

# Óleos essenciais utilizados no tratamento da ansiedade

*Akylla Ribeiro da Silva<sup>1</sup>; Guilherme Luís Vieira de Oliveira<sup>1</sup>; Natália Moraes Santos<sup>2</sup>;  
Jessica Rohem Gualberto Creton<sup>3\*</sup>*

*<sup>1</sup> Discente do Curso Tec. Integrado em Química IFF – Campus Itaperuna,<sup>2</sup> Discente do Curso Tec. Concomitante em Química IFF – Campus Itaperuna,<sup>3</sup> Docente do IFF - Campus Itaperuna – RJ.  
\*jessica.creton@iff.edu.br*

## **Resumo**

O óleo essencial é o elemento principal para a prática da aromaterapia, pois é ele que irá prover o aroma necessário para a aplicação. Os óleos possuem princípios ativos e substâncias orgânicas que atuam no nosso corpo, atenuando o estresse, a depressão, a insônia e a ansiedade. A ação farmacológica e/ou fisiológica assemelha-se à de um medicamento ou produto cosmético conforme as substâncias químicas presentes no óleo. Atualmente a ansiedade e outras doenças mentais estão muito presentes em nossa sociedade. Faz-se então necessário o uso de medidas para mudar essa situação. Os óleos essenciais são uma escolha viável, pois são naturais, não causam outras enfermidades para a pessoa que os utilizam e possuem resultados bem positivos para essa causa. Mediante estes fatos, neste trabalho buscou-se demonstrar como a aromaterapia pode influenciar no tratamento da ansiedade, por meio de óleos essenciais derivados de lavanda, gerânio e bergamota, que são os mais predominantes no tratamento aroma terapêutico. Baseando-se em evidências de trabalhos descritos na literatura, percebe-se que o tratamento da ansiedade utilizando óleos essenciais é um método eficaz, apresentando-se como uma alternativa mais segura que tratamentos farmacológicos convencionais que, em sua maioria, apresentam efeitos adversos, tolerância e dependência.

**Palavras-Chave:** Ansiedade. Aromaterapia. Óleos essenciais.

**Instituição de fomento:** IFFluminense.