or olfactory application, aiming at prevention, cure and the reduction of symptoms, being one of the oldest complementary practices in the world, being recognized and used in many countries. Thus, this review is an analysis of the knowledge arising from the practice of aromatherapy by health professionals. In addition, it explores research published from 2009 to 2016, in Portuguese, Spanish and English, with bibliographic research in the SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences) databases. and aimed to highlight the knowledge that health professionals have about aromatherapy. From the results, it was concluded that this natural technique contributes as a therapeutic resource to restore physical and psychological balance, through the olfactory perception of odors, in the integral care of disorders caused by stress and anxiety. As a result, Aromatherapy is gaining more and more space as a beneficial practice in comprehensive health care.

**Keywords:** Health care; Aromatherapy; Health education; Complementary therapies; Natural practice.

---

<sup>1</sup>Acadêmica do curso de Farmácia, UNIFG

<sup>2</sup>Acadêmica do curso de Fisioterapia, UNIFG

<sup>3</sup>Filipe Cavalcanti Queiroz Peixe, Biomédico e Biólogo. Mestre em Patologia. Doutorando em Medicina Tropical



## INTRODUÇÃO

As práticas integrativas complementares em saúde (PICS), denominada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como medicinas tradicionais e complementares foi institucionalizada no Sistema único de Saúde (SUS) e tem sido amplamente difundida no Brasil não só por sua eficácia e baixo custo, como também por ter um foco na atenção integral do indivíduo e não apenas na doença, proporcionando uma abordagem holística de assistência já descrita na Teoria de Martha Rogers, em 1970, e Myra Estrin Levine, em 1973. Dentre as terapias complementares destaca-se a aromaterapia, sua terminologia significa: aroma - cheiro e terapia - a cura de acordo com (LASZLO, 2013), esta tem o objetivo de tratar patologias físicas e/ou emocionais através da utilização de propriedades curativas das moléculas químicas dos óleos essenciais através da aplicação tópica ou inalatória, visando a prevenção, redução dos sintomas e cura das afecções humanas. É considerada também uma das práticas complementares mais antigas do mundo, datada há mais de 6.000 anos, sendo utilizada pelos persas e egípcios (PRICE, 1994) e é aplicada até a atualidade no tratamento da saúde.

Os óleos essenciais (OE) são substâncias complexas, relativamente fluidos, de poder volátil, com coloração e fragrâncias variáveis, com ação transdérmica e altamente concentrados, provenientes de folhas, flores, talos, caule, haste, pecíolo, casca, raízes ou outro elemento produzido praticamente por todas as plantas (AMARAL, 2016; CORAZZA, 2010; FERRAZ, 2019). Em geral, após a destilação das essências dar-se origem aos OE, salvo algumas exceções em que as essências são usadas sem qualquer tipo de tratamento. Os efeitos da aromaterapia têm sido cada vez mais relevantes no tratamento de diversas doenças como Síndrome pré-menstrual (TPM), rinite, cólicas menstruais, transtornos do sono, dificuldades com foco e concentração, além de tratar doenças psicossomáticas como ansiedade e depressão. Porém, mesmo com tantos benefícios a aromaterapia deve ser utilizada com embasamento teórico, pois os tratamentos naturais também possuem contraindicações, alguns tipos de aromas podem agir como estimulantes, ou seja, deve-se manter o cuidado com pacientes cardiopatas, hipertensos, epiléticos, gestantes e acometidos por hipertireoidismo. Ademais, alguns óleos essenciais podem ocasionar alergias e queimaduras leves. Assim sendo, os estudos sobre essa terapia milenar ainda não são populares em nosso país devido a falta de conhecimentos dos profissionais de saúde, quanto a técnica, as propriedades curativas, relevância terapêutica e seus benefícios, diferente de outros países como França e União Européia nos quais a terapia já é bem difundida e praticada no cuidado com a saúde do indivíduo. Isto posto, o objetivo desta pesquisa foi avaliar o conhecimento sobre a função e importância terapêutica da Aromaterapia, além de avaliar a prevalência da utilização dos OEs e as formas de uso mais conhecidas.

## MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa, cujo método inclui análise de pesquisas já realizadas, síntese de conhecimentos e reflexões sobre intervenções futuras. Sendo relacionada como meio de estudo, no qual possui como primeira finalidade mostrar a etapa de compreensão do conceito, importância, eficácia e aplicabilidade da aromaterapia. O método utilizado tem grande importância para fisioterapeutas e farmacêuticos, pois possibilita o profissional de tais áreas ter conhecimento de diversas



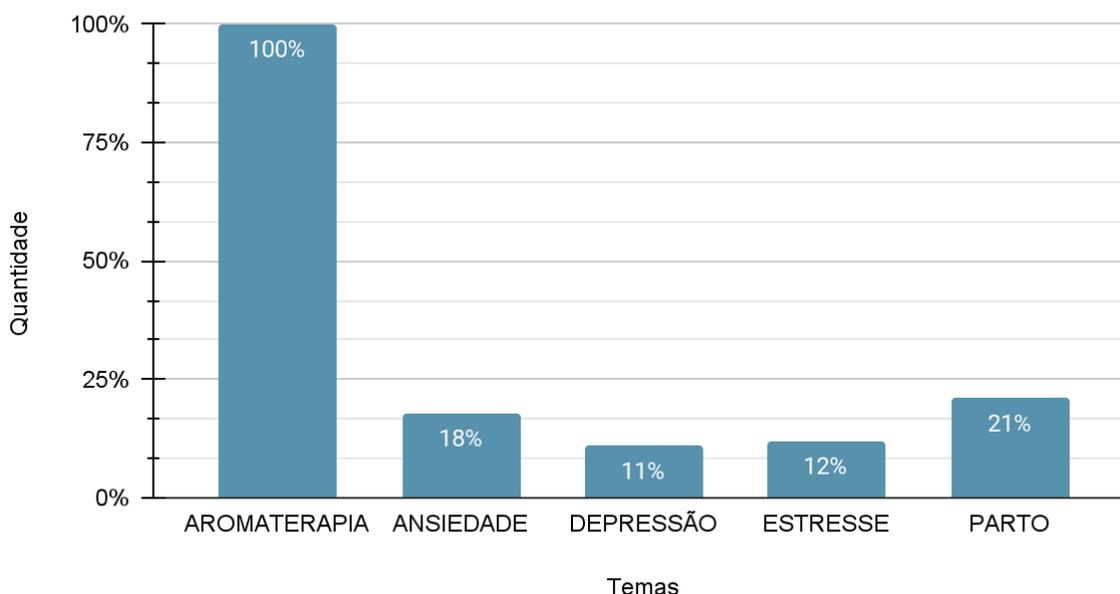
informações disponíveis no campo científico em um curto espaço de tempo (MENDES et al., 2008). Para conduzir a revisão foi utilizado a seguinte questão norteadora: Quais os conhecimentos dos profissionais de saúde e sociedade em geral sobre a aromaterapia e sua aplicabilidade? Assim, o presente artigo se estabeleceu a partir da realização de cada etapa a seguir: Identificação do tema e seleção da hipótese de pesquisa; Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/Categorização dos estudos; Avaliação dos estudos selecionados; Interpretação dos resultados e Síntese do conhecimento. Dessa forma, para a primeira parte desta revisão constituidora, estabeleceu-se a subsequente indagação: Será que os profissionais de saúde estão preparados para falar sobre o uso da aromaterapia e de sua aplicabilidade na sociedade? Diante disso, foram eleitos critérios de mecanismo virtuais para a busca de bases de dados da pesquisa, sendo eles: Google acadêmico, SCIELO (Scientific Electronic Library Online), LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em ciências da Saúde). Ainda foram determinados como parâmetros de inserção: pesquisas publicadas de 2009 a 2016; nos idiomas português, espanhol e inglês. Sendo assim, a apresentação dos artigos contém recursos sistemáticos e complementares, e aprendizados com delineamento científico. Como critério de restrição, denota-se: artigos divulgados em períodos anteriores ao ano de 2009, artigos que abordavam as mesmas explicações nas ferramentas de pesquisas, artigos que não possuíam finalidades direcionadas a esta revisão, artigos apresentados com dialetos contrários aos que foram empregados, artigos de admissão limitada e arquivos como resenhas, síntese, monografias e dissertação. Por fim, preferiu-se estruturar a exibição dos resultados a partir de uma explicação integral dos artigos elegidos, acompanhado de exemplificações que demonstram a aplicabilidade da aromaterapia no cotidiano da sociedade. E por último, foi atribuída uma argumentação apresentando as ausências de informações e as concepções para análises e atuações em aromaterapia.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**



**Tabela 1** - Porcentagem da quantidade de artigos encontrados sobre a Aromaterapia.

### Quantidade versus Temas



**Fonte:** Elaboração própria.

Foi identificado 11.900 artigos com o tema Aromaterapia na ferramenta de pesquisas do Google Acadêmico, dentre eles foi analisado o percentual dos assuntos mais frequentemente estudados, relacionados com o assunto principal da pesquisa, dentre eles, a ansiedade com o total de 2.150 artigos, depressão 1.400, estresse com 1.430 e parto com 2.160 textos.

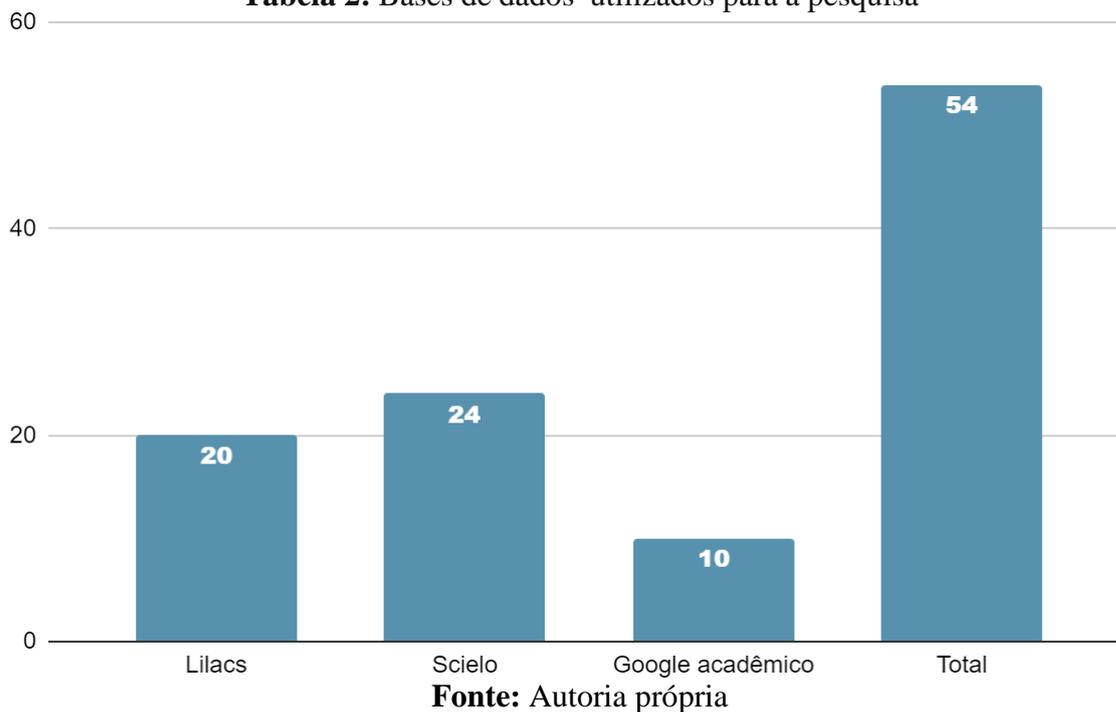
O óleo essencial tem inúmeros efeitos sobre nosso organismo, atuam restaurando energias tanto no aspecto emocional quanto no aspecto físico, além de complementarem terapias alternativas e terapias convencionais. As formas de utilização mais comum na prática da aromaterapia são: pulverização e difusão aérea, inalação, compressas, banhos e massagens. O modo mais adequado a ser empregado é definido de acordo com a prescrição do médico ou profissional especialista, levando-se em conta a substância a ser utilizada. Há também a possibilidade de tratamento através de bochechos e gargarejos e ingestão (via oral). Antes de iniciar o tratamento, deve-se atentar ao prazo de validade dos óleos e proceder, 24 horas antes do início de qualquer aplicação, o teste de alergia, aplicando-se o óleo em seu veículo sobre a pele (CORAZZA, 2002; PRICE, 1999).

Diante dos resultados obtidos, a aplicabilidade da aromaterapia no contexto profissional da área de saúde, apresenta-se com uma importante oportunidade de autocuidado devido a sua eficácia, seu amplo espectro de ação, da dimensão física à saúde mental, e às diversas possibilidades de utilização. Pode ser utilizada desde o nível domiciliar, na atenção primária, quanto em nível hospitalar, beneficiando tanto profissionais de saúde quanto a população em geral, quaisquer que sejam as suas condições de saúde (BRASIL, 2018a). Dessa forma, os resultados promissores obtidos, nos levam a crer também na viabilidade de utilização dessa técnica em um amplo espaço da área de saúde, possibilitando a prática de pesquisas, conhecimentos e atuação



desse tema em um vasto campo da área multidisciplinar. Mediante a isto, discutimos as características de entendimento do profissional de saúde sobre essa abordagem, onde foi possível identificar certo grau de consenso na comunidade acadêmica e o que ainda necessita de mais investigação, além das principais perspectivas futuras apontadas pelos os estudos.

**Tabela 2:** Bases de dados utilizadas para a pesquisa



No total, foram identificados 54 artigos possíveis para a pesquisa, dos quais 20 artigos foram da base de dados Lilacs, 24 do Scielo e 10 do Google acadêmico. Levando em conta os parâmetros de incorporação e restrição sobreditos, a distinção se estabeleceu de 13 artigos avaliados por mecanismo de ferramenta local patenteada.

## CONCLUSÕES

O conhecimento sobre a utilização da aromaterapia no campo da saúde tem sido ampliado, assim como a compreensão do potencial terapêutico e composição dos óleos essenciais. A utilização dos OEs nos artigos lidos comprovou a diminuição do estado de ansiedade, estresse, dentre outras enfermidades, porém, não apresentando grande significância nas estatísticas e apresentam como sugestão a necessidade da indicação de um tratamento continuado em domicílio. Ora, faz-se necessário desenvolver pesquisas mais aprofundadas sobre via de aplicação, frequência e dosagem dos óleos essenciais, além de explorar as inúmeras propriedades das plantas visando a ampliação do conhecimento nesta área.

Dessa forma, a presente revisão permitiu a elaboração de um parâmetro amplo e atual sobre a utilização da prática clínica da aromaterapia. No qual, trata-se de uma



ferramenta terapêutica ainda subestimada pela comunidade científica que carece de estudos nas mais diversas especialidades médicas e de saúde. Além disso, ainda não há eventos sistematizados que discutam a aplicação segura para o terapeuta e para o paciente em relação à sua aplicação, fator este que pode contribuir enormemente para a aceitação da aromaterapia dentro dos serviços de saúde, visto que em nosso país observa-se uma incongruência entre a aceitação por parte de alguns profissionais e serviços quanto à utilização das PACS e o incentivo oferecido pelo Ministério da Saúde para a inserção destas práticas no SUS.

Com o desenvolvimento deste trabalho destacamos a importância de estudos mais aprofundados sobre a eficácia e principais efeitos fisiológicos gerados através da utilização dos Óleos essenciais no tratamento e controle de doenças psicossomáticas, mesmo encontrando bons resultados nos artigos lidos é necessário mais estudos para comprovação da utilidade e aplicabilidade da aromaterapia, pois os dados obtidos foram pouco relevantes escancarando a necessidade de pesquisas mais incrementadas e com embasamento mais sólido quanto às variáveis, como, via de aplicação, dosagem e frequência de uso.

Assim, a educação interprofissional em saúde, com as suas competências colaborativas na atenção à saúde, visando o trabalho em equipe, pode lançar mão da Aromaterapia para prestação de orientação e acompanhamento de indivíduos que necessitam ampliar o bem-estar geral. Vale ressaltar que é necessário que os profissionais envolvidos sejam adequadamente capacitados, tanto na aplicação das PICs quanto sobre os fundamentos do trabalho interprofissional.

Deste modo acredita-se que este estudo contribuiu no âmbito da prática interprofissional, da formação acadêmica e na área científica, pois através do mesmo pôde se identificar eficácia na utilização de algumas práticas emergentes na atualidade, balizando a necessidade de repensar implementar modelos tanto de ensino como, de extensão e pesquisa, além dos atendimentos. Além disso, estudos futuros podem ser realizados com o objetivo de avaliar abordagens de prática interprofissional em saúde com o uso da Aromaterapia.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, F. Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais – Terapias de Saúde e Beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2018.

BAUDOUX, D. O Grande Manual de Aromaterapia de Dominique Baudoux. 1. ed. Belo Horizonte: Editora Lazzlo, 2018.

BASTOS, G. M. Uso de Preparações Caseiras de Plantas Medicinais Utilizadas no Tratamento de Doenças Infecciosas. 2018. Dissertação (Mestrado em Ciências Farmacêuticas) - Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2018.

BRASIL. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Formulário Nacional Fitoterápico, 2019. Disponível em: <http://portal.anvisa.gov.br/formulario-fitoterapico>.



---

CADERNOS • Centro Universitário S. Camilo, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57-68, out./dez. 2018

CORAZZA, Sonia. Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. São Paulo, Senac, 2019.

DAVIS, P. Aromaterapia. São Paulo: M. Fontes, 2018.

Domingos, T. da S., & Braga, E. M. (2014). Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. *Acta Paulista de Enfermagem*, 27(6), 579–584. <https://doi.org/10.1590/1982-0194201400094>.

Domingos, T. da S., & Braga, E. M. (2018). Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 49(3), 450–456. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>.

DE SOUZA, A. C.; DARÉ, P. K. Naturologia e crianças com transtorno de déficit de atenção e hiperatividade. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental/Brazilian Journal of Mental Health*, [S. l.], v. 12, n. 31, p. 269-286, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/69777>. Acesso em: 20 ago. 2021.

Ferreira, B. R., Sousa, L. C. A. D. ., Tassara, K. R. ., Wastowski, I. J. ., & Pires, D. D. J. (2021). AROMATERAPIA NA SAÚDE MENTAL EM TEMPOS DE PANDEMIA PELO CORONAVÍRUS SARS-COV2. *Revista Multidisciplinar Em Saúde*, 2(3), 70. <https://doi.org/10.51161/rem/1477>.

Farahani, M. A., Afsargharehbagh, R., Marandi, F., Moradi, M., Hashemi, S.-M., Moghadam, M. P., & Balouchi, A. (2019). Effect of aromatherapy on cancer complications: A systematic review. *Complementary Therapies in Medicine*, 47, 102169. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2019.08.003>.

FARIA, L. R. D. Validação farmacológica do óleo essencial de *Rosmarinus officinalis* L. (Alecrim) - atividades anti-inflamatória e analgésica. 2005. Dissertação (Mestrado em Ciência Animal) - Universidade Federal de Alfenas, Alfenas, 2019.

Gnatta, J. R., Dornellas, E. V., & Silva, M. J. P. da. (2018). O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paulista de Enfermagem*, 24(2), 257–263. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>.

Gnatta, J. R., Piason, P. P., Lopes, C. de L. B. C., Rogenski, N. M. B., & Silva, M. J. P. da. (2014). Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and selfesteem: a pilot study. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 48(3), 492–499. <https://doi.org/10.1590/S0080-623420140000300015>.



---

Huang, L., & Capdevila, L. (2017). Aromatherapy Improves Work Performance Through Balancing the Autonomic Nervous System. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 214–221. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0061>.

Hongratanaworakit T, Buchbauer G. Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption. *Phytother Res*. 2006;20(9):758-63.

Johnson, K., West, T., Diana, S., Todd, J., Haynes, B., Bernhardt, J., & Johnson, R. (2019). Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. *Intensive and Critical Care Nursing*, 40, 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.01.006>.

KELLER, E. Guia completo de aromaterapia: cura e transformação através das essências e dos óleos aromáticos. 12. ed. São Paulo: Pensamento, 2019.

Lee, Y. R., & Shin, H. S. (2017). Effectiveness of Ginger Essential Oil on Postoperative Nausea and Vomiting in Abdominal Surgery Patients. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 196–200. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0328>.

Lyra, C. S. de, Nakai, L. S., & Marques, A. P. (2018). Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa*, 17(1), 13–17. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000100003>.

MIGLIO A. A. A utilização de terapias externas pela enfermagem na atenção primária em saúde: uma proposta de intervenção segundo os pressupostos da Medicina Antroposófica. 2020. Monografia (Especialização em Saúde Coletiva) - Escola de Enfermagem, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2020.

PESSOA, D. L. R.; SANTOS, B. O.; ABREU, C. B. R.; MENDES, K. F. C.; HORA, M. da C. C. da; CANTANHEDE, M. C.; SALLES, R. R. de; LIMA, S. F.; CARVALHO, M. S. C.; AMORIM, C. E. N. The use of aromatherapy in clinical and interprofessional practice. *Research, Society and Development*, [S. l.], v. 10, n. 3, p. e46410313621, 2021.

PEREIRA, A. M. S. et al. Formulário de Preparação Extemporânea - Farmácia da Natureza - chás medicinais. 1. ed. São Paulo: Bertolucci, 2018.

PRICE, S. Aromaterapia e as emoções. 2. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2018.

PRICE, S. Guia Prático da Aromaterapia: Como usar os óleos essenciais para ter saúde e vitalidade. 6. ed. São Paulo: Siciliano, 2020.

SAAD, G. A. et al. Fitoterapia Contemporânea: Tradição e Ciência na Prática Clínica. 2. ed. Ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

Valerie Ann Woodworth - "The Complete Book of Essential Oils & Aromatherapy



Yamada K, Mimaki Y, Sashida Y. Effects of inhaling the vapour of *Lavandula burnatii* super-derived essential oil and linalool on plasma adrenocorticotrophic hormone (ACTH), catecholamine and gonadotropin levels in experimental menopausal female rats. *Biol Pharm Bull.* 2005;28(2):378-9.

WALCH, S. G. et al. Antioxidant capacity and polyphenolic composition as quality indicators for aqueous infusions of *Salvia officinalis* L. (sage tea). *Frontiers in Pharmacology*, v. 2, n. 79, p.1-6, 2018.