TERAPIA INTEGRATIVA: AROMATERAPIA PARA A SAÚDE E BEM-ESTAR DA MULHER

Autor(res)

Lucas Henrique Delfino
Camila Dalago Dos Santos

Categoria do Trabalho

TCC

Instituição

FACULDADE PITÁGORAS DE PARANAGUÁ

Introdução

As mudanças históricas nos últimos tempos tornaram as mulheres do século XXI mais livres em suas escolhas pessoais, sociais e políticas. Muitas são protagonistas em vários
papéis na sociedade, ampliando sua perspectiva para além do papel de mãe. Contudo, os desafios de ser mulher permanecem significativos devido à pressão constante, às
comparações sociais e às questões hormonais. Esses fatores, somados às exigências do dia a dia, fazem com que, muitas vezes, a saúde feminina seja deixada em segundo plano.
A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais (OE) extraídos
de plantas para promover bem-estar físico, emocional e mental. Essa técnica complementar,
com uso histórico milenar, tem se destacado por suas propriedades relaxantes, estimulantes e
curativas.
Trata-se de uma ferramenta eficiente no tratamento complementar de diversas
condições: problemas de pele, infecções fúngicas, psoríase, cicatrização, dores musculares,
cefaleias e desequilíbrios hormonais. Para a saúde feminina, oferece alternativas naturais para lidar com estresse, ansiedade, tensão pré-menstrual e depressão pós-parto, além de fortalecer o sistema imunológico e apoiar tratamentos estéticos.
O cuidado à saúde da mulher deve ser individualizado, com anamnese detalhada e abordagem integral. Acesso a cuidados de qualidade, exames de rotina e educação em saúde é
essencial para promover saúde e bem-estar em diferentes fases da vida.

Objetivo

Investigar, por meio de revisão bibliográfica, os benefícios da aromaterapia para a saúde da mulher, identificando óleos essenciais, métodos de aplicação e suas contribuições complementares na promoção do bem-estar físico, emocional e estético.

Material e Métodos

Levantamento bibliográfico em artigos científicos, livros, e-books de cursos e bases de dados confiáveis. Utilizaram-se como fontes o Google Acadêmico, SciElo Brasil, guias e e-books profissionalizantes. Foram incluídos

artigos e páginas em português e inglês, sem restrição temporal, que abordassem a aromaterapia em sua origem, aplicação e benefícios de forma atemporal. As palavras-chave utilizadas foram: “aromaterapia”, “origem da aromaterapia”,
“benefícios da aromaterapia para a mulher” e “aromaterapia e saúde da mulher”.

Resultados e Discussão

Os dados levantados demonstram que a aromaterapia é uma abordagem natural e complementar em ascensão, com potencial significativo para a saúde e bem-estar da mulher.
O conhecimento sobre diferentes óleos essenciais, seus métodos de aplicação e eficácia possibilita sua utilização como aliado em patologias diversas, regulação hormonal, alívio de sintomas menstruais e da menopausa, promoção do equilíbrio emocional e melhora da saúde mental.
A prática é amplamente utilizada também na estética natural, contribuindo para hidratação, tonificação, esfoliação, limpeza e clareamento da pele. Foram identificados nove óleos essenciais para estudo de suas propriedades, destacando-se o interesse da indústria farmacêutica na prospecção de moléculas ativas em folhas, frutos, sementes e raízes. Quadros elaborados com base em De Melo et al. (2025) apresentam plantas utilizadas, atividades biológicas e composição química dos espécimes vegetais selecionados, corroborando evidências científicas para os efeitos terapêuticos descritos na literatura.

Conclusão

A aromaterapia configura-se como prática complementar segura, contribuindo para saúde, bem-estar físico e emocional, fundamentada em evidências científicas. Para o biomédico, representa recurso inovador que reforça a atuação preventiva, terapêutica e estética, ampliando o cuidado integral e humanizado às mulheres.

Referências

BIOLCATI, E. (ed). Apostila do curso de formação em Aromaterapia. Apostila do curso de formação em Aromaterapia na saúde da mulher. Rio de Janeiro. Acesso em: 12/02/2024 “E-BOOK”

BIZZO, Humberto R.; HOVELL, Ana Maria C.; REZENDE, Claudia M. Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas. Química nova, v. 32, p. 588-594, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/qn/a/QwJBsdNzGmZSq4jKmhwVDnJ/?lang=pt 5; Acesso em: 14/02/2025

BRITO, A. M. G. et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. Revista Brasileira de plantas medicinais, v. 15, p. 789-793, 2013. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH; Acesso em: 14/02/2025

DE MELO, Eveline Maria et al. Mini revisão sobre óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua ação farmacológica. Academia.edu. Disponível em: https://www.academia.edu/103380965/Mini_Revis%C3%A3o_Sobre_%C3%93leos_Essenciais_Utilizados_Na_Aromaterapia_e_Sua_A%C3%A7%C3%A3o_Farmacol%C3%B3gica; Acesso em: 14/02/2025.

SANTOS, Liliana. Aromaterapia na Saúde da Mulher. Atlas da saúde, 2022. Disponível em: https://www.atlasdasaude.pt/artigos/aromaterapia-na-saude-da-mulher; Acesso em 13/02/2025.

SHUTES, J; GALPER, A. O Guia Definitivo da Aromaterapia. 1. ed. Nascente, 2021. Disponível em: https://www.penguinlivros.pt/wp-content/uploads/2021/11/O-Guia-Definitivo-da-Aromaterapia.pdf; Acesso em: 11/02/2025.