



## 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/QwJBsdNzGmZSq4jKmhvVDnJ/?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](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.



## 28º Encontro de Atividades Científicas

03 a 07 de novembro de 2025

Evento Online

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.