



PRINCIPAIS ÓLEOS ESSENCIAIS APLICADOS A ESTÉTICA E SAÚDE

GISELE PEREIRA RODRIGUES; LILIA CRISTINA A.G DE PAULA; BRUNO REIS
MOREIRA NACANO; FRANCO CLAUDIO BONETTI

RESUMO

A técnica de aromaterapia com óleos essenciais vem se expandindo e ganhando destaque nos últimos tempos, sendo amplamente utilizada tanto na saúde quanto na estética. Esses óleos são extraídos diretamente de árvores, ervas, flores e frutos, e possuem propriedades terapêuticas que auxiliam na prevenção, tratamento e cura de diversas patologias. Além disso, contribuem para o equilíbrio físico, mental e emocional, promovendo uma melhora geral do bem estar. No âmbito estético, a utilização desses óleos tem ganhado cada vez mais destaque, devido aos seus efeitos benéficos sobre a pele e na potencialização de tratamentos estéticos, eles podem ser empregados em diversas técnicas, como massagens, banhos aromáticos e compressas. Além de suas propriedades hidratantes, tonificantes e regenerativas, muitos óleos são eficazes no combate ao envelhecimento precoce, acne e outros problemas dermatológicos. Dessa forma, os óleos atuam de maneira holística e natural, seja por inalação, aplicação tópica ou, em alguns casos, uso interno. O objetivo deste artigo é resumir os principais benefícios dos óleos essenciais mais utilizados e discutir seu uso seguro. Ao comparar diferentes tipos de óleo serão observados seus benefícios no âmbito emocional, físico e estético. Um dos óleos mais utilizados são o lavanda e camomila que são conhecidos por seus efeitos calmantes, enquanto hortelã-pimenta e alecrim tem propriedades estimulantes. Para o desenvolvimento deste trabalho, foi realizada uma revisão de literatura em bases de dados como Scielo, Google acadêmico e PubMed. Dessa forma, busca-se oferecer uma visão clara e fundamentada sobre o uso consciente da aromaterapia e seus benefícios em diferentes áreas de aplicação.

Palavras-chave: Benefícios; Aromaterapia; Lavanda; Estética; Saúde.

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais são substâncias naturais que existem há milhares de anos, e têm sido usados em diversas culturas para promover o bem-estar físico, mental e emocional. São extraídos principalmente por destilação ou prensagem e possuem uma extensa gama de propriedades terapêuticas em relação à medicina alternativa, e nos benefícios para os cuidados pessoais em relação à estética, trazendo harmonia para o corpo (Dos Reis, 2023). Com o passar dos séculos as finalidades vem se expandindo, com aproximadamente 300 óleos essenciais de importância comercial no mundo. Esse método é aceito pelas autoridades científicas da saúde, mas vem sendo usado desde antes de Cristo (a.C) com objetivo de tratamento e cura medicinal, objetivos religiosos, uso relacionados à beleza e hoje em dia sendo muito usada como Medicina Complementar. (Kuzey, 2021).

A aromaterapia foi definida com precisão pelo francês René-Maurice Gattefossé no início do século XX. Ele combinou o termo grego antigo "therapeia" com a ideia de "substância perfumada", formulando uma definição clara e concisa, que foi rapidamente adotada. Gattefossé compartilhou seus conhecimentos e experiências sobre diversos óleos

essenciais com médicos, especialmente devido à dificuldade de acesso aos antibióticos na época. Durante a Primeira e Segunda Guerra Mundial, o uso de óleos essenciais foi promovido como uma alternativa no tratamento (Zeybek, 2023).

Alguns dos benefícios do uso desses óleos incluem ação auxiliar contra insônia, ansiedade, desânimo (emocionais), alergias, cefaleia (físicos), redução de retenção de líquidos, controle de oleosidade da pele (estética), entre outros. Todavia, em se tratando da segurança e eficácia do uso de óleos essenciais, muitas vezes há falta de conhecimento por parte dos usuários, além de ser ainda um assunto pouco reportado na literatura (Stoll, 2024).

O objetivo geral do estudo realizado é apresentar as principais informações sobre os principais óleos essenciais utilizados na atualidade, em relação a estética e saúde. Incentivando, informando e facilitando a consulta através de resultados comprovados, proporcionando mais conhecimento sobre o tema de uma forma mais ampla.

2 MATERIAL E MÉTODOS

Este presente trabalho foi baseado em revisões bibliográficas sobre óleos essenciais, com o objetivo de entender quais são os benefícios, principalmente relacionados ao âmbito emocional, físico e estético. Compreendendo os cuidados necessários quanto ao uso de forma consciente, com a finalidade de evitar possíveis efeitos adversos e através de um levantamento de artigos informando os leitores, buscando atingir os objetivos propostos.

Foi realizada uma pesquisa nas Bases de dados Pubmed, SciELO e Google Acadêmico com a utilização das palavras chaves Benefícios; Aromaterapia; Lavanda; Estética; Saúde. (Artigos entre os períodos de 2019 a 2024) no idioma Inglês e Português. Por fim, foram excluídos artigos incompletos, pagos, duplicados e que não condizem com a temática do artigo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Quadro 1 é informativo, contém as principais referências sobre os óleos essenciais mais utilizados, especificamente no âmbito emocional, físico e estético.

Quadro 1: Principais benefícios dos óleos essenciais mais usados atualmente.

Óleo essencial	Emocional	Físico	Estético
Lavanda (<i>lavandula angustifolia</i>)	Redução do estresse e ansiedade, melhora do humor, indução do relaxamento ao sono, alívio das dores de cabeça e enxaqueca (Da Glória <i>et al.</i> , 2022).	Propriedades anti-inflamatórias, cicatrização de feridas, alívio de picadas de inseto (Samuelson <i>et al.</i> , 2020).	Tratamento de acne, cicatrização de marcas, atua na prevenção de rugas, acalma o couro cabeludo, livrando de caspas e infecções (Samuelson <i>et al.</i> , 2020).
Eucalipto (<i>Eucalyptus</i>)	-	Grande variedade de bioatividades antimicrobiana, imunidade, antiviral, fungicida, inseticida e herbicida (Cintia <i>et al.</i> , 2022).	Áreas da perfumaria, cicatrizante, ação purificante, antioxidante (Cintia <i>et al.</i> , 2022).
Camomila romana (<i>Chamaemelum nobile</i>)	Calmante do sistema nervoso, ameniza depressão, atenuar crises de bipolaridade, melancolia, apazigua pesadelos noturnos (Stroll, 2024).	acalma alergia; coceira e doenças na pele como psoríase vulgar (Duarte <i>et al.</i> , 2019).	-
Limão (<i>Citrus limon</i>)	Foco, clareza e organização (Stroll, 2024).	Alívio de náusea e vômitos na gravidez (Stroll, 2024).	Anti celulite (Stroll, 2024).
Canela (<i>cinnamomum cassia</i>)	Resgata emoções de pessoas rígidas, frias e de difícil acesso, auxilia a superação de sentimento de isolamento (Stroll, 2024).	-	Ajuda no tratamento de celulite, flacidez e estimulante circulatório (Stroll, 2024).
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	-	Cicatrizante bactericida, viricida, anti-infeccioso, fungicida, coadjuvante nos tratamentos de candidíase (Stroll, 2024).	Útil nos cuidados de psoríase, oleosidade e utilizado também em formulações de loções pós-barba (Stroll, 2024).
Alecrim (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Potencial energético fortalece o sistema nervoso, estimula a memória, revigora, reduz cansaço físico (Stroll, 2024).	Anti inflamatório, ameniza a dor muscular e a cicatrização das feridas (Labib <i>et al.</i> , 2019).	Repara o ressecamento da pele madura, regenerador celular e ameniza queloides (Stroll, 2024).
Hortelã-pimenta (<i>Mentha piperita</i>)	Energético estimulante (Stroll, 2024).	Coadjuvante no alívio dos sintomas de sinusite, bronquite, rinite alérgica, alivia sintomas de náuseas, enxaqueca e labirintite (Yuan <i>et al.</i> , 2021).	Ajuda no tratamento de celulites e varizes. (Labib <i>et al.</i> , 2019).
Capim-limão (<i>cymbopogon citratus</i>)	Relaxante, renovação psíquica e energética (Stroll, 2024).	Repelente, efeito antifúngico, agente de limpeza e efeito antimicrobiano (Sahal <i>et al.</i> , 2020).	-
Palmarosa (<i>cymbopogon martinii</i>)	-	Potencial antimicrobiano, neurotônico, citado como estimulante de apetite (Stroll, 2024).	Estimula a circulação, útil na drenagem linfática, estimula a secreção equilibrando tanto a pele seca como a oleosa (Stroll, 2024).

Fonte: Autoria própria.

Através das pesquisas realizadas em artigos científicos, observamos uma variação de propriedades específicas, sendo usadas conforme a necessidade de cada indivíduo.

Segundo as informações coletadas, o óleo de lavanda é um dos mais usados devido à sua versatilidade e benefícios variados. Ele é amplamente apreciado por suas propriedades calmantes e relaxantes, sendo utilizado para promover o sono, reduzir o estresse, aliviar dores e irritações na pele (Zhang, 2019). Sendo usado através da aromaterapia indireta ou direta, cuidados com a pele e no ambiente. Sua fragrância agradável e a ampla gama de aplicações fazem dele um dos óleos essenciais mais populares e frequentemente utilizados.

É de extrema importância realizar o teste de sensibilidade antes de usar qualquer tipo de óleo diretamente na pele. No caso de gestantes, deve-se sempre procurar profissionais (mesmo que a lavanda seja uns dos óleos mais seguros para o uso durante a gestação/lactação) (Stroll, 2024).

Porém, em alguns tipos de óleos essenciais pesquisados não foi possível constatar informações comprovadas no âmbito emocional, físico ou estético.

4 CONCLUSÃO

O conhecimento e a utilização dos óleos essenciais têm sido ampliado no campo da saúde e da estética, podendo ser usados de diversas formas dependendo da necessidade de cada indivíduo.

Usados na aromaterapia/medicina complementar, ajudando na melhora do cansaço físico, mental e na falta de concentração. Na perfumaria/culinária podendo ser manipulados de diferentes formas e na área da estética proporcionando uma melhora corporal, facial e até mesmo auxiliando na queda capilar.

Os óleos essenciais são excessivamente concentrados, por isso é necessário se atentar na forma correta de usá-los, pois podem causar irritações e alergias à pele. Podem ser evitadas através da diluição, com cremes neutros, óleos vegetais puros.

Contudo, dependendo da forma de uso e da escolha do óleo essencial é necessário o acompanhamento de um profissional habilitado pois envolve tratamento ou procedimento da saúde humana, visando e garantindo a segurança e eficácia.

REFERÊNCIAS

CINTIA, MARIA, et al. **"Propriedades, extração e usos do óleo essencial do eucalipto: uma análise bibliométrica."** 9º Congresso Florestal Brasileiro. Vol. 1. No. 1. 2022.

DA GLÓRIA, M. E. A. B. et al. Uso inalatório do óleo essencial de lavanda para ansiedade: uma revisão integrativa da literatura. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, v. 10, n. 19, p. 140-140, 2021.

DOS REIS, Renato Silveira. Aromaterapia como prática integrativa: a popularização do uso de óleos essenciais na promoção de saúde. **Revista Brasileira de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**, v. 3, n. 5, p. 58-76, 2023.

DE OLIVEIRA, Tainá; PADILHA, Evandro; DUARTE, Nayara. Efeito do óleo essencial de camomila-romana (*Chamaemelum nobile*) no tratamento de psoríase vulgar: relato de caso clínico. **Revista dos Trabalhos de Iniciação Científica da UNICAMP**, n. 27, p. 1-1, 2019.

KUZEY, Camila de Abreu. **Óleos essenciais: aspectos gerais e potencialidades. 2021.**

LABIB, Rola M. et al. Avaliação do potencial de cicatrização de feridas de preparações tópicas de quitosana carregadas com óleo essencial de *Melaleuca alternifolia* e *Rosmarinus officinalis* L. **PloS one**, v. 14, n. 9, p. e0219561, 2019.

SAMUELSON, Rachel et al. The effects of lavender essential oil on wound healing: A review of the current evidence. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 8, p. 680-690, 2020.

STOLL, SN Óleos essenciais e aromaterapia aplicada à estética e bem-estar. **ESTUDOS EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**, [S. l.] , v. 1, pág. 92–108, 2024. DOI: 10.54022/shsv5n1-007. Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/2364>. Acesso em: 2 set. 2024.

SAHAL, Gulcan et al. Efeito antifúngico e inibidor de biofilme do óleo essencial de *Cymbopogon citratus* (capim-limão) na formação de biofilme por isolados de *Candida tropicalis*; um estudo in vitro. **Journal of ethnopharmacology** , v. 246, p. 112188, 2020.

YUAN, Ruifang et al. Revisão de óleos essenciais de aromaterapia e seu mecanismo de ação contra enxaquecas. **Journal of ethnopharmacology**, v. 265, p. 113326, 2021.

ZEYBEK, Ahmet Ulvi. Use of Aromatherapy in Recent History and Today. **ACTA Pharmaceutica Scientia**, v. 61, n. 4, 2023.

ZHANG, Nan; YAO, Lei. Efeito ansiolítico de óleos essenciais e seus constituintes: uma revisão. **Journal of agricultural and food chemistry**, v. 67, n. 50, p. 13790-13808, 2019.