Aromaterapia e Óleos Essenciais: Bem-Estar e Saúde

Autor(res)

Priscilla Mota Da Costa
Nayane Keille Magalhães Brandão
Ana Laura Andrade Da Silva

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PLANALTO CENTRAL APPARECIDO DOS SANTOS

Introdução

A aromaterapia é reconhecida pelo Ministério da Saúde do Brasil como uma prática integrativa e complementar, conforme a Portaria nº 702/2018, sendo caracterizada pelo uso terapêutico de óleos essenciais. Esses óleos são extratos aromáticos voláteis extraídos de diversas partes das plantas, como flores, folhas, raízes e frutos, utilizando métodos como destilação a vapor ou prensagem a frio. Do ponto de vista bioquímico, os óleos essenciais são metabólitos secundários que as plantas produzem para sua defesa e regeneração, apresentando propriedades terapêuticas quando aplicados ao ser humano. Nas farmácias de manipulação, a aromaterapia se torna relevante ao permitir a criação de preparos personalizados, combinando tradição e ciência no cuidado aos pacientes. Pesquisas recentes indicam os benefícios dos óleos de lavanda, alecrim e cítricos em promover respostas ansiolíticas, relaxamento e bem-estar emocional (LIMA et al., 2024; TORRES et al., 2023).

Objetivo

Analisar a relevância da aromaterapia e dos óleos essenciais para a saúde, explorando definições, formas de uso e aplicações terapêuticas.

Material e Métodos

Este estudo consiste em uma revisão da literatura. Para a coleta de dados, foram consultadas bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico. Os critérios de inclusão abarcavam: artigos publicados entre 2020 e 2025, em português ou inglês, relevantes para a prática farmacêutica em aromaterapia. Os critérios de exclusão consideraram: artigos anteriores a 2020 ou em idioma estrangeiro sem tradução para o português. Os descritores utilizados foram: aromaterapia; óleos essenciais; farmácia de manipulação.

Resultados e Discussão

Estudos recentes demonstram que óleos essenciais naturais, provenientes de plantas como lavanda (Lavandula angustifolia), alecrim (Rosmarinus officinalis) e cítricos (laranja, limão), possuem propriedades terapêuticas significativas, incluindo ação ansiolítica, antimicrobiana, anti-inflamatória, relaxamento e melhorias na qualidade do sono (LIMA et al., 2024; SANTOS, 2022; TORRES et al., 2023).
É fundamental diferenciar entre óleos essenciais puros e essências sintéticas: enquanto os primeiros mantêm os componentes bioativos das plantas, podendo ter um efeito terapêutico, as essências são fabricadas em laboratório apenas para criar aromas, sem comprovação de benefícios terapêuticos. Essa diferenciação é extremamente relevante nas farmácias de manipulação, onde a pureza, dosagem e método de aplicação (inalação, aplicação tópica, etc.) afetam a segurança e eficácia. Vários ensaios controlados com óleo de lavanda mostraram uma redução significativa da ansiedade pré-operatória e melhorias do sono em pacientes submetidos a cirurgias ou atendidos em ambientes hospitalares (TORRES et al., 2023).

Conclusão

A aromaterapia com óleos essenciais se destaca como uma prática integrativa de saúde com benefícios terapêuticos concretos. Nas farmácias de manipulação, os óleos essenciais proporcionam um atendimento diferenciado ao paciente, promovendo bem-estar emocional, redução da ansiedade, melhora do sono e cuidados personalizados. É essencial que apenas produtos puros sejam utilizados, com as dosagens apropriadas e sob orientação de profissionais, destacando-se claramente das essências sintéticas.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Trata da inserção de novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 22 mar. 2018.
LIMA, F. C. et al. Aromaterapia e sua aplicação em saúde. Revista da Universidade de Vassouras, v. 9, n. 2, p. 122-130, 2024.
SANTOS, J. P. An analysis of the essential oils most frequently employed in aromatherapy along with their therapeutic benefits. Revista REASE, v. 10, n. 10, p. 211-220, 2022.
TORRES, M. F. et al. Aromatherapy: the effectiveness of essential oils in alleviating anxiety symptoms and enhancing sleep quality. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 4, p. 33-41, 2023.