

## Benefícios da lavanda

### Autor(res)

Célia Regina Martinez Fortunato  
Sabrina Mendes Alves  
Manuela Viana Oliveira  
Daniela Bezerra  
Marta Hollenweger Da Silva

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA DE OSASCO

### Resumo

A lavanda é uma planta originária dos cerrados mediterrâneos. Ao longo dos séculos, a planta ficou conhecida por sua aplicação na medicina, no mercado de limpeza doméstica e na perfumaria. A sua composição conta com propriedades, dentre as quais estão as propriedades anti-inflamatórias e cicatrizante, analgésica, antidepressiva, antirreumática e antiespasmódica. Este estudo tem por objetivo analisar a utilização da essência de lavanda no tratamento do estresse e da ansiedade, discorrendo sobre seus benefícios. A metodologia utilizada para a obtenção dos resultados se utilizou de artigos científicos. A essência de lavanda é o mais conhecido dos óleos, isso se deve aos benefícios que ele proporciona, além disso, é o óleo mais utilizado na aromaterapia. Estudos científicos mostram uma melhora diante das doenças neurológicas, atuando diretamente no Sistema nervoso. Sendo sedativo, neuroprotetor e ansiolítico. A composição química do óleo possui compostos químicos de linalol, limoneno, acetato de linalila e do mirceno. Deste modo conclui-se que o Óleo de lavanda reduz os níveis de ansiedade, e torna-se uma alternativa para a diminuição da ansiedade antes de recorrer a outros recursos de tratamento, podendo diminuir a prescrição de psicofármacos, aumentando a qualidade de vida dos pacientes.