

NOVOS ALIADOS DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE (ÓLEOS ESSENCIAIS E SEUS INCRÍVEIS RECURSOS TERAPÊUTICOS)

Amanda Nazario De Lima, Francine Moreira De Almeida, Valéria Da Cruz Oliveira De Castro

Resumo

A aromaterapia nos força ao desenvolvimento da sensibilidade olfativa a fim de se tornar possível se aprofundar ao máximo em todas as riquezas naturais do mundo. Os aromas expelidos pelas plantas são característicos das poderosas substâncias curativas chamadas de óleos essenciais, que auxiliam em potencial no tratamento e até cura de diversas doenças mentais ou físicas do ser humano, como a ansiedade que gera sensações de preocupação, desconforto ou nervosismo que são persistentes nas situações mais simples do dia a dia. Suas consequências estão relacionadas às reações do organismo se tornando um estado desgastante podendo tirar o controle que a pessoa tem de sua própria vida, em contra partida também desencadear uma ampla gama de transtornos psiquiátricos, como transtornos de ansiedade generalizado, fobias e síndrome de pânico. Mesmo sendo doenças distintas entre si ambas apresentam angústia especificamente relacionadas a ansiedade e medo. Esses aromas poderosos ficam escondidos no interior das plantas e contêm inúmeras propriedades benéficas para o aumento da vitalidade e a melhora da saúde. O objetivo deste trabalho é descrever a eficácia dos óleos essenciais como terapia alternativa e ou complementar no tratamento da ansiedade. A metodologia utilizada nesse trabalho foi uma revisão na literatura presente na base de dados Scielo (Scientific Electronic Library Online), além de livros que também abordam o tema. Os resultados encontrados com a pesquisa demonstram o quão benéfico é o uso dos óleos essenciais para o alívio e o tratamento da ansiedade e todo o seu poder fitoterápico. De acordo com Costa (2002) houve um aumento significativo na busca por tratamentos alternativos, devido aos resultados obtidos pelos pacientes, já Lyra et al. (2010) afirma que a aromaterapia é uma técnica terapêutica que tem como objetivo promover a saúde física, mental e emocional do indivíduo e segundo Barati et al. (2016), a utilização da aromaterapia com os óleos essenciais em pacientes, mostrou efeitos significativos na redução da ansiedade. Pode-se concluir que tais substâncias voláteis vão muito além de tornar ambientes prazeroso por seu perfume e possuem grande importância na cura dessa enfermidade tão presente nos dias de hoje.

Palavras-chave: Ansiedade, Aromaterapia, Fitoterápico.

Referências Bibliográficas

- BARATI, F.; NASIRI, A.; AKBARI, N. **The Effect of Aromatherapy on Anxiety in Patients**. 2016. 7 p. Tese (Doutorado) - Curso de Enfermagem e Obstetrícia, Universidade de Ciências Médicas de Birjand, Birjand, 2016.
- COSTA, A. F. **Farmacognosia**. Fundação Calouste Gulbenkian. Vol. 3. 2002.
- GERBER, R. **Vibrational Medicine**. New Mexico: Bear and Company, 1988.
- LYRA, C. S. de; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar**. 2010. 5 p. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, USP, São Paulo, 2010.