

AROMATERAPIA NA PRÁTICA CLÍNICA

Andréa Luiz Kraemer

- TSA
- Integrante Núcleo do Eu
- Atuação em dor pela AMB



A aromaterapia é o estudo dos óleos essenciais, uma mistura de óleos voláteis aromáticos extraídos das plantas, e cujo uso foi definido pela primeira vez como um tratamento médico pelo químico francês René-Maurice Gattefossé (3,10). As pesquisas em andamento são principalmente voltadas para condições clínicas como a ansiedade, os distúrbios do sono, os efeitos analgésicos, o estresse crônico e como um modulador das emoções, visto que reduzem os hormônios do estresse e estimulam a atividade parassimpática (1,2,10).

O uso dos óleos essenciais remonta de muitos anos e prevaleceu em diversas culturas ao redor do mundo, como as dos persas, chineses, egípcios e gregos (10). Os produtos derivados das plantas e que possuem atividade biológica são vários, entre os quais o limoneno, o linalol, geraniol, citrônolol, dentre outros. Esses produtos químicos têm sido estudados no que diz respeito às suas propriedades terapêuticas, bem como na definição de protocolos que se apliquem na área hospitalar como uma técnica auxiliar em casos de tratamento oncológico e melhora do sono em pacientes internados na UTI (1,3,6,7). Inclusive, estudos já mostram que os óleos essenciais podem ser utilizados como uma ferramenta para reduzir a ansiedade pré-operatória, sendo a aromaterapia uma técnica considerada segura, econômica e fácil de implementar, bem como uma área promissora para a pesquisa e o aprimoramento (3,4,9,13).

Mecanismos de ação dos óleos essenciais

Um mecanismo potencial para os efeitos na função cerebral da inalação dos óleos essenciais é a ativação dos quimiorreceptores olfativos, desencadeando uma sinalização olfativa. Segundo estudos neurobiológicos, estas vias de sinalização chegam ao córtex pré-frontal e ao sistema límbico, e a inalação dos óleos essenciais estimula o cérebro a produzir neurotransmissores, como a serotonina e as endorfinas. Outro mecanismo em potencial é que, ao se utilizar o vapor para inalação, moléculas do óleo essencial que são constituídas por pequenas moléculas lipofílicas podem, através da circulação sanguínea, atingir e atravessar a barreira hematoencefálica(3). **Ver figura 1.**

Existem vários óleos essenciais com suas indicações específicas. No entanto, os seus efeitos terapêuticos tornam a aromaterapia uma excelente ferramenta na clínica de dor, visto que os pacientes com dor crônica são acometidos por distúrbios do sono e de humor, além da própria dor física, cujo componente musculoesquelético se beneficia de alguns óleos essenciais como o de copaíba (4,8).

Um fato muito interessante é que os óleos essenciais são facilmente utilizados em qualquer lugar, inclusive no centro cirúrgico. Para aliviar a ansiedade, por exemplo, o anestesiologista pode pingar duas a três

gotas de óleo essencial de lavanda na palma das mãos, friccioná-las entre si e gentilmente levá-las em forma de concha até o nariz, fazendo uma inspiração profunda (12,13). Entre uma cirurgia e outra ou antes de um procedimento de maior complexidade, este ato de parar durante um minuto e levar a atenção plena para o aroma do óleo essencial, torna possível a associação da aromaterapia com a Atenção Plena ou Mindfulness, a fim de manter a tranquilidade e de aprimorar o foco do médico anestesiológista. Estudos mostram que os óleos essenciais podem melhorar o bem-estar de pacientes e de cuidadores, reforçando a indicação do uso para quem de maneira tão comprometida cuida dos outros (13).

Um outro óleo muito interessante é o de alecrim, que ativa o foco, a concentração e a cognição, excelente para ser usado num difusor de ambientes para as horas de estudo. Já o óleo de hortelã-pimenta é indicado para crises de enxaqueca, bem como rinite e sinusite. Aliviam os sintomas sem incorrer em efeitos colaterais. Como auxílio para estados de tristeza ou mesmo coadjuvante no tratamento da depressão, os óleos mais recomendados são os de laranja doce e rosa, camomila romana e bergamota. Para a insônia os mais recomendados são o de lavanda, camomila romana e manjerona (3,4,5,6,12,13).

É sempre importante lembrar que estados de ansiedade, insônia e depressão geralmente são multifatoriais, incluindo fatores emocionais, orgânicos e de estilo de vida. Portanto, tão ou mais importante do que

aprender novas técnicas não medicamentosas a fim de sentir-se melhor é procurar ajuda especializada e evitar atravessar estes momentos difíceis sozinho. Não há necessidade nenhuma de tentar ser médico de si mesmo, com tantos especialistas em saúde mental e com toda a rede de apoio que se faz tão necessária. E lembrar que existem especialistas no estudo destes óleos essenciais, que são os aromaterapeutas, profissionais capacitados para indicar o uso e alertar sobre os efeitos adversos, visto que são produtos farmacologicamente ativos e cuja indicação deve ser criteriosa (12,13). Certamente um aromaterapeuta agrega valor a uma clínica de dor crônica, bem como de medicina perioperatória.

Dicas para o melhorar o sono

Deixar um inalador no quarto com uma medida de água e algumas gotas de óleo essencial de lavanda (10 gotas). O cheiro da lavanda contém linalol, que ativa o sistema nervoso parassimpático (3). Deve-se associar a isto à técnica de escaneamento corporal do mindfulness (fazer mentalmente um escaneamento corporal, prestando atenção nas sensações do corpo dos pés até a cabeça). A associação das duas técnicas agrega os efeitos benéficos, sendo extremamente relaxante e pode inclusive ser aplicada nas crianças, com a ajuda de um adulto que guie o escaneamento corporal, ficando aí uma dica valiosa para as mães anesthesiologistas na hora de colocarem seus filhos para dormir.

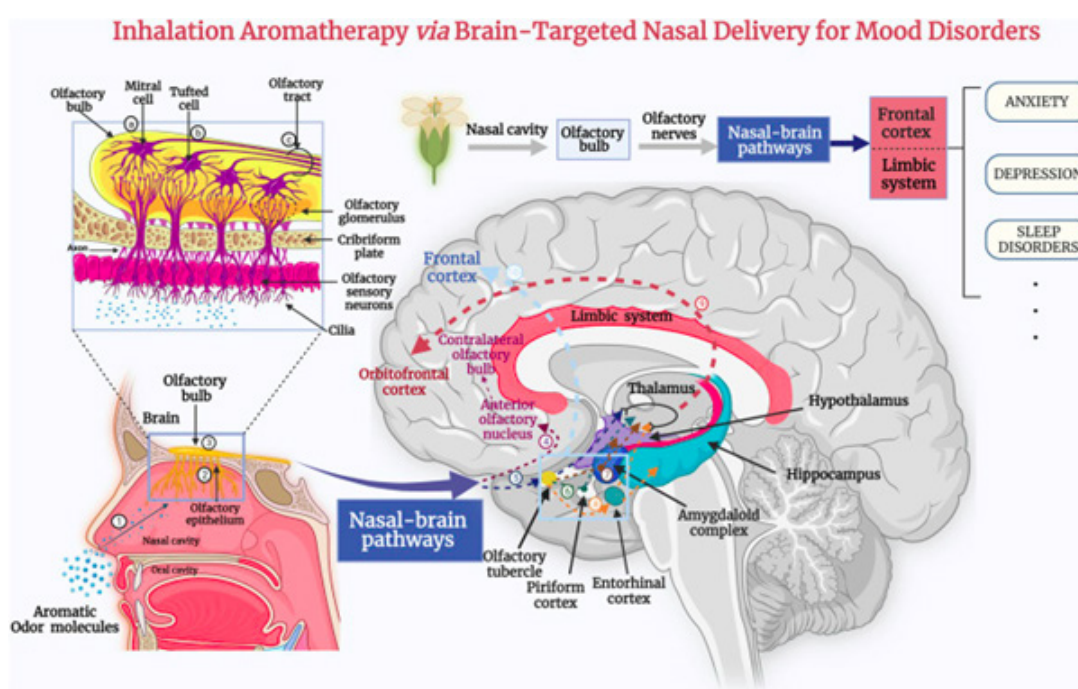


Figura 1 - Mecanismos de ação dos óleos essenciais

Referências

1. Liu, T., Cheng, H., Tian, L., Zhang, Y., Wang, S., & Lin, L. (2022). Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis. *General hospital psychiatry*, 77, 118–127. <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2022.05.004>
2. Luan, J., Yang, M., Zhao, Y., Zang, Y., Zhang, Z., & Chen, H. (2023). Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 13, 1042553. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1042553>
3. Cui, J., Li, M., Wei, Y., Li, H., He, X., Yang, Q., Li, Z., Duan, J., Wu, Z., Chen, Q., Chen, B., Li, G., Ming, X., Xiong, L., & Qin, D. (2022). Inhalation Aromatherapy via Brain-Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders. *Frontiers in pharmacology*, 13, 860043. <https://doi.org/10.3389/fphar.2022.860043>
4. Cheong, M. J., Kim, S., Kim, J. S., Lee, H., Lyu, Y. S., Lee, Y. R., Jeon, B., & Kang, H. W. (2021). A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems. *Medicine*, 100(9), e24652. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000024652>
5. Nascimento, J. C., Gonçalves, V. S. S., Souza, B. R. S., Nascimento, L. C., Carvalho, B. M. R., Ziegelmann, P. K., Goes, T. C., & Guimarães, A. G. (2022). New approaches to the effectiveness of inhalation aromatherapy in controlling painful conditions: A systematic review with meta-analysis. *Complementary therapies in clinical practice*, 49, 101628. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101628>
6. Tan, J. X. J., Cai, J. S., & Ignacio, J. (2023). Effectiveness of aromatherapy on anxiety and sleep quality among adult patients admitted into intensive care units: A systematic review. *Intensive & critical care nursing*, 76, 103396. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2023.103396>
7. Cheng, H., Lin, L., Wang, S., Zhang, Y., Liu, T., Yuan, Y., Chen, Q., & Tian, L. (2022). Aromatherapy with single essential oils can significantly improve the sleep quality of cancer patients: a meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*, 22(1), 187. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03668-0>
8. Bakó, E., Fehérvári, P., Garami, A., Dembrovsky, F., Gunther, E. E., Hegyi, P., Csupor, D., & Böszörményi, A. (2023). Efficacy of Topical Essential Oils in Musculoskeletal Disorders: Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Pharmaceuticals (Basel, Switzerland)*, 16(2), 144. <https://doi.org/10.3390/ph16020144>
9. Guo, P., Li, P., Zhang, X., Liu, N., Wang, J., Yang, S., Yu, L., & Zhang, W. (2020). The effectiveness of aromatherapy on preoperative anxiety in adults: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *International journal of nursing studies*, 111, 103747. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103747>
10. Sattayakhom, A., Wichit, S., & Koomhin, P. (2023). The Effects of Essential Oils on the Nervous System: A Scoping Review. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 28(9), 3771. <https://doi.org/10.3390/molecules28093771>
11. Wolffenbüttel, A. N. (2019). Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia. Belo Horizonte: Editora Laszlo.
12. Honig, A. J., Galassi, M. G., Ogungbe, O. O., Uranga, T., & Cuevas, D. K. (2023). Implementation of Aromatherapy, a Nonpharmacological Intervention, to Reduce Anxiety During the Preoperative Period. *Journal of perianesthesia nursing : official journal of the American Society of PeriAnesthesia Nurses*, 38(2), 206–212. <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2022.06.011>
13. Mascherona, I., Ferretti, M., Soldini, E., Biggiogero, M., Maggioli, C., & Fontana, P. E. (2021). Essential oil therapy for the short-term treatment of behavioral and psychological symptoms of dementia: a monocentric randomized pilot study. *Aging clinical and experimental research*, 33(8), 2251–2259. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01754-2>



ACESSE O NOVO
CANAL DE
COMUNICAÇÃO
COM A SBA.

ENTRE EM CONTATO!