

O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NO COMBATE AO ESTRESSE

Caroline Kelm¹²
Patrícia Pinheiro Gamus¹³

RESUMO

O estresse é um dos estados mentais mais comuns de nossa contemporaneidade, podendo gerar desordens psicológicas, emocionais e físicas bastante nocivas para a nossa saúde e bem-estar. Uma das terapias integrativas que podem ser empregadas no combate ao estresse é a aromaterapia, a qual se utiliza de um dos princípios ativos das plantas odoríferas, o óleo essencial. O presente estudo tem o intuito de através de pesquisa bibliográfica de livros, artigos e publicações científicas procurar evidências sobre a eficácia da aromaterapia, especialmente do óleo essencial de lavanda, para a redução do estresse. Evidenciou-se que ainda são raros os testes com uma padronização científica voltada para fatores emocionais, pois os públicos-alvos até o momento foram bastante díspares, assim como a forma de aplicação do óleo essencial e dos critérios de avaliação emocional, muito embora se tenha tentado uma análise objetiva. Não se pode concluir um alto grau de eficácia nesta forma de tratamento, pelos fatores acima citados e pela escassez de estudos nesta área. Contudo, os resultados obtidos até o momento se mostram muito promissores, sobretudo pela análise da composição química dos óleos essenciais, os quais contêm as características necessárias para provocarem reações benéficas no combate ao estresse.

Palavras-chave: Estresse, Lavanda, Óleo essencial, Aromaterapia.

ABSTRACT

Stress is one of the most common mental states nowadays, provoking psychological, emotional and physical disorders that may be quite harmful for our health and well-being. One of the integrative therapies that may be applied in the battle against stress is aromatherapy, which resort to the use of an active principle of the odoriferous plants called essential oils. This article aims at searching for evidences about the efficacy of aromatherapy, specifically the lavender essential oil, to reduce stress. It is undeniably rare to find tests with scientific standards aimed at emotional factors, since the target audience seem to be still very divergent, as well as the form of application of the essential oil and the criteria of emotional evaluation, even having an objective analysis been tried. Therefore, a highly efficient treatment cannot be guaranteed for the reasons previously cited and for the relative few number of studies on this field. However, the results which we have reached so far, seem promising, specially because of the analysis of the essential oils chemical elements which have the necessary characteristics to provoke beneficial reactions that should aide in the fight against stress.

Keywords: Stress, Lavender, Essential oil, aromatherapy

12 Graduada em Filosofia (UFPR), Especialista em Pedagogia empresarial (IBPEX - Facinter), Mestre em Filosofia (UFPR), Docente do Colégio Militar de Curitiba.

13 Orientadora do Trabalho. Farmacêutica-Bioquímica (PUC-PR), Naturoterapeuta (FIES-PR), Especialista em Cosmetologia (Oswaldo Cruz-SP), Especialista em Acupuntura (IBRATE-PR), Docente do curso de Pós-graduação em Fitoterapia da FIES.

1 INTRODUÇÃO

O estresse é uma reação fisiológica de nosso organismo, geralmente negativa, desencadeada quando o indivíduo se sente sobrecarregado e perde sua habilidade para lidar com seus problemas, gerando um desequilíbrio físico e emocional. Esta desarmonia pode ser gerada por uma série de fatores cotidianos, como o trabalho, a falta de sono, problemas de ordem financeira e familiar, ou ainda problemas emocionais. Todos estes fatores podem ser agravados pelo medo da violência urbana, por uma alimentação deficiente e, ainda, pela poluição. Quando o indivíduo perde o equilíbrio seu corpo passa a funcionar em estado de alerta, deixando seus hormônios desregulados, afetando principalmente seu sistema imunológico, podendo gerar desde pequenas alergias até problemas bem mais graves.

A aromaterapia é uma terapia holística que tem como objetivo tratar o indivíduo como um todo, utilizando como ferramenta as propriedades dos óleos essenciais para debelar problemas orgânicos e emocionais, visando à harmonia das pessoas. A aromaterapia possui vários métodos de uso, desde inalações, aromatização de ambientes, colares aromaterápicos até mesmo massagens, escaldas pés, banhos relaxantes, dentre outros.

Os óleos essenciais são um dos princípios ativos das plantas, presentes, sobretudo em plantas aromáticas. Estes princípios ativos não são propriamente óleos, contudo são chamados desta maneira porque possuem propriedades lipossolúveis. São altamente voláteis devido a sua composição química, possuindo moléculas muito menores que as de um óleo graxo. Os óleos essenciais são princípios ativos concentrados e muito potentes, uma ou duas gotas podem equivaler a quilos da planta *in natura*. Os óleos essenciais estão presentes nas folhas, flores, cascas e raízes, e funcionam na planta como sua defesa contra-ataques de animais predadores, fungos e parasitas. A composição química do óleo essencial varia de acordo com o clima, a composição do solo, a quantidade de sol e chuva, a altitude, etc. Sendo praticamente impossível conhecer de antemão qual será a composição química do óleo que será extraído.

Há séculos a lavanda é utilizada por seu aroma e por suas propriedades medicinais, mas apenas com o passar do tempo e com os avanços proporcionados pelos conhecimentos da destilação à vapor foi possível extrair o seu precioso óleo essencial de forma pura. Utilizado para inúmeros fins, que vão de uma variedade enorme de produtos da perfumaria até como medicamento, descobriu-se que seu uso na aromaterapia pode ser um elemento importantíssimo para o equilíbrio de estados emocionais.

Assim sendo, este trabalho é voltado a revisar a literatura sobre as principais pesquisas realizadas com o óleo essencial de lavanda em seu aspecto emocional, mais especificamente no combate ao estresse e suas más consequências para o nosso organismo.

2 METODOLOGIA

O trabalho caracterizou-se como pesquisa bibliográfica exploratória de abordagem qualitativa e caráter descritivo. No qual as análises foram feitas em cima de fundamentação teórica.

Para realizar este artigo foram analisados alguns artigos e livros sobre o tratamento do estresse pela aromaterapia e sites de referência sobre saúde mental. Deu-se preferência para artigos atuais, essencialmente dos últimos quinze anos, exceto alguns livros, publicados anteriormente, por serem de autores muito renomados, e de referência nesta área de estudo.

A abrangência da pesquisa é ampla, incluindo livros e artigos do ano de 1989 até o ano de 2017.

3 ESTRESSE

O estresse se caracteriza por um conjunto de reações fisiológicas e psicológicas, tanto positivas quanto negativas, que ocorrem para que o homem se adapte a novas situações. Estas reações são naturais no homem, contudo, se forem exageradas ou se persistirem por muito tempo causam um desequilíbrio danoso no organismo.

A palavra “stress” é inglesa e significa “tensão”, “pressão”, ou ainda, “insistência”. Hans Selye, pesquisador húngaro, em 1936 já pesquisava sobre o estresse em cobaias, observando padrões de resposta tanto físicos como comportamentais nestes animais (SIGNIFICADO, s.d., 2014). De acordo com o pesquisador existem três fases do estresse. A primeira, chamada de alarme, o homem se sente energizado pela produção de adrenalina, é considerada uma fase positiva, pois se alcança freqüentemente uma sensação de plenitude. A segunda fase, chamada de resistência, o indivíduo tenta lidar com os fatores estressantes buscando o seu equilíbrio, contudo, caso estes fatores sejam muito persistentes ou agudos, o corpo apresenta sinais de deterioração, com doenças como hipertensão arterial, enfarte, úlceras, psoríase, artrites e lesões no músculo cardíaco. A depressão também é bastante comum neste processo (LIPP, 2001).

Price (2006) define o estresse como um estado crônico e destrutivo da mente pela falta de habilidade de integrar em nossa vida as nossas verdadeiras emoções, como a tristeza, medo, ciúme, culpa e a raiva, por exemplo. Às vezes, a forma como nos sentimos em relação as nossas experiências, pode não ser compatível com que as outras pessoas sentem em situações análogas, e, por este motivo, algumas pessoas “tornam-se intolerantes (...), irritando-se com o fato de que também são afetadas pelas mesmas circunstâncias e nem por isso sofrem as mesmas consequências adversas” (PRICE, 2006).

Quando algo não vai bem na vida física ou emocional gerando tristeza, ansiedade ou preocupação exagerada, o corpo começa a apresentar reações de alerta as quais podem variar desde uma simples dor de cabeça ou alergia até mesmo desencadear doenças que podem levar o homem à morte. Os sintomas psicológicos e físicos que o estresse gera são uma espécie de alarme, sinalizando que o indivíduo precisa parar e retomar ao seu equilíbrio e a sua saúde. O estresse desencadeia reações químicas desastrosas no organismo, alterando o funcionamento de diversas glândulas, responsáveis por produzir uma série de hormônios que controlam o equilíbrio físico e psicológico de nosso organismo. O sistema imunológico é deprimido, o sono é alterado, o sistema digestivo e circulatório também são afetados por estas alterações químicas decorrentes do estresse.

O estresse é uma reação comum do organismo frente a determinados estímulos externos ou internos (situações reais ou imaginárias de ameaça). As respostas podem variar desde uma reação de emergência, como fantasia e formação reativa, até somatização, retraimento parcial, ruptura transitória do ego, psicose e suicídio. Quando o estresse se torna crônico, somam-se outros sintomas: aumento do funcionamento da glândula supra-renal (que aumenta o risco de infarto) e redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (levando à depressão do sistema imune) (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010).

Infelizmente o estresse além de gerar doenças físicas e emocionais também destrói as relações afetivas do indivíduo, tanto no trabalho como com os amigos e familiares. Estas relações são seriamente comprometidas devido às alterações no comportamento de quem sofre o estresse, desencadeado por diversos fatores, tais como o ambiente competitivo em busca de resultados, o bom desempenho em suas funções profissionais, o sentimento de ameaça constante, o caos instaurado nos grandes centros urbanos, o medo de sofrer alguma violência, a pressão pelo tempo que parece cada vez menor, dentre outros fatores, desencadeiam no indivíduo os sentimentos de que está sob pressão constante ou sendo ameaçado por algo. O corpo passa a produzir reações físicas e psíquicas de resposta a estas sensações, que por sua vez o adoecem e o afastam ainda mais do meio em que vive. O resultado deste processo nunca é positivo e precisa ser desfeito.

Quando o ser humano não se permite adaptar com os fatores do seu dia a dia pode neste momento estar mais vulnerável aos agentes estressores, enfraquecendo seu estado físico, relacionado aos fatores biológicos, e ao seu estado psicológico relacionado diretamente aos fatores emocionais, sendo que o emocional é um fator extremamente im-

portante para a qualidade de vida, é necessário sempre ter o equilíbrio para assim obter o bem estar (PAGANINI, FLORES e SILVA, 2014).

Um dos neurotransmissores mais acionados com o estresse é a noradrenalina, também chamada de norepinefrina, produzida na glândula adrenal, situada logo acima dos rins. Ela aumenta os batimentos cardíacos, a pressão arterial, aumenta o estado de alerta do indivíduo para que reaja prontamente em estados de ameaça, preparando o indivíduo para a “guerra”, reação do organismo conhecida por “lutar ou fugir”. A noradrenalina funciona também como um hormônio ligado tanto ao estresse, ao sistema de alerta, como ao sistema de dor (PERES, 2009).

Outro transmissor também produzido pela glândula adrenal é a dopamina, ela atua nas atividades motoras, na regulação do sono, humor, ansiedade, dentre outras funções. O “estímulo estressante promove o aumento, a liberação e o metabolismo desta catecolamina no córtex pré-frontal, uma área do cérebro que possui grande relação com a elaboração de respostas ao estresse” (FONTES, 2011).

Em situações de estresse contínuo, quando há uma hipervigilância deste neurotransmissor, funções como o sono, o aprendizado e o humor são muito afetados.

“Algumas pessoas podem, no entanto levar a vida toda sofrendo de um estresse ameno, com o qual são capazes de lidar, sem que haja distúrbios que afetem seriamente a sua saúde. Outras, porém, vivem sob um estresse tão severo, que terminam doentes – às vezes fisicamente, outras vezes mentalmente, ou de ambas as maneiras, dependendo da “taxa de suor e lágrimas” que o estresse ocasionou aos seus corpos e nas suas mentes” (PRICE, 2006).

A ciência vem comprovando pesquisa após pesquisa como o estado mental e o equilíbrio emocional se reflete também na saúde física do homem. O equilíbrio acontece quando o homem consegue uma adaptação ao meio em que vive e às várias situações pelas quais passa sem que os fatores externos deste meio o atinjam demasiadamente, ou ainda, quando consegue gerir suas emoções sem que estas o façam sofrer de forma contínua.

4 AROMATERAPIA

A Aromaterapia, como o próprio nome indica, vem dos termos gregos “*aroma*” (odor agradável) e “*therapeia*” (terapia ou tratamento). É uma terapia de natureza holística, que busca, através do uso de óleos essenciais, obter de forma integrada o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual do indivíduo.

É indicada para os mais variados tipos de problemas, desde físicos, como problemas de pele, infecções e dores de várias naturezas, até a ansiedade, passando por indisposições, distúrbios de sono, falta de ânimo, entre outros.

O tratamento através dos óleos essenciais leva em consideração diversos aspectos individuais e pode ser combinada com vários tipos de tratamentos convencionais ou alternativos.

A aromaterapia pode ser um dos mecanismos de auxílio à pessoa ansiosa e estressada porque “a aromaterapia estuda as diferentes ações do óleo essencial sobre o ser humano, sendo que estes podem agir fisiologicamente, psicologicamente e energeticamente. A ação fisiológica e/ou farmacológica se assemelha a de um medicamento ou cosmético, de acordo com as substâncias químicas presentes no óleo, podendo ter ação analgésica, antibiótica, antiinflamatória etc. A ação psicológica é exercida sobre a mente, emoções, memórias e sensações através da ação dos óleos essenciais sobre o sistema olfatório, através da inalação” (NEUWIRTH, CHAVES e BETTEGA, 1996).

Quanto mais estável a pessoa conseguir ficar, menor será o seu nível de estresse e melhor será a sua saúde. As terapias integrativas, dentre elas aquelas que incorporam o óleo essencial de lavanda podem ser bastante úteis nesta reabilitação.

5 ÓLEOS ESSENCIAIS

Podemos dizer que os óleos essenciais são um dos muitos princípios ativos existentes nas plantas, sobretudo nas aromáticas. Eles fazem parte do metabolismo primário delas, sendo responsáveis por proteger e conservar a espécie vegetal das intempéries do tempo, de predadores e pragas. Desta forma, o óleo essencial de uma planta pode variar em sua composição dependendo do lugar onde a plantação tiver se desenvolvido, ainda que a espécie seja a mesma. O clima, a composição do solo, a altitude, o ambiente ao redor serão responsáveis pela composição e variações do óleo extraído.

As plantas aromáticas produzem essências perfumadas nas células secretórias, usando nutrientes do solo e da água, e a luz e o calor do sol num processo chamado fotossíntese. Esses perfumes, que são produzidos nas plantas naturalmente, atraem insetos benéficos, como as abelhas, para ajudar a polinização, e afastam insetos menos prestativos, que poderiam comer ou causar danos à planta (FARRER-HALLS, 2015).

Os óleos essenciais existem nas plantas em quantidades muito pequenas, sendo necessário um volume enorme de insumo vegetal para obter apenas algumas gotas de óleo, fato que

torna a sua obtenção dispendiosa. Price (1989) explica o que são os óleos essenciais e faz uma comparação interessante:

Toda coisa viva tem uma espécie de força, uma energia ou 'alma' impossível de tocar ou ver. É a força da vida, que nos seres humanos é tão maravilhosa, embora inspire medo quando não consideramos todos os fatos fascinantes que cercam nosso corpo. (...) A força da vida de uma planta é algo semelhante, que também não pode ser vista ou tocada. A diferença é que ela está contida no óleo essencial dessa planta. É uma espécie de 'coração', presente em quantidades muito, mas muito pequenas algo em torno de 0,01 por cento (PRICE, 1989).

Por este motivo é desnecessário dizer que os óleos produzidos sinteticamente não possuem as qualidades terapêuticas dos óleos extraídos de plantas e não surtem o efeito curador quando utilizados. Os óleos sintéticos, embora imitem perfeitamente o aroma do óleo essencial, são denominados de essências, as quais podem ser utilizadas sem prejuízo na indústria cosmética, mas nunca como um princípio ativo. Como são substâncias produzidas sinteticamente as essências são muito mais acessíveis, sendo produzidas em larga escala.

Quando comparados quimicamente, os óleos essenciais possuem mais componentes que a essência, e a diferença não está só na estrutura química, mas também na orgânica, sendo os óleos essenciais imbatíveis em sua capacidade de comunicação com organismos vivos (AMARAL, 2015).

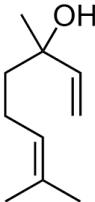
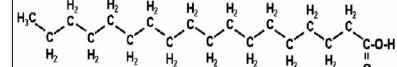
Outro aspecto ressaltado por Amaral (2015) é o fato do homem assimilar melhor a composição dos óleos essenciais, porque estas estruturas químicas provém de seres vivos, assim como o homem. Quando se tenta produzir em laboratório um óleo aromático (essência), ele apresenta apenas os componentes existentes em maior quantidade nos óleos essenciais. O exemplo que Amaral nos traz (p. 20) é bem elucidativo, pois mostra como um óleo de lavanda (essência) produzida em laboratório traz em sua composição apenas ésteres e alcoóis terpênicos, enquanto o óleo essencial da lavanda apresenta muitos componentes, como ésteres, alcoóis terpênicos, monoterpênicos, sesquiterpênicos, cetonas, cumarinas, ácidos, aldeídos, óxidos, dentre outros elementos traços. Quando uma essência é aplicada, por exemplo, sobre a pele humana, ela não irá produzir os mesmos resultados do óleo essencial, podendo gerar inclusive efeitos indesejados, pois o aroma pode ser o mesmo, mas as células da pele não metabolizam a substância sintética da mesma maneira que a natural.

Existem óleos essenciais que provém de raízes, de cascas, de madeiras, folhas e de flores, como é o caso da lavanda. Estes óleos também são distintos dos chamados óleos vegetais, porque a sua estrutura química é bastante diferenciada. A molécula do óleo essencial é muito menor, tornando-o volátil, além de possuírem princípios ativos muito mais potentes. Como já foi dito, os óleos essenciais existem nas plantas em pequenas quantidades e são extremamente concentrados, diferentemente dos óleos vegetais, os quais são gordurosos e presentes nas plantas e sementes em grande quantidade.

Muitos óleos essenciais são leves, transparentes e não gordurosos, embora alguns sejam viscosos e outros coloridos. Todos, no entanto, têm a mesma característica: eles se dissolvem em óleos gordurosos, como amêndoas ou girassol, ou em álcool (FARRER-HALLS, 2015).

Para visualizar melhor as diferenças entre óleos essenciais e óleos vegetais, observamos a tabela a seguir:

Tabela 1 - Comparaçao entre as características dos óleos essenciais e dos óleos graxos

Comparaçao entre as características dos óleos essenciais e dos óleos graxos		
	Óleo essencial	Óleo graxo
Função química	Álcool Cetona Acetato Éster	Monocarboxílico
Exemplo de estrutura molecular	 Linalol (álcool)	 Ácido esteárico – C18:0
Sensação tátil	Não viscoso	Altamente viscoso e lubrificante
Sensação aromática / odor	Aromático	Não aromático Odor característico de óleo
Volatilidade	Altamente volátil	Não volátil
Reações de degradação	Resinifica-se (torna-se resinoso, resina)	Rancinifica-se (torna-se rançoso)

Fonte: WOLFFENBÜTTEL (2010)

Óleos essenciais são produtos altamente concentrados, resultado da extração dos componentes voláteis das diversas partes da planta na maioria das espécies (AZAMBUJA, 2013).

Os óleos essenciais podem ser extraídos de várias maneiras, como a prensagem a frio, por exemplo, a qual é o método mais comum para se extrair os óleos essenciais de frutas cítricas. Os outros métodos de extração são: CO₂ hipercrítico, *enfleurage*, maceração, solventes, fitóis ou florais. Ainda existem os métodos da hidrodestilação, destilação à vapor, turbodestilação e hidrodifusão. Embora o mais comum ainda seja a destilação à vapor, sendo esta a forma mais comum de se extrair o óleo essencial de lavanda.

Os óleos essenciais agem no corpo em diferentes níveis de acordo com Triska (2010):

- **Orgânico:** possibilita as trocas gasosas pulmonares, as secreções biliares, pancreáticas e filtração dos rins; promove a estimulação glandular, a regeneração celular e a cicatrização.
- **Físico-estrutural:** Tonificação (muscular, circulação do sangue, e sistema nervoso); Facilitação (neurotransmissores, enzimas, vitaminas, oligoelementos); Proteção (radicais livres); Capacitação de defesa (sistema imunológico)
- **Psicoemocional:** Depura os estados negativos (raiva, tristeza, medo, etc.); Ajuda na expressão dos sentimentos; Estabiliza comportamentos; Trabalha auto-estima; Estimula a descontração e melhora o humor.
- **Mental:** Promove o relaxamento e a tranquilidade; Estimula a performance e a clareza mental; Diminui apatia, ansiedade, tensão, depressão e alivia o estresse.
- **Energético-vital:** interação entre fontes de energia vital e os óleos essenciais.
- **Espiritual:** Conexão com nossa voz interior; Aprofundamento do estado mediático; Proteção e Auto-reflexão.

5.1 Mecanismos de absorção dos óleos essenciais

Existem três mecanismos de absorção dos óleos essenciais: a Inalação (mecanismo do olfato), Absorção Dérmica e Ingestão (mecanismo do paladar).

A primeira delas é através da **inalação**, na qual o indivíduo através de sua respiração consegue absorver as pequenas partículas do óleo essencial disperso no ar. As narinas humanas, assim como a de outros animais, é repleta de receptores localizados na parte superior de sua mucosa olfativa. Quando sentimos algum aroma o nervo olfativo envia imediatamente uma mensagem à região límbica do cérebro, desencadeando uma série de reações emocionais

e psicológicas no indivíduo, devido à associação feita involuntariamente entre o aroma sentido e situações vivenciadas em momentos, trazendo à tona lembranças afetivas relacionadas a ele. Além do aspecto emocional, o sistema nervoso autônomo também é ativado, pois instantes após a inalação do óleo o cérebro já envia informações às glândulas do corpo as quais secretam uma série de hormônios que afetam todo o organismo. Na inalação o acesso do óleo essencial ao cérebro é muito veloz, ultrapassando a barreira hemato-encefálica sem dificuldades e sem causar efeitos colaterais. A eliminação do óleo inalado ocorre, sobretudo pelos rins, pele e pela própria respiração (GUEDES, 2017).

A **absorção dérmica** ocorre quando os óleos são aplicados puros sobre a pele, como é o caso do óleo de lavanda ou do óleo essencial de *tea tree*, ou quando são misturados a carreadores, como óleos vegetais, cremes, loções ou géis, pois a pele humana consegue absorver substâncias lipossolúveis com certa facilidade. Quanto mais fluído for o óleo, loção ou creme carreador mais rápida será a absorção (MALUF, 2013). Como as moléculas dos óleos essenciais são bastante pequenas elas conseguem penetrar na pele, nos folículos pilosos e nos ductos de suor, atravessando a camada córnea da pele, penetrando nos capilares e caindo na corrente sanguínea. Feridas, cortes, arranhões e queimaduras também são regiões muito permeáveis, devido a pele estar exposta. Existem regiões do corpo onde a absorção ocorre mais facilmente que em outras, como nos pulsos e na região posterior das orelhas. Os pés, mãos, axilas e couro cabeludo também são muito permeáveis. As demais áreas do corpo têm menor capacidade de absorção. Outro fator que determinará a maior ou menor absorção da pele é a sua temperatura, pois quanto mais quente estiver região que receber o óleo essencial, maior será a circulação sanguínea do local, determinando uma maior absorção. O aumento do fluxo sanguíneo poderá ser estimulado através de massagens. A eliminação do óleo do organismo também ocorrerá via glândulas sudoríparas, ou seja, pela transpiração da pele, pelos rins e pelos pulmões. Existe também a aplicação de supositórios retais e cremes e duchas vaginais, a vantagem destes métodos é a absorção direta pelas mucosas, aumentando a eficácia da aplicação (GUEDES, 2017).

A terceira forma de administração de óleos essenciais é a **ingestão oral**, sempre a menos recomendada, sobretudo pelos riscos envolvidos, pois muitos óleos essenciais são tóxicos. Também é a forma menos eficaz de produzir efeitos, pois ele precisa atravessar todo o trato digestivo antes de cair na corrente sanguínea. Contudo, como os óleos essenciais são bastante potentes, podem ser úteis em determinados casos, como em infecções, por exemplo, sendo necessário o terapeuta conhecer a fundo a composição química de cada óleo administrado e como ele se comportará no organismo. É sempre recomendável a diluição do óleo essencial

em óleos vegetais, a fim de não irritar as mucosas internas. É plenamente compreensível que em alguns países a ingestão dos óleos essenciais é vedada, como no Reino Unido, por exemplo. O óleo essencial é excretado do organismo após passar pelo trato digestivo, através dos rins, pulmões, pele e intestino grosso (MALUF, 2013).

5.2 Formas de utilização dos óleos essenciais

Os óleos essenciais podem ser utilizados de diferentes formas, podendo ser utilizados puros ou misturados a diferentes elementos carreadores como: álcool, géis, cremes e óleos vegetais.

As formas mais comuns de uso são:

- Aromatizantes de ambiente – em *réchauds*, aromatizadores elétricos, difusores, sprays;
- Massagens – relaxantes, estéticas ou terapêuticas;
- Uso tópico – corpo, face e couro cabeludo;
- Inalações - através de lenços, inaladores à vapor e colares aromáticos;
- Banhos de imersão e escaldas pés;
- Compressas quentes ou frias;
- Uso interno – como medicamentos.

5.3 Histórico sobre o uso dos óleos essenciais

Assim como as práticas de higiene e saúde remontam a antiguidade, o uso de plantas aromáticas também se inicia nas civilizações mais antigas que temos conhecimento. As plantas aromáticas foram associadas tanto à higiene quanto aos rituais religiosos. Sabe-se que no Egito antigo já ocorria a queima de plantas aromáticas em templos religiosos aproximadamente a seis mil anos atrás.

A fragrância sempre foi vista como manifestação da divindade na terra, uma relação entre os seres humanos e os deuses, meio e mediador, emanação da matéria e manifestação do espírito (LAVABRE, 1995).

Os egípcios já conheciam os efeitos no corpo e na psique das essências que eram preparadas nos templos. A formulação destas substâncias era feita entoando-se cânticos e fórmulas sagradas e, muitas vezes, este processo podia demorar meses. Algumas matérias primas vinham de lugares distantes, como o cedro do Líbano, as rosas importadas da Síria, ou ainda, a mirra, o olíbano, dentre outras, que provinham de lugares muito distantes, como a Índia, a

Etiópia, a Pérsia, etc. Com tais matérias primas, os egípcios preparavam ungamentos, resinas, vinhos aromáticos, óleos de massagem, cremes e os exportavam para todo o mediterrâneo e península arábica.

Na cultura Greco-romana o uso de aromas continuou presente nas casas mais nobres, também se observando que neste período houve o desenvolvimento de elementos como a terracota, a prata e o bronze na confecção de vasilhas para armazenar melhor estes ungamentos. Os romanos também foram responsáveis por dar o nome a algumas plantas aromáticas, como o alecrim e a lavanda.

(...) *Rosmarinus*, o nosso alecrim, o nome vem da junção das palavras ‘ros’ (orvalho) e ‘marinus’ (mar). Já a lavanda, (...), recebeu este nome em associação ao verbo lavar, pois os romanos, ao banhar-se em águas termais, usavam maços desta planta para aromatizar a água (AMARAL, 2015).

O primeiro registro que se tem do uso medicinal da lavanda é no século I d.C. pelo médico Pedanius Dioscorides, embora não se saiba qual é a origem exata da planta. Há indícios que ela pode ter se originado na Pérsia, na Grécia, no Egito ou ainda na Itália. Acredita-se que a lavanda tenha chegado ao sul da França aproximadamente em 500 a.C. levada por colonizadores gregos.

No período medieval, a partir do século VII, surgiram os destiladores e com eles os perfumes líquidos e o próprio álcool. Contudo, até o ano mil o homem não conhecia os óleos essenciais na forma líquida e pura, apenas extratos oleosos. Ou seja, a planta era coberta com óleo e cozida em recipientes hermeticamente fechados por uma ou duas horas, quando o óleo esfriava era coado e guardado em recipientes fechados. Costuma-se atribuir a Avicena, importante estudioso árabe, a invenção da destilação à vapor. Paracelso é outra personalidade importante na história dos óleos essenciais, pois é no período renascentista que se forma a base da Química e da Farmácia moderna. Também é neste período que “a tolerância aos maus cheiros (...) durante o final da Idade Média entrava em declínio. A fragrância tornou-se a ordem do dia e todas as substâncias com iguais características tiveram o seu renascimento” (TISSEURAND, JÜNEMANN, 1999).

O conhecimento curativo da lavanda, embora raramente citada nos tratados médicos do período medieval, aparecia geralmente com o nome *lavandula* ou, mais frequentemente, como *spike*. É no renascimento com um estilo de vida mais higiênico e com as invenções da destilação e do álcool que se valorizou definitivamente o óleo de lavanda como cosmético e

como medicamento. As mulheres inglesas utilizavam a lavanda para vários males, como desmaios, insônia, ou ainda, contra os males “quentes e sutis”, a fim de preservar a moral e os bons costumes. As mulheres francesas também faziam uso em larga escala da lavanda para receitas de beleza. Ficou famoso o preparado de lavanda criado em 1508 no laboratório de Santa Maria Novella, em Florença, mais tarde conhecido como “água de colônia”.

A partir de 1900 vários pesquisadores ganham destaque na aromaterapia contemporânea, tornando-a uma área de estudo específica na utilização dos óleos essenciais, tanto nos processos de cura física como no tratamento de desequilíbrios emocionais e psicológicos.

A Aromaterapia é um termo criado pelo químico francês René Maurice Gattefossé, nos anos 20, e é uma prática utilizada tradicionalmente em diversos países como França, Inglaterra, China, Índia, mas hoje se encontra difundida em todo o mundo (NEUWIRTH, CHAVES, BETTEGA, 1996).

Nesta área destacam-se os doutores René-Maurice Gattefossé, o italiano Paolo Rovesti, o australiano Arthur Penfold e os franceses Jean Valnet, Marguerite Mauri, Daniel Penöel, Pierre Franchomme e Roger Jollois.

6 ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA

Longe do ardor do alecrim, a lavanda emana uma nobre e doce paz. Suas flores desabrocham no topo de uma estrutura que parece um candelabro de sete braços e exalam um aroma limpo e calmante que é um dos nossos perfumes mais bonitos (LAVABRE, 1995).

Existem várias espécies de lavanda espalhadas pelo mundo, como nos descreve Magie Tisserand e Monika Jünemann em seu livro *A Magia e o Poder da Lavanda* (1999), as mais comuns são a *Lavandula angustifolia*, também chamada de *Lavandula officinalis* ou *Lavandula vera*, cultivada a mais de 1200m de altitude, nos Alpes franceses e búlgaros. É um arbusto-anão, com cerca de 60 centímetros de altura, sem nenhum traço de cânfora. O início da floração ocorre em julho e agosto, suas flores são azuis e púrpuras. A concentração de óleo é de 0,5 a 1,5% e os principais componentes são o acetato de linalina e o linalol. Propriedades que tornam este óleo um dos mais relaxantes e hipnóticos. Também é uma das matérias primas mais valorizadas na perfumaria mundial.

A *Lavandula latifolia* também chamada de espigão de lavanda, ou de alfazema, cresce em baixas altitudes, principalmente na Espanha, França e Iugoslávia. É um arbusto maior que

da *Lavandula angustifolia*, chega a medir de 80 a 90 centímetros de altura, suas flores são cinzentas e seu odor possui notas de cânfora e cineol. A concentração de óleo também é de 0,5 a 1,5%, sendo bastante utilizada na fabricação de produtos de higiene com baixo preço, de sabão e de detergentes em pó. Por sua alta concentração de cânfora, muitas vezes é utilizada no tratamento de doenças brônquicas.

A *Lavandula x intermedia* ou *Lavandula hybrida* é um arbusto que varia de 40 a 100 centímetros, suas flores podem ser rosa, branca ou ter várias tonalidades de azul. É uma planta híbrida da *Lavandula angustifolia* com a *Lavandula latifolia*. Cresce em terrenos de até 500 metros acima do nível do mar, não se desenvolvendo em grandes altitudes. Sua floração ocorre entre julho e agosto e é bastante utilizada na indústria da perfumaria. Esta planta possui uma quantidade maior de óleo essencial, cerca de 1,5 a 2,5%. Como é uma planta híbrida, o seu óleo pode variar bastante em sua composição.

É bastante comum a adulteração do óleo essencial de lavanda, devido ao seu elevado preço, sendo possível determinar a pureza do óleo e a sua composição apenas através de testes como a espectrografia (processo de análise de substâncias por meio do registro fotográfico dos espectros luminosos de seus elementos). E a cromatografia (processo através do qual moléculas presentes em misturas complexas podem ser separadas com base nas suas solubilidades em diferentes solventes e em suas mobilidades em diferentes substratos). Não é raro misturar-se óleo essencial de lavandim (híbrido de lavanda autêntica com o de alfazema) com o de lavanda para aumentar o rendimento.

Em geral, a maior parte dos constituintes do óleo essencial de lavanda (*Lavandula officinalis*) são Ésteres, tais como: acetato de linalila, acetato de lavandulila, acetato de geranila, acetato de terpenila e acetato de hexila. Também possui uma boa quantidade de alcoóis terpenos, como: linalol, terpeno-4-ol, cuminaldeído, alfa terpênico, borneol, geraniol. Em menor quantidade terpenos, como: pineno, mirceno, careno, limoneno e ocimeno.

Na medicina popular, assim como na terapêutica, plantas contendo derivados terpênicos têm sido usadas como sedativas, tranquilizantes e anticonvulsivantes. Muitos óleos voláteis possuem uma grande variedade de atividades farmacológicas, tais como ansiolítica, anticonvulsivante e antinociceptiva. Compostos como linalol, limoneno e citronelol possuem ação anticonvulsivante, enquanto mentol e mirceno, atividade analgésica. Muitos derivados monoterpênicos têm demonstrado atividades sobre o SNC, incluindo sedativa, antinociceptiva e antidepressiva (PASSOS, ARBO, et al., 2009).

O óleo essencial de lavanda também possui a presença de outros elementos, tais como os aldeídos: benzaldeídos, hexanal, citral e cuminaldeído. E cetonas como a methylheptona e a cânfora. As quantidades destes componentes irão variar de plantação para plantação de acordo com a temperatura, a quantidade de chuvas e de sol incidentes sobre a plantação.

A partir dos constituintes acima relacionados presentes no óleo essencial de lavanda podemos dizer que ele apresenta propriedades sedativas, analgésicas, ansiolíticas, regeneradoras da pele, antibacterianas, dentre outras. A forma mais comum de obter o óleo essencial de lavanda e de outras flores é por destilação ou arraste de vapor.

No sistema nervoso central (SNC) o óleo essencial da lavanda possui um efeito anticonvulsivo, neuroprotetor e antioxidante, ou seja, ideal para tratar lesões por isquemia e Alzheimer, por exemplo. Também atua nos receptores GABAA, desempenhando um excelente papel como ansiolítico, antidepressivo, analgésico e anticonvulsionante (KOULIVAND, GHADIRI, GORGI, 2013).

“Acredita-se que a lavanda inalada atua através do sistema límbico, em particular a amígdala e o hipocampo. Linalool e acetato de linalila são rapidamente absorvidos através da pele após a aplicação tópica com massagem e são pensados para causar a depressão do sistema nervoso central” (KOULIVAND, GHADIRI, GORGI, 2013).

O óleo de lavanda afeta o padrão EEG (Eletroencefalografia), sugerindo-se que poderia atuar de forma muito benéfica para pacientes portadores de doenças com sérias alterações no padrão EEG, como a epilepsia, por exemplo. Com a inalação da lavanda “os aumentos na atividade da onda theta (4-8 Hz) e alfa (8-13 Hz) podem causar uma série de efeitos gerais de relaxamento e podem ser induzidos por técnicas químicas e não químicas” (KOULIVAND, GHADIRI, GORGI, 2013).

Também foi afirmado recentemente que os óleos essenciais podem se comportar como antidepressivos devido a desempenhar um papel importante nas vias do neurotransmissor, principalmente no sistema de serotonina (LÓPEZ, NIELSEN, et al., 2017).

Quanto à toxicidade existem pouquíssimos relatos sobre reações adversas, contraindicações, ou interações medicamentosas causadas pelo uso da lavanda. Podemos dizer que este óleo possui uma margem de segurança em seu uso bastante grande. Contudo, é importante lembrar que ainda existem poucos estudos padronizados, poucos placebos, poucos grupos de controle nas pesquisas, assim como, um número de participantes nas pesquisas ainda muito baixo. A curto prazo, o tratamento de doenças psicológicas e neurológicas com o óleo de la-

vanda, não apresenta nenhum efeito colateral ou tóxico. As pesquisas a longo prazo continuam sendo inconclusivas, pois apenas com ensaios clínicos e farmacológicos bem relatados e fundamentados será possível uma conclusão mais esclarecedora, sobretudo quanto ao uso oral deste óleo (KOULIVAND, GHADIRI, GORGI, 2013).

Ulrich (2004) sugere que em casos de desvios emocionais o óleo essencial de lavanda seja utilizado em baixas dosagens. Emocionalmente ajuda a soltar pensamentos fixos, refresca a cabeça quente, reestabelecendo o equilíbrio mental. Reforça a criatividade e a facilidade de decisão para direcionar os rumos da vida. Diminui os pensamentos repetitivos, permitindo sonhos agradáveis (lavanda em combinação com néroli, melissa e rosa) em banhos relaxantes ou no aromatizador ao lado da cama. O aroma acalma de forma instantânea, crianças de peito muito irritadas por dor ou cólicas abdominais (ULRICH, 2004).

Tisserand (1993) mistura conceitos da alquimia e da medicina tradicional chinesa com as propriedades dos óleos essenciais. Afirma que a lavanda costuma ser considerada como a essência mais útil e versátil para fins terapêuticos. Suas propriedades mostram um perfeito equilíbrio entre *ying* e *yang*, e neste contexto ela é virtualmente neutra.

Tisserand citando Nicholas Culpeper, para quem seria o planeta Mercúrio o regente desta planta, ainda nos mostra que além da lavanda ser muito útil para problemas de friagem, deficiências respiratórias, cãibras, convulsões e desmaios frequentes, dentre outras, afirma que “duas colheradas da água destilada das flores ajudam os que perderam a voz, têm tremores e paixões do coração, bem como a lipotimia e a síncope, quando aplicadas sobre as têmporas ou aspiradas pelas narinas” (TISSEURAND, 1993). Tisserand ainda dá uma extensa listagem sobre todos os usos do óleo essencial da lavanda que vão desde o combate à acne e à hálitose até o tratamento da psoríase, de úlceras e reumatismo.

Price (2006) afirma em seu livro Aromaterapia e as Emoções que uma das principais questões a serem consideradas para o tratamento emocional de um indivíduo é a sua situação de vulnerabilidade emocional e a quantidade de dificuldades enfrentadas por ela ao mesmo tempo, pois muitas vezes estas pessoas começam a produzir sintomas físicos em casos mais severos de estresse (como o enfraquecimento e a perda de cabelos, por exemplo), também aparece a fadiga mental e exaustão. Para que os óleos escolhidos sejam benéficos no tratamento devem-se levar em consideração dois aspectos: as emoções que são vivenciadas a maior parte do tempo e se existem sintomas físicos ou não. A aromaterapia tenta levar a harmonia e o equilíbrio à mente, sendo que alguns óleos são redutores do estresse e outros mais energizantes, de forma que a escolha deve se dar primeiramente pelo principal problema enfrentado pela pessoa, em seguida, verificar se algum dos óleos escolhidos atende também a outros pro-

blemas pelos quais a pessoa está passando. Caso a listagem dos óleos selecionados ainda seja muito grande, a pessoa pode escolher de acordo com o aroma que mais lhe agradar (PRICE, 2006).

Segundo Price (2006) os óleos essenciais que contém componentes químicos calmantes, relaxantes ou sedativos devem ser os óleos de escolha para tratar o estresse. São eles: anis, camomila (romana), cravo-da-índia, bagas de zimbro, limão, melissa, laranja (ácida), ylang-ylang, bergamota, esclarecia, cipreste, lavanda, manjerona (doce), néroli e rosa.

A lavanda é descrita por Price (2006) como um dos principais óleos equilibrantes, pois acalma e anima, regula o sistema nervoso, sendo analgésico de dores reumáticas, musculares e da artrite, calmante. É cardiotônico porque acalma a taquicardia. Cicatriza queimaduras, sarna, úlceras varicosas e feridas. É ainda digestivo, imunoestimulante, estimulante mental, tônico nervoso contra a melancolia e sedativo. É também antiinflamatório, antiespasmódico, carminativo e anticatarral.

Bérwick (2002) afirma, além das indicações já citadas anteriormente, que o óleo essencial de lavanda é bactericida, anticonvulsivo, antidepressivo, anti-séptico, citofilático, diurético, repelente de insetos, parasiticida, emenagogo, antienxaqueca, colagogo, sudorífero e aumenta a secreção do tubo digestivo. Quando misturado às sinergias melhora a qualidade do aroma, por ser familiar e aceitável para a maioria das pessoas, misturando-se bem com outros óleos florais, cítricos e da família das Lamiaceas, como o alecrim e a manjerona.

6.1 Formas de utilização do Óleo Essencial de Lavanda

Para tratar o estresse com o óleo essencial de lavanda podemos utilizar diversos mecanismos diferentes, como colares aromaterápicos, massagens, banhos, infusores, sprays, etc. Podemos utilizá-lo durante todo o dia, ficando expostos ao seu aroma por várias horas, ou apenas uma única aplicação diária, tudo dependerá da necessidade de cada pessoa e de suas possibilidades de uso.

O óleo essencial de lavanda por ser muito versátil, também pode ser associado a outros óleos essenciais, tanto para intensificar a sua característica de óleo relaxante, hipotensor e equilibrador, como para produzir efeitos dermatológicos, cosméticos ou como uma das notas florais em perfumes. Sempre lembrando que “(...) a toxicidade de um óleo essencial pode ser aguda ou crônica e ainda pode haver a interação entre inúmeros componentes de um óleo com outro óleo ou com certos medicamentos. O grau de toxicidade dependerá da dose utilizada de óleo essencial, em alguns casos baixas dosagens acarretam intoxicações devido à sensibilidade individual” (NEUWIRTH, CHAVES, BETTEGA, 1996).

De acordo com Tisserand e Jünemann (1999) o óleo de lavanda mistura-se bem com: bergamota, verbena, gerânio, jasmim, camomila, pinheiro, manjerona, tangerina, esclareia, cravo-da-índia, niaouli, néroli, flor de laranjeira, rosa, sândalo, *grapefruit*, hortelã-pimenta, vetiver, ylang-ylang, canela, *Stone pine* (pinheiro-manso), limão. Dentre outros que podemos misturar de acordo com o efeito que desejamos obter.

Para obter um efeito constante durante todo o dia podemos utilizar o colar aromaterápico, no qual se pinga em uma pequena bolinha de algodão uma gota do óleo desejado. Com o passar das horas o óleo evapora em contato com o calor do corpo e a pessoa sente o aroma durante todo o período que utilizar o colar. O efeito sente-se, sobretudo no aspecto psicológico, pois os aromas atuam diretamente no sistema límbico, responsáveis pelas emoções humanas.

Há formas bem simples de aproveitar os benefícios do óleo de lavanda, como pingar de duas a três gotas do óleo essencial em um lenço e deixá-lo embaixo do travesseiro, para um sono mais tranquilo. Ou opções de travesseiros aromáticos, compostos com as ervas secas costuradas em pequenos saquinhos, os quais são colocados dentro dos travesseiros. O calor da pessoa em contato com o travesseiro libera os óleos essenciais das ervas secas proporcionando um sono tranquilizador. O único inconveniente dos travesseiros com ervas seca é o risco destes travesseiros criarem bolor devido ao suor ou ainda da umidade dos cabelos de quem acabou de lavá-los para dormir.

Também há os sprays ambientais para tensão nervosa, como nos sugere Obenau (2014), composto por lavanda e gerânio, ou para ansiedade, composto por lavanda, manjerona e tangerina.

Para produzir o spray utilizar um borrifador do mesmo tipo que se utiliza para umedecer plantas, água, álcool de cereais e no máximo 120 gotas de óleo (BIOESSÊNCIA, 2010). Este spray também poderá ser utilizado para aromatizar roupas.

Para um efeito um pouco mais prolongado do aroma, pode-se empregar o óleo em aromatizadores de ambiente, elétricos ou à vela (*réchauds*), no qual se despeja um pouco de água e quinze a vinte gotas de óleo essencial escolhido para um ambiente de aproximadamente vinte metros quadrados.

No banho de imersão a mistura proposta por Tisserand e Jünemann (1999) é de seis gotas de lavanda, duas de gerânio e duas de manjerona. Pingam-se estas gotas em um pouco de álcool para que a mistura possa se integrar na água morna da banheira. Caso a pessoa não tenha uma banheira em casa e queira utilizar os óleos durante o banho há três formas diferentes de uso. Pode-se pingar no canto do box do banheiro e inalar o aroma durante o banho, pois

o calor da água irá fazer o óleo evaporar. Pode-se misturar o óleo essencial em um pouco do óleo vegetal e se automassagear durante o banho, ou ainda como um enxágue final, como a última água a ser despejada no corpo.

Também existem compressas com óleos essenciais, elas podem ser quentes ou frias, de acordo com a necessidade. Estas compressas podem ser utilizadas para dores locais por tensão, para relaxamento muscular, cólicas ou para processos inflamatórios. Tisserand e Jünenmann (1999) sugerem uma compressa quente, ideal para ser utilizada como auxiliar no relaxamento. Em uma bacia com a água quente se pingam três ou quatro gota de óleo de lavanda mergulha-se um pano limpo nesta mistura, torce-o para retirar o excesso de água e o aplica sobre o local que se deseja a compressa.

Pode fazer uma inalação com óleo de lavanda pingando apenas uma gota no copo do inalador ou em um pequeno recipiente com água quente, no qual a pessoa respira o óleo evaporado. Neste caso pode-se cobrir toda a cabeça com uma toalha para respirar os vapores ou apenas o nariz e a boca, com uma espécie de funil de papel mais resistente.

Para massagens relaxantes a mistura do óleo essencial pode ser feita em cremes neutros ou em óleos vegetais carreadores. A porcentagem é de no máximo dois por cento de óleo essencial em cremes neutros ou óleos vegetais (TISSEURAND, JÜNEMANN, 1999).

Massagens relaxantes com estes óleos são ideais para quem está passando por algum momento de estresse, contudo, se não for possível receber uma massagem, ainda é possível realizar uma auto-massagem nos pés e pernas, ou nas mãos aplicando técnicas de reflexologia. Na década de 50, a bioquímica e estudiosa Marguerite Maury já preconizava o uso individual da Aromaterapia, principalmente nas massagens (NEUWIRTH, CHAVES, BETTEGA, 1996).

Obenaus (2014) sugere que os óleos ideais para diminuir o estresse são os de lavanda, bergamota, néroli, manjerona, ylang-ylang, jasmim, rosa e laranja, mas é prudente nunca misturar mais de três óleos de cada vez, porque quando combinamos óleos com propriedades semelhantes, a potência dos mesmos pode ser muito aumentada, além de nunca sabermos qual é a reação química resultante.

Uma das formas mais relaxantes de utilizar o óleo essencial é o escaldá pés. Em uma bacia com água morna, aproximadamente quatro litros, pinga-se o óleo essencial, em torno de 6 gotas, misturado com uma colher de álcool. A pessoa pode aproveitar a sensação de relaxamento no final do dia, antes de dormir.

6.2 Utilizações do óleo essencial de Lavanda no Estresse

O estresse pode desencadear várias deficiências as quais atingem pessoas no mundo todo, representando, assim, um encargo econômico grave para os governos. Segundo a OMS, doenças mentais, incluindo transtornos relacionados ao estresse, serão a segunda principal causa de problemas de saúde até 2020 (LUCASSEN et al, 2013).

A Aromaterapia contribui significativamente para o tratamento do estresse como medida profilática e paliativa, possibilitando melhora do estado emocional do paciente bem como redução dos efeitos colaterais causados por tratamentos convencionais. Acredita-se que a Aromaterapia seja uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional. Tem sido amplamente utilizada e divulgada tanto pelos cientistas quanto pela população de maneira geral (HOARE, 2010).

Price (2006) comenta que os óleos essenciais, com propriedades que promovem o relaxamento e a sedação, auxiliam muito no tratamento de casos de ansiedade, estresse e depressão. Quando o paciente está em um nível elevado de estresse, o melhor é optar por um óleo que tenha ação sedativa.

E é de comum acordo na literatura que um dos óleos essenciais mais utilizados na Aromaterapia com ação sedativa e relaxante seja o de lavanda.

Embora ainda sejam escassos os estudos sobre o uso do óleo essencial de lavanda no combate ao estresse e a ansiedade, todos apontam que a sua utilização é promissora.

Infelizmente não existe uma padronização no estudo sobre a aplicação de óleos essenciais levando-se em conta o fator psicológico.

Nos três estudos selecionados para análise neste artigo sobre a efetividade do uso do óleo essencial de lavanda no combate ao estresse, o número de seções para a aplicação dos óleos essenciais, a duração das seções e ainda à forma de aplicação destes óleos variou bastante.

Existem estudos associando massagens com óleos essenciais, outros apenas com seções de inalação e ainda estudos que se utilizam da autoaplicação de géis com óleos.

Os questionários aplicados aos candidatos embora sigam o padrão IDATE, sobre a avaliação dos níveis de estresse e de ansiedade dos voluntários, ainda ocorre por uma percepção subjetiva do próprio candidato, causando uma menor objetividade da pesquisa. Outro problema observado é a desistência dos voluntários no decorrer das pesquisas.

Um destes estudos (GNATTA, DORNELLAS, SILVA, 2011) teve como público alvo estudantes de enfermagem, graduandos da primeira série da USP. Todos os candidatos fo-

ram 9 voluntários, maiores de 18 anos, e comprometeram-se a utilizar o gel aromaterápico pelo período e frequência estipulada. O critério de exclusão da pesquisa foi o de não comparecer ao curso pelo período superior a um mês e também não fazer uso de nenhum tipo de ansiolítico ou antidepressivo. Todos os candidatos responderam ao questionário IDATE – traço e estado.

O IDATE – traço é capaz de avaliar as diferenças individuais que são relativamente estáveis na propensão à ansiedade, ou seja, o modo como cada pessoa reage às situações consideradas ameaçadoras; e o IDATE - estado que se refere a um estado emocional transitório ou uma condição do organismo marcada por sentimentos de tensão e apreensão. (...) As duas sub escalas são constituídas por 20 afirmações, cuja intensidade de respostas varia de 1 a 4 pontos, e a somatória classifica o indivíduo, de acordo com seu escore de ansiedade da seguinte maneira: baixo (de 20 a 34 pontos), moderado (35 a 49 pontos), elevado (50 a 64) e muito elevado (65 a 80) que se aplica tanto a escala traço como a estado (GNATTA, DORNELLAS, SILVA, 2011).

Os candidatos foram divididos em três grupos, o primeiro recebeu um frasco com 20g de gel de base polimérica com óleo essencial de Gerânio (*Pelargonium graveolens*), o grupo II também um frasco com gel de base polimérica com o óleo essencial de Lavanda (*Lavandula officinalis*) e o grupo III um frasco com o mesmo tipo de gel misturado apenas com a essência de rosa. Ambos os óleos essenciais utilizados pertencem quimicamente ao grupo funcional Éster – o que lhes proporciona uma ação tranquilizante, equilibrante e calmante.

Tanto os óleos essenciais como a essência de rosa estavam na concentração de 0,5% no gel. Cada voluntário recebeu dois frascos deste gel e comprometeu-se a utilizá-lo três vezes ao dia, por sessenta dias consecutivos massageando os pulsos, as solas dos pés, o corpo do esterno, a região perumbilical até que o gel fosse totalmente absorvido.

Infelizmente vários dos candidatos que aceitaram realizar o estudo acabaram desistindo no meio da pesquisa, dos 39 indivíduos selecionados como pacientes apenas 14 terminaram os testes. Do grupo I, que utilizou o óleo essencial de gerânio, iniciaram 14 participantes e encerraram a pesquisa apenas 4. Do grupo II, que utilizou o óleo essencial de lavanda, 13 iniciaram a pesquisa e 5 terminaram. E do grupo III, que utilizaram a essência de rosa, 12 iniciaram a pesquisa e apenas 5 concluíram. Dos três grupos o óleo essencial de lavanda foi o que obteve a melhor resposta dos pacientes. Não foi um resultado estatisticamente expressivo, contudo observou-se uma melhora nos índices de estresse deste grupo.

Um segundo estudo também tendo como público alvo estudantes na área da saúde (LYRA, NAKAI, MARQUES, 2010) analisou 36 indivíduos de ambos os sexos, entre 18 e 29

anos, divididos aleatoriamente em 2 grupos. Um grupo de controle que não recebeu tratamento e outro, chamado grupo aroma, que recebeu o tratamento aromaterapêutico. O critério para inclusão na pesquisa foi ter um escore mínimo de 60 no LSE – Lista de Sintomas de Estresse e um escore mínimo de 33 no IDATE – Inventário de ansiedade-traço e ansiedade-estado. O escore de 60 no LSE representa o nível alto de estresse e o escore de 33 no IDATE representa o nível médio de ansiedade. Foram excluídos os candidatos que apresentavam uso de medicamentos psiquiátricos, epilepsia, gravidez ou que já faziam uso de outros medicamentos para o controle do estresse.

Todos os candidatos do grupo aroma receberam sete seções de inalação por dez minutos, duas vezes por semana, com 5 ml de soro fisiológico e duas gotas da sinergia (mistura de óleos essenciais, também chamada *blend*) de lavanda (*Lavandula officinalis*) 50%, laranja azeda (*Citrus aurantium* var. amara) 10%, ilang-ilang (*Cananga odorata*) 20% e cedro (*Cedrus atlantica*) 20%. Após o tratamento o mesmo questionário foi aplicado aos dois grupos, o resultado do grupo aroma foi bastante significativo, pois 24% dos indivíduos apresentaram redução no nível de estresse e 11% no nível de ansiedade.

O terceiro estudo analisado (DOMINGOS, BRAGA, 2015) teve como público alvo pacientes com transtornos psiquiátricos que se encontravam internados no interior do estado de São Paulo, os quais apresentam recorrentemente sintomas psicológicos e físicos “como apreensão, medo, angústia, alterações nos sinais vitais e agitação psicomotora”. Recorreu-se à aromaterapia associada à massagem em 50 pacientes com TP (transtornos de personalidade) entre maio e outubro de 2013. Todos os pacientes e seus responsáveis consentiram na realização da pesquisa, por este motivo foram excluídos todos os indivíduos que possuíam algum tipo de comprometimento cognitivo. Também foram excluídos da pesquisa indivíduos com hipersensibilidade aos óleos essenciais, casos de gravidez ou suspeita de gravidez e pacientes em uso contínuo de medicação para arritmia cardíaca. No total foram oito encontros, o primeiro para se obter os testes de sensibilidade dos pacientes. Seis seções foram de massagem com aromaterapia nas quais se mediou a frequência cardíaca (FC) e a frequência respiratória (FR) dos indivíduos antes e após as massagens. O relatório IDATE – estado foi aplicado no início dos testes e no final, ou seja, na segunda seção e na oitava. Nas massagens foram aplicados dois óleos com grande quantidade de ésteres: o de gerânio (*Pelargonium graveolens*) e o de lavanda (*Lavandula angustifolia*), na concentração de 0,5% em gel neutro para a aplicação em massagens na região da musculatura do trapézio e tórax posterior, com duração de 20 minutos, 3 vezes na semana em dias alternados, por 2 semanas. Totalizando seis seções com o paciente sentado em seu quarto.

Todos os pacientes estavam utilizando medicamentos para a ansiedade. Em todas as seções de massagens houve uma diminuição da frequência cardíaca e respiratória dos pacientes após as seções de massagem. Houve uma diminuição significativa dos índices de ansiedade dos pacientes, pois antes da intervenção 41 pacientes eram considerados com o nível moderado de estresse e 9 com nível alto. Após as seções de massagem apenas dois continuavam com o nível alto de estresse, 32 com o nível moderado e 16 com baixo nível.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este artigo teve como finalidade explanar sobre o que são os óleos essenciais, algumas de suas características e a sua história, e mais especificamente do óleo essencial de Lavanda como um importante componente da aromaterapia no combate ao estresse.

A totalidade da bibliografia pesquisada mostra consideráveis evidências sobre a efetividade principalmente do óleo essencial de Lavanda no combate ao estresse, principalmente por sua composição com grande quantidade de ésteres, causadores da sensação de relaxamento.

São inúmeras as vantagens de se tratar o estresse com a aromaterapia, como a baixa toxicidade quando aplicado na dosagem adequada, a falta de efeitos colaterais e a quantidade quase inexistente de reações adversas, dentre outros, como a boa aceitação do público pesquisado.

Ficou evidente que algumas formas de uso dos óleos essenciais se mostraram mais efetivas que outras, como por exemplo, quando associado a massagens.

Embora já existam vários estudos sobre a composição química dos óleos essenciais, ainda são raros os estudos sobre a influência emocional causada por eles. Infelizmente não existe uma padronização nestes estudos científicos sobre a aplicação de óleos essenciais levando-se em conta o fator psicológico, sendo muitas vezes inconclusivos.

Fica evidente que ainda são necessários mais estudos sobre o impacto causado pelos óleos essenciais na esfera psicológica, com um público maior e mais variado.

No entanto, sugere-se o desenvolvimento de mais trabalhos práticos na área a fim de se obter maior fundamentação acerca da prática desta técnica no tratamento do estresse.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Fernando. *Técnicas e Aplicações de Óleos Essenciais*. São Paulo: Cengage Learning, 2015.

AZAMBUJA, W. *Métodos de extração de óleos essências* (2013). Disponível em: <http://www.oleosessenciais.org/metodos-de-extracao-de-oleos-essenciais>. Acesso em: 11 ago 2017.

BERWICK, Ann. *Aromaterapia Holística*. Rio de Janeiro: Record Nova Era, 2002.

BIOESSÊNCIA. *Dicas de como usar óleos essenciais*. [S.l.: s.n., s.d.]. 2010. Disponível em: <http://www.bioessencia.com.br/dicas-de-como-usar-oleos-essenciais/>. Acesso em: 18 jun 2017.

DOMINGOS, Thiago da Silva. BRAGA, Eliana Mara. *Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica*. In: Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2015; 49(3):453-459. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n3/pt_0080-6234-reeusp-49-03-0453.pdf Acesso em: 10 mai 2017.

FARRER-HALLS, Gill. *A Bíblia da Aromaterapia: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais*. São Paulo: Pensamento, 2015.

FONTES, Fernando. *Neurotransmissores e o Estresse*. [S.l.: s.n.]. 2011. Disponível em: <http://neuromed94.blogspot.com.br/2011/12/neurotransmissores-e-o-estresse.html>. Acesso em: 01 out 2017.

GNATTA, Juliana Rizzo. DORNELLAS, Eliane Vasconcelos. SILVA, Maria Júlia Paes da. *O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade*. Acta Paul Enfermagem. 2011; 24(2):257-63. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n2/16>. Acesso em: 01 mar 2017.

GUEDES, Vera. *Aromaterapia Clínica, a rota de entrada dos OE no corpo*. [S.l.: s.n., c.a. 2017] Disponível em: <http://www.veraguedesaroma.com/como-os-oacuteleos-essenciais-caem-na-corrente-sanguiacutenea.html>. Acesso em: 30 set 2017.

HOARE, J. *Guia completo de Aromaterapia*. São Paulo: Editora Pensamento, 2010.

KOULIVAND, Peir Hossein; GHADIRI, Maryam Khalegui; GORJI, Ali. *Lavender and the Nervous System. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1155/2013/681304>. Acesso em: 30 set 2017.

LAVABRE, Marcel. *Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais*. 3ª ed. Rio de Janeiro: Record, 1995.

LIPP, Marilda Novaes; MALAGRIS, Lúcia Novaes. *O Stress emocional e seu tratamento*. São Paulo: Artes Medicas, 2001. Disponível em: <http://www.estresse.com.br/publicacoes/o-modelo-quadrifasico-do-stress/>. Acesso em: 01 out 2017.

LÓPEZ, Vítor; NIELSEN, Birgitte; SOLAS, Maite; RAMÍREZ, Maria J. e JÄGER, Anna K. *Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets*. In: Front. Pharmacol, 19 May 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280>. Acesso em: 25 set 2017.

LUCASSEN, P. J. et al. *Neuropathology of stress*. Springer – Acta Neuropathologica, Rockville Pike, v. 127, n. 1, p. 109-135, dez. 2013. Disponível em: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3889685/>. Acesso em: 30 set 2017.

LYRA, Cassandra Santantonio de, NAKAI, Larissa Sayuri, MARQUES, Amélia Pasqual. *Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar*. In: Fisioter. 2010, vol.17, n.1, pp.13-17. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-29502010000100003>. Acesso em: 20 ago 2017.

MALUF, Samia. *Sobre a absorção dos óleos essenciais*. [S.l.: s.n., s.d.]. 2013. Disponível em: <http://samiamaluf.blogspot.com.br/2013/04/sob-absorcao-dos-oleos-essenciais.html>. Acesso em: 20 jun 2017.

NEUWIRTH, Amanda. CHAVES, Ana Letícia Rocnieski, BETTEGA, Janine Maria Ramos. *Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta*, 1996. Disponível em: www.cienciarte.com.br/cosmeticos.../download009163894ed63f84f67daabb7d01f5b2. Acesso em: 20 set 2017.

OBENAUS, Cláudia E. *A lavanda como caminho*. 1 ed. São Paulo: Novo Século Editora, 2014.

PAGANINI, Tatiana; FLORES e SILVA, Yolanda. *O uso da aromaterapia no combate ao estresse*. In: Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v. 18 n. 1, p. 43-49, jan./abr. 2014. Disponível em: [file:///C:/Users/Caroline/Downloads/5157-15928-3-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Caroline/Downloads/5157-15928-3-PB%20(1).pdf). Acesso em: 25 set 2017.

PASSOS, Carolina S. ARBO, Marcelo D., RATES, Stela M. K., POSER, Gilsane L. Von. *Terpenoides com atividade no sistema nervoso central*. In: **Revista Brasileira de Farmacognosia**, vol.19 no.1a João Pessoa Jan./Mar. 2009 Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-695X2009000100024> . Acesso em: 20 ago 2017.

PERES, Mário. *Neurotransmissores: serotonina, dopamina, noradrenalina*. [S.l.: s.n., s.d.]. 2009. Disponível em: <http://cefaleias.com.br/saude-e-bem-estar/neurotransmissores>. Acesso em: 01 out 2017.

PRICE, Shirley. *Aromaterapia e as Emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2006.

PRICE, Shirley. *Guia prático de Aromaterapia: como usar óleos essenciais para ter saúde e vitalidade*. São Paulo: Siciliano, 1989.

SIGNIFICADO de estresse. [S.l.: s.n., s.d.]. 10/12/2014. Disponível em: <https://www.significados.com.br/estresse/>. Acesso em: 01 out 2017.

TISSERAND, Maggie e JÜNEMANN, Monica. *A Magia e o poder da Lavanda, seus segredos e aplicações*. São Paulo: Madras, 1999.

TISSERAND, Robert. *A arte da aromaterapia*. São Paulo: Roca, 1993.

TRISKA, Leila Nery Souza. *Óleos essenciais em terapias complementares: aromaterapia*. Disponível em: www.ivsboe.padetec.ufc.br/palestras/leila.pdf. Acesso em: 25 set 2017.

ULRICH, Hermann. N. A. *Manual prático de aromaterapia*. Porto Alegre: Premier, 2004.

WOLFFENBÜTTEL, Adriana Nunes. *Base química dos óleos essenciais e Aromaterapia. Abordagem técnica e científica*. São Paulo, Roca 2010.