



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz



ESCOLA POLITÉCNICA DE SAÚDE
JOAQUIM VENÂNCIO

Ana Clara Pereira Valença

Aromaterapia nos atendimentos de Saúde Mental do SUS

Rio de Janeiro

2021

Ana Clara Pereira Valença

Aromaterapia nos atendimentos de Saúde Mental do SUS

Projeto de monografia apresentado à Escola Politécnica de Saúde Joaquim Venâncio – Fundação Oswaldo Cruz (EPSJV-Fiocruz) como requisito parcial para aprovação no Curso Técnico em Biotecnologia.

Orientador: Flavio Astolpho Vieira Souto Rezende

Rio de Janeiro

2021

*“Uns sapatos que
ficam bem numa
pessoa são pequenos
para uma outra; não
existe uma receita
para a vida que sirva
para todos.”
Carl G. Jung*

RESUMO

A aromaterapia é uma ciência que explora o benefício do uso de aromas produzidos de forma natural por plantas, geralmente introduzindo-o através da inalação de um óleo essencial, provocando, cada um desses aromas diferentes repercussões no corpo. Por estas ações, tal prática pode ser utilizada de forma terapêutica em áreas como pediatria, veterinária, psiquiatria, entre outras.

Essa forma terapêutica, incluída recentemente no campo de pesquisa brasileiro, é motivo de discórdia na comunidade terapêutica, apesar desta mesma ser considerada uma prática milenar difundida entre o herbalismo (BRAGA, 2011).

Esta pesquisa buscará, inicialmente descrever o surgimento da aromaterapia no Mundo e no Brasil, para depois realizar uma análise sobre a eficácia do uso da aromaterapia no campo da saúde mental, usando como referência estudos clínicos publicados por revistas da Universidade de São Paulo.

A metodologia utilizada será a revisão bibliográfica através de dos sites Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico, em um período de 15 anos.

Palavras Chaves: Aromaterapia, Práticas Integrativas Complementares, Óleos essenciais, Saúde Mental.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	06
1.1 JUSTIFICATIVA	07
2. OBJETIVOS	08
2.1 OBJETIVO GERAL	08
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	08
3. METODOLOGIA	09
4. CRONOGRAMA	10
5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	11

1. INTRODUÇÃO

A aromaterapia é uma ciência que utiliza do aroma natural de plantas, principalmente por meio de óleos essenciais, para buscar uma boa harmonia entre a saúde física e emocional. Para a obtenção de óleos essenciais, utiliza-se de terpenos, substâncias químicas produzidas de forma natural por vegetais, que podem ser extraídos em diferentes processos de destilação que terão o óleo essencial como resultado (ECYCLE, 2021).

Existem muitas variações de terpenos, alguns sendo um repelente natural para que insetos ou demais predadores se afastem de tal planta, outras com cheiros mais agradáveis, que são os comumente usados para a extração dos óleos essenciais.

Assim como certas plantas usam desse mecanismo produzido, pode-se observar que esses aromas podem causar efeitos similares onde são aplicados, desencadeando efeitos analgésicos, antissépticos, anti-inflamatórios, estimulantes, mudanças de humor, entre outros.



Fonte: Casa Quíron Terapias e Saberes

A Portaria nº 702, do ano de 2018, publicada pelo Ministério da Saúde, incluiu dez práticas integrativas complementares, entre elas a aromaterapia, que buscam promover a saúde além de procedimentos tradicionais. (BRASIL, 2018)

Segundo uma nota publicada pelo Ministério da Saúde em relação a portaria, “Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS”, mais de 30 mil profissionais se

especializaram em práticas complementares em 2017, tendo cada vez mais evidências científicas mostrando benefícios do uso de tratamentos complementares junto com a medicina convencional.

A disponibilização pública desses serviços, sendo eles: aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição das mãos, medicina antroposófica, ozonioterapia, terapia de florais e termalismo social¹, possibilita a apresentação e utilização sobre tais práticas de forma mais ampla, além de promover o bem-estar da população que usufrui desses serviços.

2. JUSTIFICATIVA

A aromaterapia, apesar de ser uma área em crescimento que tem se tornado muito comum na última década, ainda possui uma descrença muito grande, sendo vista como uma prática meramente mística e sem evidências científicas, além de ser um campo muito afetado pela falta de investimento e encorajamento de pesquisas. Sua proposta é complementar e, se possível, substituir o uso de psicotrópicos em tratamentos psiquiátricos, diminuindo o consumo de determinados fármacos e complementando o tratamento por meio da inalação de aromas naturais, como uso dos óleos essenciais de Lavanda, Ylang Ylang, Gerânio, Vetiver, entre outros.

Esta pesquisa busca analisar a eficácia do uso da aromaterapia no campo de estudo referente a saúde mental, de que forma ela pode ser complementada para um uso terapêutico, qual sua importância no Sistema Único de Saúde e onde pode interferir em tratamentos para transtorno de ansiedade, estresse excessivo, depressão e desenvolvimento da síndrome de Burnout.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Essa pesquisa tem como objetivo compreender melhor a eficácia e importância da aromaterapia na área da saúde mental.

¹ Glossário.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer a prática de aromaterapia e seu histórico;
- Entender a utilização da aromaterapia em problemas relacionados a saúde mental (depressão, ansiedade e estresse);

4. METODOLOGIA

O projeto estará baseado na abordagem qualitativa. Usará como estratégias de pesquisa a revisão bibliográfica no campo aroma-terapêutico, usando como referência os estudos de René-Maurice Gattefossé. A revisão bibliográfica ocorrerá através de dos sites Scielo, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) e Google Acadêmico, em um período de 15 anos

A monografia será composta por 2 capítulos, sendo o primeiro referente a definição e ao histórico da aromaterapia e o segundo referente ao estudo bibliográfico de sua aplicação na área de saúde mental.

5. HISTÓRIA DA AROMATERAPIA NO MUNDO E NO BRASIL

Se torna impossível datar o início do herbalismo, terapia baseada em propriedades medicinais das ervas (definição adquirida pelo dicionário virtual Priberam), considerando que o uso de ervas como alternativa medicinal surge instintivamente em diversas regiões de diferentes formas.

No continente asiático, há registros de até 3000 a.C. sobre o uso de plantas como o ginseng como tratamento fitoterápico, além de registros do Imperador chinês, Huang Ti, que, em 2798 a.C., mencionou 252 plantas em seu “Cânone das ervas” (BRAGA, 2011).

No Egito, país pertencente ao continente africano e asiático, encontra-se o “Papiros de Erbs”, herbário que catalogou 125 plantas medicinais e 811 receitas (BRAGA, 2011). Em conjunto

com a medicina, os egípcios utilizavam as plantas para o preparo de múmias, cadáveres conservados por meio de substâncias balsâmicas ou de embalsamento (Definição do Dicio em 2022).

Na Europa, o “Pai da medicina”, Hipócrates, apontou em sua obra tratamentos com remédios vegetais para cada doença registrada (BRAGA, 2011).

Na América Latina, plantas são utilizadas, não somente em processos de cura, mas há uma relação ritualística em diversos povos originários e de diferentes formas.

Analisando a etnobotânica², especificamente um estudo em comunidades indígenas brasileiras, diversas formas de uso são identificadas, tais como chás, infusão, maceração, tintura alcóolica e decocção (ROCHA e MARISCO, 2016). O primeiro herbário registrado no continente americano é de origem asteca, datado no século XVI.

A primeira farmacopeia oficial foi elaborada na Alemanha, em 1542, contendo informações de mais de 300 ervas medicinais. O estudo do herbalismo influenciou e foi influenciado pelo estudo botânico, parte da biologia especializada no estudo de plantas, mantendo uma relação de descobertas que levou ambos a se desenvolverem simultaneamente (BRAGA, 2011). Vale ressaltar que muitos conhecimentos foram compartilhados entre continentes e se somaram, tornando a herbalismo cada vez mais completo.

A aromaterapia que conhecemos hoje, segundo Miller, surgiu da alquimia, ciência mística conhecida como química da antiguidade. Ela surge de uma parte da alquimia que visa alcançar o bem-estar do corpo físico, um pensamento descendente da alquimia egípcia, que tinha o costume de produzir essências e tinturas medicinais, além da herança da forte presença dessa ciência mística na cultura egípcia em técnicas de embalsamento e mumificação.

Com o tempo, essas técnicas se expandiram para o Oriente Médio e para a Europa, consequentemente somando conhecimentos ao redor do mundo. Há relatos de que a primeira extração de óleos essenciais por destilação ocorreu na região árabe e, segundo Miller, existem múltiplas versões de como ocorreu, mas a mais famosa conta que a princesa Nourmahal teria colocado em seu barco uma bacia de água e pétalas de rosa para que pudesse sentir o cheiro e, com o efeito do sol sobre a água, um óleo teria aparecido aos poucos na superfície da bacia, mas não teria sido separado da água.

² Ciência que estuda a relação humana com as plantas.

Em 1563, foi publicado o “*liber de distillatione*”, por Giovanni Battista Della Porta, buscando compreender melhor o processo de obtenção dos óleos e das águas aromáticas (BRITO et al., 2013). O processo de destilação primitivo contava com uma caldeira com água e pétalas de rosa, que iria ao fogo. Ao evaporar, a água e o óleo entram em contato com a superfície e condensam, escorrendo para outro recipiente. Em forma líquida, a água é separada do óleo e gera dois produtos: o hidrolato, produto da água, e o óleo essencial, produto do óleo.

Outra vertente afirma que ela descende da chamada Alquimia dos Perfumes que, assim como a aromaterapia, tem o objetivo de alcançar, através de aromas, a saúde física e mental.

A primeira aparição do termo “aromaterapia” ocorreu em 1920 pelo químico francês Maurice René de Gattefossé. Maurice relata ter se acidentado em ambiente laboratorial e, instintivamente, ter mergulhado o braço em chamas em um barril contendo óleo essencial de lavanda, que rapidamente aliviou a ardência e eliminou os sintomas posteriores da queimadura (BRITO et al.,2013).

Após o ocorrido, Maurice René publicou, em 1928, o primeiro livro que levaria o nome da aromaterapia, contando ao mundo sobre sua pesquisa. Gattefossé despertou o interesse de outros pesquisadores como Godissart e Jean Valnet, médicos que utilizaram da aromaterapia e óleos essenciais para tratamentos em seus pacientes (BRITO et al.,2013).

Ainda sobre o trabalho de Valnet, o mesmo se tornou pioneiro em publicações dos efeitos antibióticos, antivirais, antifúngicas e anti-sépticas dos óleos essenciais.

A visão terapêutica e holística da aromaterapia surgiu na Inglaterra, introduzidas por Micheline Arcier e Daniele Ryman na década de sessenta, onde relatavam a aplicação de óleos essenciais designados por cada indivíduo para a realização de massagens.

No Brasil, o estudo aprofundado sobre a aromaterapia surgiu no final da década de 90, com a expansão da indústria dos aromas (POLVANI et al, 2021). Desde sua introdução no mercado nacional, a aromaterapia está em uma contínua expansão nos campos de pesquisa, na formação de profissionais e no crescimento de usuários de óleos essenciais. Essa prática se tornou mais acessível no país em 2018, ao ser reconhecida como Prática Integrativa Complementar pelo Sistema Único de Saúde.

Deixando de lado a relação mística da alquimia com os cheiros, onde supõe-se que sua inalação é um caminho para o subconsciente, relacionando a experiência com a psique, é necessário

entender quais reações químicas que um óleo essencial pode desencadear na inalação e na sua aplicação dérmica, quando possível.

De acordo com a bioquímica Bettina Malnic, a reação de cada aroma se dá devido a moléculas químicas voláteis que, induzidas pelo ar através da inalação, se conectam a neurônios olfativos presentes na cavidade nasal e ativam reações pelos circuitos neurais do sistema límbico, responsável pelas memórias e emoções, e o sistema hipotálamo, responsável pelas reações fisiológicas.

Apesar de a reação química ser similar entre indivíduos, não existe uma acurácia acerca do efeito de determinado odor em diferentes organismos. Cada organismo reage de diferentes formas para múltiplos aromas, considerando a diversidade de óleos essenciais de conhecimento público.

Em relação a propriedades antimicrobianas dos óleos essenciais, o biomédico C.F. Carson realizou experimentos em que se observou uma reação eficaz de óleo essencial, *Melampodium divaricatum*, em uma infecção bacteriana, onde ele desestabiliza a membrana das bactérias e resulta na redução de contagem de bactérias submetidas ao vapor do óleo essencial.

6. REVISÃO BIBLIOGRÁFICA DO AROMATERAPIA EM SAÚDE MENTAL

Desde sua introdução no Brasil, principalmente após a Portaria nº702 do ano de 2018, o campo aromaterapêutico se tornou, além de objeto de uso, um objeto de estudo que buscava averiguar a eficácia dos óleos essenciais e conhecer mais sobre suas diversas aplicações. Para esse estudo, foram analisados apenas as pesquisas referentes ao uso da aromaterapia em áreas de saúde mental. Foram estudados três artigos de pesquisa de até 15 anos atrás.

O primeiro estudo analisado foi publicado em 2010 pela Revista Fitoterapia e Pesquisa. O artigo busca averiguar a eficácia da aromaterapia na redução dos níveis de estresse e ansiedade em alunos da graduação da área da saúde da Universidade de São Paulo.

O público analisado foi de uma faixa etária de 18 a 29 anos, onde todos que participaram eram alunos de graduação da área da saúde. No total, 36 alunos foram submetidos ao estudo, onde 18 deles receberam tratamento com óleos essenciais, e os outros 18 não receberam tratamento, chamados de grupo controle. Todos os 36 participantes foram previamente avaliados quanto ao nível de estresse e ansiedade e novamente avaliados após o estudo. Para a execução do estudo, os participantes fora do grupo de controle foram submetidos a sete sessões, duas vezes por semana,

com duração de dez minutos de inalação em aproximadamente quinze minutos de terapia. Para o grupo que recebeu tratamento com os óleos essenciais, escolheu-se uma sinergia, ou seja, uma mistura de diversos aromas, utilizando-se dos óleos de Lavanda³, Laranja Azeda⁴, Ylang Ylang⁵ e Cedro⁶.

Ao final das sete sessões, todos os participantes foram reavaliados com os mesmos critérios da avaliação prévia para que se pudesse realizar a comparação. No grupo submetido ao tratamento, houve uma redução significativa de estresse e ansiedade ($p < 0,05$, onde **p** é a comparação entre os níveis de estresse e ansiedade no início e no final do período de estudo), enquanto o grupo controle, que não foi submetido a nenhum tratamento, houve apenas uma redução no nível de estresse ($p = 0,015$, onde **p** é a comparação entre os níveis de estresse no início e no final do período de estudo).

O segundo estudo analisado foi publicado em 2011 pela Revista Acta Paulista de Enfermagem. O artigo busca verificar a eficácia da utilização dos óleos essenciais de gerânio e de lavanda no tratamento de ansiedade. Para este estudo, o número de participantes iniciais foi de 39, onde apenas 14 foram até o final. Todos os participantes eram do primeiro ano do curso de enfermagem da Universidade de São Paulo e maiores de 18 anos.

Os alunos foram distribuídos aleatoriamente em três grupos, o primeiro que recebeu o tratamento com o óleo essencial de gerânio⁷, o segundo que recebeu o tratamento com o óleo essencial de lavanda, e o terceiro, grupo controle, que recebeu o tratamento com a essência de rosa. Os participantes foram avaliados previamente através de questionários para analisar a escala de ansiedade de cada indivíduo. Todos de cada grupo receberam dois frascos de gel aromático, cada um devidamente associado ao óleo essencial ou essência de cada grupo.

Para o estudo, foi pedido que os alunos passassem o gel massageador três vezes ao dia, durante 60 dias, no punho, no corpo do esterno, na região periumbilical e na sola dos pés. O questionário foi aplicado novamente após 30 dias e no final dos 60 dias de uso contínuo.

Após os 30 primeiros dias, houveram vinte desistências, e entre 30 e 60 dias, houveram cinco. Dos 14 participantes restantes, quatro eram do grupo gerenciado com o óleo de lavanda,

³ *Lavandula officinalis*

⁴ *Citrus aurantium* var. *amara*

⁵ *Cananga odorata*

⁶ *Cedrus atlantica*

⁷ *Pelargonium graveolens*

cinco eram do grupo do óleo de gerânio, e os outros cinco com a essência de rosa. No final, após comparar os dados obtidos na avaliação inicial, após 30 dias e após a conclusão do uso, concluiu-se que o grupo com maior redução da taxa de ansiedade foi o grupo que utilizou o gel associado a lavanda. A essência de rosa, do grupo controle, obteve uma redução muito menor em comparação com o grupo do óleo de lavanda, enquanto o grupo que utilizou o óleo essencial de gerânio obteve um aumento de ansiedade comparada ao início da pesquisa.

O terceiro estudo analisado foi publicado em 2018 pela Revista da Escola de Enfermagem da USP. O artigo estuda a efetividade da massagem combinada com a aromaterapia na redução do estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico de um hospital de ensino no interior de São Paul. 38 trabalhadores participaram do estudo, sendo esses divididos aleatoriamente entre dois grupos, o primeiro que seria submetido pela intervenção da massagem combinada com a aromaterapia, e o segundo, grupo controle, que não receberia essa intervenção.

A intervenção foi feita através de seis sessões de massagem, feitas com um creme neutro combinado com os óleos essenciais de Lavanda⁸ e Gerânio⁹. As massagens ocorreram com 10 a 15 minutos de duração e tiveram um intervalo de 42 horas entre si. As técnicas de massagem e aromaterapia foram desenvolvidas por profissionais especializados para a realização da mesma. Para a verificação da efetividade, foram mensuradas, antes e após cada intervenção, a pressão arterial sistólica e diastólica, e a frequência cardíaca. Os participantes também foram avaliados no início e no final do estudo para que se pudesse analisar a escala de estresse prévia e posteriormente ao início das intervenções.

Ao analisar os dados obtidos ao longo da pesquisa, percebe-se a redução das taxas de frequência cardíaca ao longo das sessões, coincidindo com a redução da percepção de estresse dos profissionais ao analisar as avaliações feitas antes e após o processo, porém não houve uma diferença relativa estatisticamente em comparação com o outro grupo. Em conclusão, o tratamento obteve grande influência fisiológica, porém pouca influência psicológica, possivelmente pelo tempo de estudo reduzido.

⁸ *Lavandula angustifolia*

⁹ *Pelargonium graveolens*

7. CONCLUSÃO -

Ao realizar a análise bibliográfica dos estudos clínicos publicados em parceria com a Universidade de São Paulo, compreende-se que a aplicação da aromaterapia se torna eficaz se gerenciada de forma adequada, influenciada por variantes individuais previsíveis de cada usuário.

Nos estudos analisados, as variantes principais foram o tempo de uso, a metodologia de aplicação, a concentração dos óleos essenciais e os fatores cotidianos de cada participante. Apesar dessas variantes, todos os três estudos demonstraram potencial, esclarecendo a influência que a aromaterapia pode ter sobre o corpo humano e, principalmente, ao que diz respeito a saúde mental, intensificando a sua importância como Prática Integrativa Complementar no SUS.

Em conclusão, ao realizar uma análise bibliográfica sobre a aplicação terapêutica da aromaterapia, acredito que tal prática esteja trazendo benefícios para a população através da sua inclusão no Sistema Único de Saúde, popularizando uma terapia holística que se mostra cada vez mais eficaz.

8. Glossário

Apiterapia – Utilização terapêutica de produtos derivados de abelhas.

Bioenergética – Prática que combina o tratamento terapêutico com atividades que estimulem o bem-estar físico.

Constelação familiar – Terapia Alterativa que utiliza de uma dinâmica representativa em grupo para identificar causas de conflitos.

Cromoterapia – Terapia que utiliza das cores para a abordagem terapêutica.

Geoterapia – Terapia através das propriedades da argila.

Hipnoterapia – Terapia com base na aplicação de técnicas de hipnose.

Imposição das mãos – Prática terapêutica tem como fundamento trazer o equilíbrio do campo energético através da imposição de mãos para fins meditativos de trocas de energia.

Medicina Antroposófica – Prática médica alternativa que busca a união harmônica do ser humano físico, espiritual e anímico.

Ozonioterapia – Terapia que utiliza a aplicação de Ozônio no corpo para a melhor oxigenação de tecidos e melhora as respostas imunológicas.

Terapia de florais – Prática que utiliza da ingestão de essências florais para harmonizar o bem-estar da mente e do corpo.

Termalismo Social – Terapia baseada nas diferentes aplicações da água mineral em tratamentos de saúde.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ECYCLE, Equipe. "O que são óleos essenciais e para que servem?"; *eCycle*. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/oleos-essenciais/>. Acesso em 07 de junho de 2021.
- ECYCLE, Equipe. "O que são terpenos?"; *eCycle*. Disponível em: <https://www.ecycle.com.br/terpenos/>. Acesso em 07 de junho de 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. "Liderança na atenção básica: Saúde consolida 29 modalidades de práticas integrativas no SUS"; *Ministério da Saúde*. Disponível em: <https://www.portalarquivos2.saude.gov.br/>. Acesso em 07 de junho de 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. "PORTARIA Nº 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018"; *Gabinete do Ministro*. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em 21 de junho de 2021.
- TEIXEIRA, Sandra. "Ministério da Saúde inclui 10 novas práticas integrativas no SUS"; *Rede Bibliosus*. Disponível em: <http://bibliosus.saude.gov.br/index.php/artigos/14-noticias/209-ministerio-da-saude-inclui-10-novas-praticas-integrativas-no-sus>. Acesso em 21 de junho de 2021.
- MILLER, Richard Alan; MILLER, Iona. "A utilização ritual e mágica dos perfumes". Nova Era, 1991.
- Medicina Integrativa. "Apiterapia: o poder terapêutico das abelhas". Medicina Integrativa, 2019. Disponível em: <https://revistamedicinaintegrativa.com/apiterapia-o-poder-terapeutico-das-abelhas/>. Acesso em: 3 de abril de 2022.
- POVANI, Ana C. T. et al. "Aromaterapia como ferramenta estratégica de marketing olfativo na relação empresa-clientes". *Brazilian Journal of Development*, Volume 7, Edição 6, Páginas 64659-64678.
- BRITO, A. M. G. et al. "Aromaterapia: da gênese a atualidade". *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais, Sociedade Brasileira de Plantas Mediciniais*, Volume 15, Páginas 789-793.
- LOPES, Cindy Freitas; PIMENTEL, Fabio. "Benefícios da Auriculoterapia e Aromaterapia em pacientes com ansiedade". Unisc, 2019. Disponível em: https://online.unisc.br/acadnet/anais/index.php/salao_ensino_extensao/article/view/19907. Acesso em: 18 de março de 2022.
- "CAS VAI DEBATER CONSTELAÇÃO FAMILIAR". Senado Notícias, Brasília, publicado dia 18 de março de 2022. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2022/03/18/cas-vai-debater-constelacao-familiar>. Acesso em: 4 de abril de 2022.

HONORATO, Ludimila. “Cromoterapia: conheça os benefícios para a saúde e significado das cores”. Estadão, São Paulo, publicado dia 2 de fevereiro de 2019. Disponível em: <https://emails.estadao.com.br/noticias/bem-estar,cromoterapia-conheca-os-beneficios-para-a-saude-e-significado-das-cores,70002703617>. Acesso em: 3 de abril de 2022.

MONTIBELER, Juliana et al. “Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto”. Revista da Escola de Enfermagem da USP, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342018000100439&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 7 de abril de 2022.

LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. “Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar”. Fisioterapia e Pesquisa, 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-29502010000100003&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 5 de abril de 2022.

“Florais de Bach: o que são, como funcionam e como tomar”. Tua Saúde, 2021. Disponível em: <https://www.tuasaude.com/florais-de-bach/>. Acesso em: 4 de abril de 2022.

CARSON, C. F.; HAMMER, K. A.; RILEY, T. V.. “Melaleuca alternifolia (Tea Tree) Oil: a Review of Antimicrobial and Other Medicinal Properties”. Clinical Microbiology Reviews, 2006. Disponível: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1360273/>. Acesso em: 30 de março de 2022.

KALIKS, Bernardo. “O que é a Medicina Antroposófica?”. Sociedade Antroposófica, 2016. Disponível em: <https://www.sab.org.br/portal/medicinaeterapias/213-oqueeamedicinaantroposofica>. Acesso em: 3 de abril de 2022.

GNATTA, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. “O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade”. Acta Paulista de Enfermagem, 2011. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002011000200016&lng=pt&tlng=pt. Acesso em: 5 de abril de 2022.

STRINGUETO, Kátia. “Óleos essenciais: o que um cheiro pode fazer por você?”. Veja Saúde, 2021. Disponível em: <https://saude.abril.com.br/mente-saudavel/oleos-essenciais-o-que-um-cheiro-pode-fazer-por-voce/>. Acesso em: 30 de março de 2022.

ROCHA, Rebeca; MARISCO, Gabriele. “Estudos etnobotânicos em comunidades indígenas no Brasil. Revista Fitos, 2016. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/iciict/19250/2/4.pdf>. Acesso em: 28 de março de 2022.

CAMERONI, M. Gimena. “Historia de las herbas aromáticas especias y aceites esenciales”. Disponível em: <http://labamex.com/images/2012-Historia-de-las-hiervas-aromaticas-especias.pdf>. Acesso em 28 de março de 2022.

BRAGA, Carla de Moraes. “Histórico da utilização de plantas medicinais”. Tese (Licenciatura em biologia) – Consórcio Setentrional de Educação à Distância, Universidade de Brasília / Universidade Estadual de Goiás. Brasília, 2011.