

## USO DA AROMATERIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE.

Camila de Jesus Prestes da Cruz<sup>1</sup>

Girlainne Cristiny Alves Pinto<sup>2</sup>

Jean Henrique Neves Costa<sup>3</sup>

Mateus Gabriel Martins de Paula Vilhena<sup>4</sup>

Joellem Cardoso Serrão<sup>5</sup>

**RESUMO: Introdução:** A aromaterapia é um tipo de tratamento que visa tratar diversas patologias e é amplamente utilizada no tratamento da ansiedade. De acordo com Montibeler et al. (2018), o uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) tem sido difundido mundialmente, principalmente devido ao fato da Organização Mundial de Saúde (OMS) dar ênfase à utilização dessas terapias como algo satisfatório e colaborativo na promoção da saúde. No Brasil, em 2006, foi instaurada no Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que inseriu as PICS em um nível básico de atenção à saúde, visando a prevenção de doenças e a recuperação do indivíduo de forma contínua e humanizada, além de promover a escuta acolhedora e estimular o autocuidado (Brasil, 2006). Diversas formas de utilização dos óleos essenciais são mencionadas, como o uso de difusores de ambientes, aplicação em travesseiros e o uso de colares específicos que liberam o aroma ao longo do dia. Os óleos essenciais são substâncias aromáticas naturais derivadas de plantas medicinais e também são conhecidos como óleos voláteis, misturas complexas e lipofílicas em que podem ser utilizados por meio da inalação, já em determinados países por ingestão oral, realizado com o acompanhamento de um profissional especializado na área. **Objetivos:** Contribuir para o fortalecimento do uso da prática da Aromaterapia nos cuidados ao tratamento da ansiedade. **Métodos:** Trata-se de revisão integrativa da literatura onde foram avaliadas as publicações científicas nas bases de dados: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Scientific Electronic Library Online (SciELO). **Resultados:** O uso de terapias naturais tem sido amplamente empregado em substituição ou complemento aos tratamentos convencionais alopáticos, sendo reconhecido pela eficácia, baixo custo e enfoque no paciente como um todo, além de ser estimulado pela organização de saúde (OMS). A aromaterapia utiliza compostos voláteis de origem vegetal, tem ganhado destaque nas pesquisas científicas. Essa terapia se baseia em moléculas químicas altamente concentradas e complexas, que atuam de diversas formas no organismo, promovendo o bem-estar físico e mental por meio de inalação, uso tópico ou ingestão. **Conclusão:** O uso da prática integrativa complementar da aromaterapia como auxílio no tratamento do transtorno de ansiedade tem demonstrado resultados significativos no alívio do estresse e ansiedade, melhorando a qualidade de vidas das pessoas. É importante ressaltar que o uso desses óleos deve ser acompanhado de um profissional especializado na área.



**Palavras-Chave:** Aromaterapia; Ansiedade; Qualidade de vida.

**E-mail do autor principal:** camilaprestesbatista@gmail.com

### **REFERÊNCIAS:**

DA SILVA, Lais Mirele Rodrigues; DE SOUZA SILVA, Lizandra Laila; SOUZA, Thamyres Fernanda Moura Pedrosa. Análise da eficácia da aromaterapia com óleo essencial de Ylang ylang em distúrbios de ansiedade: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e305101522999-e305101522999, 2021.

DE LEMOS, Anna Beatriz Freitas et al. USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE. **Open Minds International Journal**, v. 3, n. 3, p. 28-34, 2022.

<sup>1</sup>Enfermagem, Universidade da Amazônia - UNAMA, Belém-Pará, [camilaprestesbatista@gmail.com](mailto:camilaprestesbatista@gmail.com).

<sup>2</sup>Enfermagem, Universidade da Amazônia - UNAMA, Belém-Pará, [girlainnecristiny12@icloud.com](mailto:girlainnecristiny12@icloud.com).

<sup>3</sup>Enfermagem, Universidade da Amazônia - UNAMA, Belém-Pará, [jh1112nc@gmail.com](mailto:jh1112nc@gmail.com).

<sup>4</sup>Enfermagem, Universidade da Amazônia - UNAMA, Belém-Pará, [gabrielvillhena07@gmail.com](mailto:gabrielvillhena07@gmail.com).

<sup>5</sup>Enfermagem, Universidade da Amazônia - UNAMA, Belém-Pará, [Joelemserrao57@hotmail.com](mailto:Joelemserrao57@hotmail.com).