

CALDEIRINHA; Laís Leal¹, PANONTIN; Juliane Farinelli Panontin²

RESUMO

Segundo definição do DATASUS, CID F41.1- A Ansiedade generalizada é caracterizada por medo ou preocupação excessiva persistente. Os transtornos de ansiedade são doenças relacionadas ao funcionamento do corpo e às experiências de vida. Transtornos ansiosos destacam-se como condições predominantes em diversos países. No Estudo São Paulo Megacity, os transtornos ansiosos representaram as condições psiquiátricas mais frequentes na população, com uma prevalência estimada de 19,9% nos últimos 12 meses e 28,1% ao longo da vida. O uso indevido de medicamentos para tratar a ansiedade e a proliferação de reações adversas são consequências indesejáveis. De acordo com Bermudez (2000), citando dados da OMS, até 75% das prescrições de antibióticos, por exemplo, são inadequadas, e apenas metade dos pacientes toma esses medicamentos de maneira adequada. O cenário no Brasil, mesmo subnotificado, coloca os medicamentos como a principal causa de intoxicações (Bortoletto & Bochner, 1999). Reações adversas a medicamentos afetam cerca de 30% dos pacientes hospitalizados, sendo possíveis contribuintes para até 21% dos óbitos hospitalares (Oliveira, 1998). Porém existem outros métodos não farmacológicos que podem auxiliar na manutenção e ou melhora da ansiedade. A aromaterapia é uma prática integrativa complementar, alocada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que utiliza óleos essenciais para tratamento e recuperação da saúde, com menor possibilidade de efeitos colaterais e reações adversas. A Fitoterapia tem sido cada vez mais explorada como uma abordagem natural para o manejo da ansiedade, oferecendo alternativas complementares aos tratamentos convencionais utilizando fármacos comuns. Metodologia: Foi realizada uma pesquisa na base de dados PubMed sobre artigos publicados nos últimos 5 anos. Os estudos sobre Ansiedade, revelam uma prevalência alarmante, indicando a necessidade de encontrar soluções eficazes e de baixo risco para ajudar as pessoas a recuperarem o equilíbrio mental e emocional, sem prejudicar ou comprometer o corpo e a mente. A aromaterapia e a fitoterapia surgem como promissoras alternativas nesse contexto. A aromaterapia, por meio da utilização de óleos essenciais, oferece um caminho natural e menos propenso a efeitos colaterais indesejados. A busca por tratamentos da ansiedade não deve se limitar a abordagens convencionais. A aromaterapia tem o potencial de enriquecer o arsenal terapêutico, proporcionando opções mais naturais e menos invasivas. Ao adotar uma abordagem abrangente e integrativa para a saúde mental, podemos melhorar a acessibilidade, pois o custo dos óleos por vezes se torna mais viável do que fármacos industriais, melhora também a qualidade de vida daqueles que enfrentam transtornos ansiosos e contribuem para a construção de um futuro em que o bem-estar emocional seja uma prioridade. O objetivo deste trabalho foi analisar quais óleos essenciais podem ser aplicados no tratamento da ansiedade. Os principais óleos essenciais encontrados para o tratamento da ansiedade foram: lavanda (via inalatória e oral), alecrim, rosa Damasceno e camomila. Para a realização da busca foi utilizado o seguinte query box: (essencial oil[Title/Abstract]) AND (anxiety[Title/Abstract]).

PALAVRAS-CHAVE: (essencial oil[Title/Abstract]) AND (anxiety[Title/Abstract])

¹ Ceulp-Ulbra, laislecal@rede.ulbra.br

² Ceulp-Ulbra, juliane.panontin@ulbra.br

