

COLÉGIO FARIA BRITO

**ÓLEOS ESSENCIAIS: UMA PESQUISA QUALITATIVA SOBRE SEU USO NO
MEIO ESCOLAR**

Rio de Janeiro, RJ

2023



Ana Beatriz Marques Vinagre
Maria Luisa Terra dos Santos de Oliveira
Gabriel Carqueija Matheus Anselmo

Rafael Lopes da Costa
Yasmin Letícia Nunes Araujo

ÓLEOS ESSENCIAIS: UMA PESQUISA QUALITATIVA SOBRE SEU USO NO MEIO ESCOLAR

Relatório apresentado à 7ª FEMIC - Feira
Mineira de Iniciação Científica.

Orientação do Prof. Yasmin Letícia Nunes
Araujo e coorientação de Rafael Lopes da
Costa.

Rio de Janeiro, RJ

2023



RESUMO

Os óleos essenciais (OE) podem ser definidos como aromaterapia e podem ser utilizados a fim de melhorar a saúde, higiene e o bem-estar da pessoa. Os OE são cada vez mais estudados por conta dos seus efeitos terapêuticos para auxiliarem no tratamento de alguns transtornos, como por exemplo, o da ansiedade. Muitos especialistas acabam indicando o uso dos óleos, pois eles causam menos efeitos colaterais que a utilização de muitos medicamentos que são prescritos. Sendo assim, o presente trabalho teve como objetivo verificar se a comunidade escolar (público alvo) conhece e/ou faz uso de óleos essenciais para auxiliar no tratamento de alguma doença ou distúrbio. O trabalho foi realizado no Colégio Faria Brito, localizado no bairro do Méier – RJ, ao longo das aulas de Ciências/laboratório. A pesquisa foi dividida em três etapas: levantamento bibliográfico sobre o assunto, pesquisa qualitativa realizada com a comunidade escolar e entrevistas com especialistas da área. A partir do estudo e pesquisa concluiu-se que menos da metade dos entrevistados (32,5%) fazem uso dos óleos essenciais, mas apesar desse quantitativo baixo a maioria dos que fazem uso (30,1%) obtiveram bons resultados nos seus tratamentos. Além disso, o resultado da pesquisa fez com que os alunos envolvidos pensassem em aprimorar ainda mais a pesquisa e verificar se, de fato, os óleos essenciais ajudam de alguma maneira as pessoas que já fazem uso do mesmo para tratar ou controlar os seus motivos em questão. A participação na elaboração deste trabalho permitiu vivenciar a pesquisa científica, de forma ativa e atraente.

Palavras-chave: Óleo essencial. Ansiedade. Ensino em saúde.



SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 JUSTIFICATIVA	7
3 OBJETIVO GERAL	8
4 METODOLOGIA	9
5 RESULTADOS OBTIDOS	15
6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS	20
REFERÊNCIAS	21



1 INTRODUÇÃO

Cada vez mais o ritmo de vida da população tem se tornado mais cansativo e estressante. O estresse é caracterizado por distúrbios hormonais gerados como respostas do organismo a situações que provocam excitação emocional. Quando os níveis de estresse aumentam de forma exacerbada, o mesmo podem desencadear outros quadros psicopatológicos como depressão ou ansiedade (Margis et al., 2003)

Os óleos essenciais (OE) podem ser utilizados com o intuito de melhorar o bem-estar, a saúde e a higiene e podem ser definidos como aromaterapia. Em 1928, um perfumista francês René Maurice Gattefossé, usou pela primeira vez esse termo “aromaterapia”, quando sofreu uma queimadura nas mãos durante um processo realizado no laboratório, ele acabou mergulhando a área afeta em frasco que continha óleo essencial de lavanda. O alívio da dor causada no acidente foi quase que imediato e a cicatrização do ferimento foi muito rápida (Gnatta et al., 2016).

Os OE vêm sendo cada vez mais estudados por conta de seus efeitos terapêuticos para auxiliar no tratamento do transtorno de ansiedade. Podemos destacar o OE de lavanda (*Lavanda angustifolia*), que é um dos mais utilizados na aromaterapia. A espécie é pertencente ao gênero *Lavandula*, um membro importante da família *Lamiaceae*, com relevância medicinal bem documentada. É nativa da região do mediterrâneo, sendo cultivada para fins industriais principalmente no Sul da Europa, e para fins ornamentais em várias partes do mundo. O óleo essencial é extraído das flores frescas ou secas da planta. Esse óleo essencial é conhecido por ter propriedades sedativas, (Arslan, et al., 2020), intensificador do humor, ansiolítico, controle de dor, repelente de insetos, possui efeitos antimicrobianos e epitelizante (Plant et al., 2019).

Esses óleos vêm sendo utilizados como terapia complementar nos transtornos de ansiedade, que vem sendo cada vez mais frequente em nossa sociedade, desde adultos até crianças.



Pessoas com diversos sintomas como, ansiedade, insônia, convulsão, dor e déficit cognitivo fazem uso dos óleos essenciais como uma terapia complementar, seja ela por meio de inalação ou administração oral (WANG, 2018).

Se compararmos os OE com os medicamentos tradicionais, podemos ver que os óleos essenciais possuem menos efeitos colaterais, além de ter diversas maneiras para a aplicação do mesmo (ZHANG, 2019).

A partir dessa breve pesquisa, os alunos do 7º ano ao longo do 1º semestre de 2023, iniciaram uma pesquisa investigativa a fim de responder alguns questionamentos, como por exemplo: Os óleos essenciais são mesmo eficazes? Será que eles são capazes de auxiliar no tratamento de alguma doença?



2 JUSTIFICATIVA

Esse trabalho foi realizado após os alunos pesquisadores ouvirem relatos de pessoas que fazem uso de óleos essenciais para auxiliar no tratamento de alguns distúrbios/doenças que aumentaram ou se intensificaram durante e após a pandemia que enfrentamos da COVID-19.



3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Verificar se a comunidade escolar (público alvo da pesquisa) conhece e/ou faz uso de óleos essenciais para auxiliar no tratamento de alguma doença ou distúrbio.

3.2 Objetivos específicos

- Conhecer os óleos essenciais mais utilizados pela comunidade escolar,
- Consultar especialistas no assunto,
- Verificar a eficiência dos óleos essenciais.



4 METODOLOGIA

O trabalho foi desenvolvido durante o ano letivo de 2023 por alunos do 7º ano de uma escola particular no bairro do Méier, Rio de Janeiro. Com o auxílio dos professores de Ciências/Laboratório, os discentes realizaram pesquisas bibliográficas e investigativas sobre os óleos essenciais e seus usos na aromaterapia. Os alunos pesquisadores leram alguns trabalhos científicos sobre o tema e entrevistaram profissionais da área da aromaterapia para buscarem informações relevantes sobre o assunto, como: a composição, a produção e a aplicação dos óleos essenciais no dia a dia.

Os pesquisadores, depois de analisarem os resultados das pesquisas, verificaram que alguns óleos essenciais podem ser utilizados para fins de tratamento terapêutico, tais como:

- **Óleo essencial de Lavanda**

É adstringente, antioxidante, cicatrizante, calmante, trata sintomas da ansiedade, insônia e possui efeito relaxante (ALVES, 2018).

- **Óleo essencial de Alecrim**

É analgésico, antisséptico, antidepressivo e estimulante (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020).

- **Óleo essencial de Limão siciliano**

Regula a fadiga mental, melhora a concentração e a disposição (BIONEVÍ, 2023).

- **Óleo essencial de Camomila**

É relaxante, tranquilizante, com ação sedativa, alivia tensões, ansiedades e medos (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

- **Óleo essencial de Hortelã**



Age nos problemas respiratórios, combate a asma, sinusite e bronquite (SANTOS, 2022).

Após esse levantamento, os alunos realizaram uma pesquisa qualitativa envolvendo toda a comunidade escolar (alunos do ensino fundamental II e todos os colaboradores). A primeira entrevista (FIGURA 1), teve o objetivo de computar a quantidade de pessoas que conheciam os óleos essenciais e que faziam uso de algum deles. Em um segundo momento (figura 2), eles perguntaram para as pessoas que faziam uso dos OE: *Qual o motivo da utilização do óleo essencial? O óleo fez/faz o efeito esperado?* A (TABELA 1) mostra a pesquisa realizada com a comunidade escolar.

Figura 1 - Entrevista com os alunos



Fonte: Elaborada pelos autores



Figura 2 - Entrevista com os colaboradores



Fonte: Elaborada pelos autores

Tabela 1 – Perguntas realizadas com a comunidade escolar sobre o uso de óleos essenciais.

Qual a sua função na escola?	Por qual motivo você faz uso do OE?	O OE fez o efeito esperado?
Aluno A – 6º ano	Concentração	Sim
Aluna B – 6º ano	Aromatizar o ambiente	Sim
Aluna C – 6º ano	Aromatizar o ambiente	Sim
Aluna D – 6º ano	Ansiedade e foco nos estudos	Sim
Aluna E – 6º ano	Hidratar a pele	Sim
Aluna F – 6º ano	Auxiliar em problemas respiratórios	Sim
Aluna G – 6º ano	Perfume	Sim
Aluna H – 6º ano	Aromatizar o ambiente (lavanda), dormir melhor	Sim

**ÓLEOS ESSENCIAIS: UMA PESQUISA QUALITATIVA
SOBRE SEU USO NO MEIO ESCOLAR**



ano	(alfazema) e clareamento de axila (rosa mosqueta)	
Aluna I – 6º ano	Lavanda	Sim
Aluno J – 6º ano	Acalmar	Sim
Aluna L – 7º ano	Dormir melhor (capim limão) e focar nos estudos (limão siciliano)	Sim
Aluna M – 7º ano	Retirar manchas na pele e para alívio de dores (copaíba), para dormir melhor e para acalmar (camomila romana)	Sim
Aluna N – 7º ano	Foco nos estudos e para hidratação da pele (rosa mosqueta)	Sim
Aluna O – 7º ano	Perfume	Sim
Aluna P – 8º ano	Insônia	Não
Aluna Q – 8º ano	Ansiedade	Sim
Aluna R – 8º ano	Aromatizar o ambiente	Sim
Aluna S – 8º ano	Calmante	Não
Aluna T – 8º ano	Calmante e para massagear a pele (pimenta rosa)	Sim
Colaboradora A	Relaxar	Sim
Colaboradora B	Bronzeamento	Sim
Colaboradora C	Purificar o ambiente	Sim
Colaboradora D	Insônia	Sim

**ÓLEOS ESSENCIAIS: UMA PESQUISA QUALITATIVA
SOBRE SEU USO NO MEIO ESCOLAR**



Colaborador a E	Utilizou óleo essencial de lavanda	Sim
Colaborador a F	Utilizou óleo essencial de lavanda	Sim
Colaborador a G	Ansiedade	Sim
Colaborador a H	Purificar o ambiente e em cosméticos	Sim
Colaborador a I	Dores e ansiedade	sim
Colaborador a J	Acalmar	Sim
Colaborador a L	Hidratação da pele	Sim
Colaborador a M	Hidratação da pele (amêndoa doce)	Sim
Colaborador a N	Acalmar (lavanda, camomila, pimenta e eucalipto)	Sim
Colaborador a O	Melhorar na respiração (hortelã)	Sim
Colaborador a P	Hidratação da pele (amêndoa)	Sim
Colaborador a Q	Calmante (lavanda)	Não
Colaborador a R	Hidratação da pele	Sim
Colaborador a S	Aromatizador e combate ao estresse (lavanda), auxiliar na respiração (hortelã pimenta)	sim
Colaborador T	Ansiedade (eucalipto)	Sim
Colaborador U	Ajudar a dormir	Sim



Fonte: Elaborada pelos autores

Após essa pesquisa os alunos realizaram uma entrevista com especialistas na área para saber se eles recomendam ou não o uso dos óleos essenciais e em caso afirmativo quais são os mais utilizados e se eles observaram de fato mudanças positivas nos pacientes que fazem o uso deles. Por fim, o entrevistador deixou o especialista à vontade para fazer mais alguma consideração que achasse pertinente.



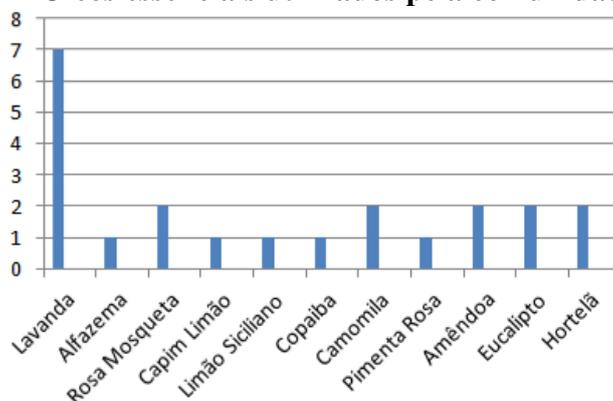
5 RESULTADOS OBTIDOS

Como já mencionamos anteriormente os óleos essenciais têm sido muito utilizados e amplamente estudados devido aos seus efeitos terapêuticos para diversos tratamentos, dentre eles, o transtorno de ansiedade.

O OE de lavanda (*Lavanda angustifolia*), um dos mais eficazes óleos, conhecido por ter propriedades sedativas, intensificador do humor, ansiolítico, controle de dor, repelente de insetos, possui efeitos antimicrobianos e epitelizante (Plant et al.,2019).

Os óleos essenciais mais citados nas entrevistas foram: Lavanda, Rosa Mosqueta, Camomila, Amêndoa, Eucalipto e Hortelã, conforme podemos observar no (GRÁFICO 1).

Gráfico 1 – Óleos essenciais utilizados pela comunidade escolar.

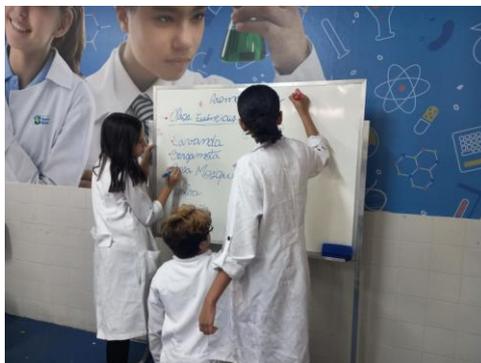


Fonte: Elaborada pelos autores

Podemos observar também que das 123 pessoas entrevistadas entre alunos e colaboradores apenas 40 pessoas afirmaram fazer uso dos óleos essenciais (figura 3), porém se formos analisar os resultados positivos sobre os efeitos dos óleos nessas 40 pessoas, verificamos que 37 pessoas obtiveram resultados satisfatórios em relação às suas expectativas (GRÁFICOS 2 e 3).

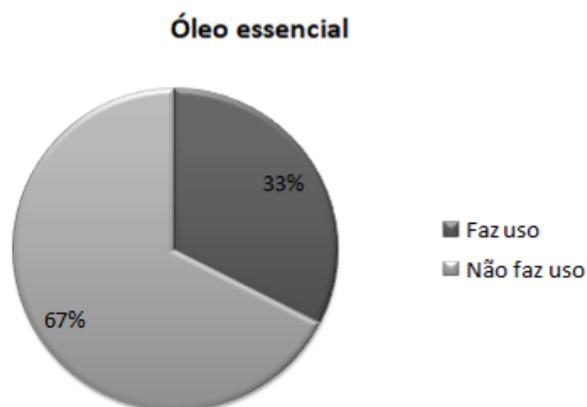


Figura 3 - Separação dos resultados das entrevistas



Fonte: Arquivo pessoal dos autores

Gráfico 2 – Quantidade de pessoas que utilizam óleo essencial.



Fonte: Elaborada pelos autores

Gráfico 3 – Efeito x Não efeito.



Fonte: Elaborada pelos autores



Na terceira etapa, os estudantes entrevistaram especialistas no assunto a fim de esclarecer e entender melhor alguns pontos. Foram feitas basicamente três perguntas sobre o assunto. A entrevista foi realizada com uma médica Cardiologista e especialista em Aromaterapia.

A primeira pergunta realizada foi “Você recomenda os óleos essenciais para crianças e adolescentes? Por que?”

A especialista respondeu: “Sim, com certeza, pois, nessa faixa etária, a gente quer evitar usar remédios alopáticos que podem ter vários efeitos colaterais que não são bons. E, usando os óleos essenciais, como se trata de planta fitoterápica, não há os efeitos colaterais e a gente consegue controlar tanto os sintomas emocionais quanto os físicos nas crianças e adolescentes”.

A segunda questão foi: “Quais são os óleos essenciais que você mais recomenda para os jovens?”

A especialista respondeu: “Depende bastante do objetivo. Por exemplo, um óleo essencial muito usado para acalmar os bebês, a partir de três meses que é o permitido, é o de Lavanda, em forma de aromatizador ou colocar as gotinhas em um creme base no pezinho para dormir melhor, para acalmar, para diminuir cólicas, relaxar, mais para aquelas crianças mais irritadas. Lavanda a gente usa também para crianças maiores no combate à ansiedade, dependendo se a criança ou adolescente faz algum tratamento homeopático, como Biofao ou alguma outra homeopatia, a gente não pode usá-lo. Eu prescrevo até mais que Lavanda, o óleo de Capim Limão, principalmente para dormir melhor, ter menos pesadelos. Gosto bastante de colocar as crianças e adolescentes para estudar, para manter a atenção, centramento, para ficar sentada estudando, fazendo os trabalhos, o Limão Siciliano ou Limão Taiti. Sendo que o Taiti também tem ação antifúngica, antibacteriana, melhorando sintomas gripais, a imunidade dos jovens. Outro óleo que adoro é a Flor de Laranjeiras, que é muito usado como óleo essencial, ou na forma de néroli, no qual é extraído da flor e não da planta, e aí ele é diluído em água, e então pode ser borrifado diretamente na pele. Porque os óleos essenciais a gente nunca pode por diretamente na pele, tem que ser ou diluído em um creme base, eu então fazer



um roll-on com óleos vegetais como o óleo de Coco, de Amêndoa, apenas ele diluído em óleo vegetal ou creme base em que se torna possível aplicar na pele, nunca direto e nem ingerir, pois eles são muito fortes, tem alta concentração da planta, e alguns podem até queimar a pele quando expostos ao Sol, cada um tem suas características. Mas, como eu estava falando, a Flor de Laranjeiras eu uso bastante como néroli, que ajuda na acne, ajuda na pele mais irritada e auxilia também, que eu adoro, a gerar uma felicidade, tem uma ação antidepressiva, dá uma alegria e acalma. Mas não é uma alegria agitada, eufórica, é uma alegria que acalma. Gosto muito do Bergamota porque também diminui o medo, faz a criança ou adolescente ter mais autoestima, mais coragem, acalma, tão como o ansiolítico. Capim Limão, Bergamota, Flor de Laranjeiras, Lavanda, todos se assemelham no quesito de deixar um efeito mais de centramento. O Limão Siciliano, Limão Taiti também atuam nesse quesito do foco, mas também auxiliam no relaxamento, para meditar. Cedro-do-Atlas, Petit Gran que ajudam no sentido de aterrar, conseguir controlar melhor seus pensamentos, suas emoções”.

A terceira pergunta foi: “Em sua opinião, você já percebeu os efeitos positivos dos óleos essenciais”?

A especialista respondeu: “Muitas e muitas vezes! Eu uso diariamente para as minhas filhas relaxarem à noite, dormirem melhor, sem pesadelos... minha filha mais nova muda muito quando dorme sem óleo essencial diluído em água em um aromatizador de ambiente ligado na tomada. Dorme muito melhor quando está com Capim Limão, não fico sem Capim Limão, e Bergamota.

Por fim a especialista quis acrescentar mais algumas palavras: “Eu acho os óleos essenciais muito importantes, porque, assim, muitas crianças e adolescentes poderiam estar usando medicação para acalmar, para dormir, remédios alopáticos com vários efeitos colaterais que a gente não indica fazer. Isso até para adultos, que às vezes ficam se entupindo de remédios para acalmar, como ansiolíticos, antipsicóticos, indutores de sono, se beneficiariam dos óleos essenciais, da fitoterapia, conseguindo não ter os efeitos colaterais de muitos remédios alopáticos. Sem querer desmerecer esses remédios, porque eles são muito importantes, mas que, nesses casos de crianças e

**ÓLEOS ESSENCIAIS: UMA PESQUISA QUALITATIVA
SOBRE SEU USO NO MEIO ESCOLAR**



adolescentes principalmente, a aromaterapia se aplica de forma muito efetiva. E a gente pode usar sob a forma também de colares, de anéis, pulseiras, nos quais você pinga as gotinhas do óleo, e que você acaba aspirando ao longo do dia”.



6 CONCLUSÕES OU CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto foi um verdadeiro sucesso entre os alunos participantes e a comunidade escolar. Os alunos se empenharam bastante para a realização de todas as etapas e conseguiram aprender mais sobre o tema estudado.

Por fim, ao analisar as respostas dos voluntários e da montagem dos gráficos o grupo de pesquisa concluiu que a grande maioria das pessoas não conhece e/ou não fazem o uso dos óleos essenciais.

O resultado da pesquisa realizada fez com que os alunos envolvidos pensassem em aprimorar ainda mais a pesquisa e verificar se, de fato, os óleos essenciais ajudam de alguma maneira as pessoas que já fazem uso do mesmo para tratar ou controlar os seus motivos em questão. A participação na elaboração deste trabalho permitiu vivenciar a pesquisa científica, de forma ativa e atraente.



REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, M. C. F. D.; CHECHETTO, Fatima. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**, 2020.
- ALVES, Bárbara; LIMA, Rafaela Karin. Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade. **Monografia de TCC–Química–Bacharelado–UFSJ–2018**, 2018.
- ARSLAN, I. AYDINOGLU, S., & KARAN, N. B. (2020). **Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial.** *Eur J Pediatr.* 179 (6): 985-992. 10.1007/s00431-020-03595-7
- Costa, A.F.; **Farmacognosia**. Fundação Calouste Gulbenkian. 2002. Vol 3.
- GNATTA, J. R. KUREBAYASHI, L. F. S. TURRINI, R. N. T. & SILVA, M. J. P. (2016). **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica.** *Rev. Esc. Enferm. Usp*, 50 (1): 127-133. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420160000100017>
- Margis, R.; Picon, P.; Cosner, A. F.; Silveira, R. O.; Relação entre estressores, estresse e ansiedade. *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*. 2003. Vol 25.
- NASCIMENTO, Alexandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Recife: Fiocruz-PE**, 2020.
- Óleo essencial de limão siciliano. Bionevi. 2023. Disponível em <https://www.bionevi.com.br/oleos-essenciais/oleo-essencial-de-limao-siciliano-10ml#:~:text=O%20C3%B3leo%20essencial%20de%20lim%C3%A3o,as%20defesas%20naturais%20do%20organismo>> Acesso em: 25 de set de 2023 .
- PLANT, R. M., DINH, L., ARGO, S., & SAHAH, M. (2019). **The Essentials of Essential Oils.** *AdvPediatr*, 66:111-122. <https://doi.org/10.1016/j.yapd.2019.03.005>.
- SANTOS, Naiara Alves dos. A Utilização de Óleos essenciais e Aromaterapia como Terapia Integrativa: uma revisão de literatura. 2022.
- WANG ZJ, HEINBOCKEL T. **Essential Oils and Their Constituents Targeting the GABAergic System and Sodium Channels as Treatment of Neurological Diseases.** *Molecules*. 2018 May 2;23(5):1061. doi: 10.3390/molecules23051061. PMID: 29724056; PMCID: PMC6099651.
- ZHANG N; YAO L. **Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review.** *J Agric Food Chem*. 2019 Dec 18;67(50):13790-13808. doi: 10.1021/acs.jafc.9b00433. Epub 2019 Jun 13. PMID: 31148444.