



O Uso de Óleos Essenciais no Tratamento do Estresse

Ângela Santos Malta¹, Larissa Morgan Andrade Lemos²

Resumo: O estresse acomete grande parte da população mundial e está associado ao surgimento de diversas doenças. As terapias alternativas tem sido importantes aliadas no combate ao estresse, dentre elas pode-se citar, a aromaterapia. Este estudo objetivou realizar uma revisão da literatura sobre a aplicação de óleos essenciais no tratamento do estresse. Trata-se de um estudo de revisão de literatura realizado nas bases de dados *Scielo*, *Science Direct* e LILACS, utilizando os seguintes descritores: óleos essenciais, aromaterapia, terapias complementares e estresse. Foram incluídos 19 estudos publicados entre os anos de 2012 a 2019. Conclui-se com este trabalho, que os níveis de estresse afetam a saúde de grande parte da população e a aromaterapia vem sendo utilizada na prática de forma eficaz. Entretanto, faz-se necessário que mais estudos acerca da aplicação dos óleos essenciais para o combate ao estresse seja esclarecida e aprofundada.

Palavras-chave: Aromaterapia. Estresse. Saúde.

The use of Essential Oils in the Treatment of Stress

Abstract: Stress affects a large part of the world's population and is associated with the onset of various diseases. Alternative therapies have been important allies in the fight against stress, including aromatherapy. This study aimed to perform a literature review on the application of essential oils in the treatment of stress. This is a literature review study conducted in the Scielo, Science Direct and LILACS databases, using the following descriptors: essential oils, aromatherapy, complementary therapies and stress. Nineteen studies published between 2012 and 2019 were included. It is concluded with this study that stress levels affect the health of a large part of the population and aromatherapy has been used effectively in practice. However, further studies on the application of essential oils to combat stress need to be clarified and deepened.

Keywords: Aromatherapy. Stress. Health.

Introdução

Desde a época da pré-história, reconhece-se que o homem sofre exaustão após momentos como trabalho, medo, exposição à condições climáticas extremas, fome, perda de sangue e processos patológicos, o que hoje é chamado estresse (SILVA; GOULART; GUIDO, 2018).

¹ Discente do Curso de Estética e Cosmética da Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. angelasmalta@gmail.com;

² Docente do Curso de Estética e Cosmética da Faculdade Independente do Nordeste – FAINOR. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. larissamorgan@hotmail.com.

O estresse, portanto, pode ser definido como um desgaste geral do organismo, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando o indivíduo é forçado a enfrentar situações que o irritem, excitem, amedrontem ou mesmo que o façam imensamente feliz (CALVETTI, 2016).

Deste modo, o estresse é reconhecido como consequência do esforço de adaptação do organismo, quando este recebe estímulos internos e externos através do sistema nervoso e que dependendo desses estímulos poderão desencadear alterações psicológicas e biológicas negativas, podendo levar ao estresse crônico (PRADO, 2016).

Deep et al. (2014) introduziu o termo *stress* para designar uma síndrome produzida por vários agentes nocivos, que enfatiza a resposta não específica do organismo a situações que o debilitam, enfraquecendo e levando o organismo a adoecer.

Inicialmente as pesquisas sobre estresse, não focalizavam a descrição dos seus efeitos crônicos sobre os indivíduos, muito menos em relação ao tratamento do mesmo. Posteriormente, um estudo procurou explicar essas modificações, tanto no nível fisiológico quanto psicológico, nos indivíduos submetidos ao estresse. Apesar de uma multiplicidade de conceituações para o estresse, identificada nas pesquisas sobre o tema, Bezerra et al. (2016) concluíram que um aspecto que aproxima todas elas está na origem ou fonte do estresse: o ambiente. Além disso, deve-se considerar que a relação causal entre ambiente e indivíduo não é facilmente identificada, uma vez que diferentes estímulos produzem diferentes respostas, em indivíduos não similares, em tempos também diversos (BEZERRA et al., 2016).

O ambiente e os agentes estressores, por sua vez, podem ser entendidos como subsistemas no interior de um sistema maior e mais complexo. Há que se considerar, no mínimo, na interface entre ambiente e indivíduos, três níveis: os estressores (as condições externas evocadoras de reações), os fatores individuais (os “programas” dos indivíduos, determinantes de suas reações aos estressores, constituídos tanto por aspectos genéticos quanto por suas experiências pessoais) e as reações (fisiológicas, psicológicas e comportamentais) (PUERTO et al., 2017).

Puerto et al. (2017), neste sentido, aborda que o estresse é fonte de ansiedade, na qual a pessoa sente uma apreensão e, devido acometer um número muito grande de indivíduos, é necessário o desenvolvimento de programas de atendimento a essa população, primando pela redução nos níveis de estresse e ansiedade, melhorando assim a qualidade de vida. Nesse

contexto, esse autor traz a necessidade de complementar o tratamento com terapias acessíveis e de baixo custo, incentivando, neste sentido pesquisas científicas com terapias complementares. Como é o caso da aromaterapia, que consiste na aplicação terapêutica de óleos essenciais.

Alguns estudos, como o de Sacco et al. (2015), incentivam o uso de óleos essenciais como técnica eficiente na redução dos níveis de estresse, ajudando a reduzir tensões, gerando uma promoção da saúde física e mental, pois os óleos são verdadeiros ingredientes terapêuticos utilizados com o objetivo de melhorar a saúde física, mental e psicológica, ajudando na manutenção da saúde e a vitalidade e quando o sistema límbico é atingido, a função mental do cérebro é fortalecida e o estresse reduzido.

A ação básica da terapia com os óleos essenciais visa principalmente fortalecer os órgãos e suas funções, atuando nos mecanismo de defesa do organismo, melhorando a vitalidade e devendo ser unida a hábitos de vida saudáveis. Portanto, é sem dúvida uma terapia profilática e paliativa, gerando melhoria no estado emocional, trazendo mais equilíbrio emocional, promovendo o bem-estar do corpo, da mente e gerando melhoria na qualidade de vida (SANCHES; SILVA, 2012).

Frente ao exposto, esse estudo objetivou realizar uma revisão da literatura sobre a aplicação de óleos essenciais no tratamento ao estresse.

Métodos

Trata-se de um estudo de revisão de literatura do tipo integrativa.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados *Scielo*, *Science Direct* e *LILACS*, no período de fevereiro a junho de 2019, a partir do cruzamento dos descritores óleos essenciais, aromaterapia, terapias complementares e estresse. Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2012 a 2018, num total de 15 artigos.

Como técnica para análise de dados utilizou-se a análise descritiva, conforme sistematizada por Gil (2010).

Tabela 1 – Artigos que compuseram a presente Revisão Integrativa (2012-2019).

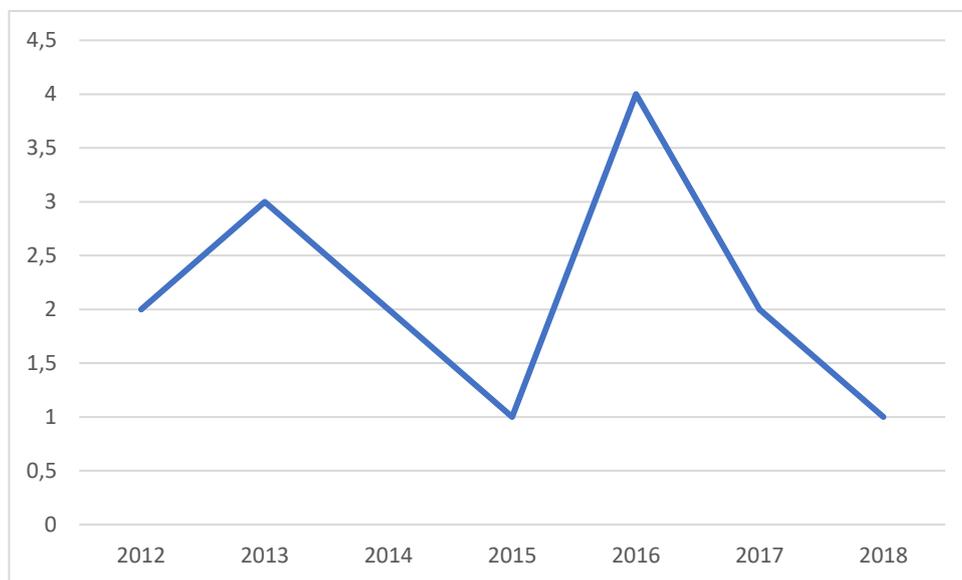
AUTOR e TÍTULO	PERIÓDICO	ANO
BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANCA, A. C. Estresse, Enfrentamento e Qualidade de Vida: Um Estudo Sobre Gerentes Brasileiros.	Rev. adm. contemp. , Curitiba , v. 18, n. 5, p. 670-694, Oct.	2014
BENJAMIN J, MALCOLM M, TALIAN, K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time?	Ment Health Clin. Jul; 7(4): 147–155.	2017
BEZERRA, C. M; ASSIS, S. G; CONSTANTINO, P. Sofrimento psíquico e estresse no trabalho de agentes penitenciários: uma revisão da literatura.	Ciência & Saúde Coletiva , v. 21, n. 7, p. 2135-2146.	2016
BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L.. Aromaterapia: da gênese a atualidade.	Rev. bras. plantas med, v.15, n.4, suppl.1, p.789-793.	2013
CALVETTI, P.; ÜCKER. Níveis de Ansiedade, Estresse Percebido e Suporte Social em Pessoas que Vivem com HIV/Aids.	Psic.: Teor. e Pesq., Brasília , v. 32 , n. 4 .	2016
DEEP, C.N; LEAL, I; P. I Avaliação da intervenção cognitivo-comportamental em gestão do <i>stress</i> em pacientes com fadiga oncológica, em radioterapia.	Revista e Saúde sociedade vol.23 no.1 São Paulo Jan /Mar.	2016
KARTHIK, R. A study on work-life balance in Chennai port trust, Chennai.	Advances in Management , 6(7), 26-34.	2014
PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências.	Rev Bras Med Trab , v.14, n.3, p. 285-9.	2013
PUERTO, J; SOLER, L; MONTESINOS, M; AZUCENA; C. Uma nova contribuição para a classificação dos fatores estressores que afetam os profissionais de enfermagem.	Rev. Latino-Am. Enfermagem Artigo Original, v. 25, p. 90-95.	2016
SACCO, P. R; FERREIRA, G. C; SILVA, A. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida.	Revista Científica da FHO UNIARARAS v. 3, n. 1, p. 54-62.	2017
SANCHES, A. B.; SILVA, T. O. A utilização do óleo essencial de lavanda no tratamento preventivo do estresse. In: CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE – UNIFIL, 6., 2012, Londrina, Anais... Londrina: UniFil. p. 222-224.	CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE – UNIFIL, 6., 2012, Anais... Londrina: UniFil. p. 222-224.	2015
SHING-HONG L, TZU H, CHANG K. M. The Physical Effects of Aromatherapy in Alleviating Work-Related Stress on Elementary School Teachers in Taiwan.	Evid Based Complement Alternat Med.	2012
SHIRRMEISTER, R., & FRANÇA, A. A qualidade de vida no trabalho: relações com o comprometimento organizacional nas equipes multicontratuais.	Revista Psicologia Organizações e Trabalho , 12(3), 283-298.	2012
SILVA, R. M.; GOULARG, C.T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. TULASI, V., &	Rev, Sena Aires , 7(2): 148-56.	2018

VIJAYALAKSHMI, C. Quality of work life: a strategy for good industrial relations.	Advances in Management , 6(11), 8-15.	2013
TULASI, V., & VIJAYALAKSHMI, C. Quality of work life: a strategy for good industrial relations.		

Fonte: Dados da Pesquisa.

Na sequência o gráfico 1 apresenta a distribuição anual da quantidade dos artigos usados neste estudo.

Gráfico 1 – Distribuição da quantidade de artigos por ano.



Fonte: Dados da pesquisa.

Observou-se uma maior concentração de artigos sobre a temática em 2016 (4 artigos) e 2013 (3 artigos). O interesse parece não se manter em 2017 e 2018.

Resultados e Discussão

O estresse e seus efeitos à saúde humana

O estresse é compreendido como um experimento não agradável acompanhado de emoções, como a depressão, ansiedade, tensão, etc, sendo estes desenvolvidos por estressores

encontrados em diversos ambientes. Ele pode ocorrer na medida em que exista um agente estressor que cause um desequilíbrio, acarretando insatisfação ou prejuízo às necessidades tanto físicas como psicológicas, caso o indivíduo não apresente uma resposta de adaptação para o evento ocorrido (BARCAUI; LIMONGI FRANCA, 2014).

O estresse está associado também à liberação de hormônios, como cortisol, que, além de alterar vários aspectos da fisiologia do corpo humano, tem ainda um efeito modulador das defesas do organismo. Várias pesquisas tem relacionado o estresse crônico com uma diminuição das defesas do organismo, levando ao desenvolvimento de doenças (câncer e outras), de reações alérgicas e ao aumento da susceptibilidade a infecção como herpes, gripe e resfriado (TULASI; VIJAYALAKSHMI, 2013).

Atualmente, a qualidade de vida é um assunto bastante discutido no âmbito social e profissional e ela consiste em um objetivo a ser conquistado. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a qualidade de vida é a percepção da pessoa sobre sua posição na vida, no contexto cultural e princípios de valores nos quais vivem relacionados aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (BARCAUI; LIMONGI FRANCA, 2014).

No que se diz respeito ao estresse laboral, sabe-se que este acomete o indivíduo quando o mesmo não consegue lidar com o ambiente em que vive, vendo-o como uma ameaça a si, prejudicando-o no plano pessoal quanto no profissional, surgindo demandas maiores do que a sua capacidade de enfrentamento (PRADO, 2016).

Atualmente têm-se multiplicado os esforços de pesquisas de especialistas e de instituições, no propósito de sugerir mecanismos que busquem controlar os aspectos negativos. Essas ações passaram a se tornar uma necessidade visível no campo do controle do estresse, podendo provar a possibilidade de se prevenir a morbidade e impedir a mortalidade ocasionada por ele (BEZERRA; ASSIS, 2016).

Segundo Prado (2016) o estresse no trabalho é decorrente da inserção do indivíduo neste contexto, pois o “trabalho”, na possibilidade de permitir desenvolvimento, transformação, prestígio e bem-estar pessoal, também causa problema de insatisfação, desinteresse, apatia e irritação. Sendo assim, o mesmo deve ser algo prazeroso, com as condições mínimas para a atuação e qualidade de vida dos indivíduos e este é ainda mais comum.

No Brasil ainda não existem dados que definam os custos que as pessoas acometidas por estresse representam para as instituições e, tão pouco, a parcela da população que apresenta

alterações da saúde, decorrente dessa desordem. O que se observa nas diferentes instituições e setores é que existe um aumento do número de indivíduos que relatam estarem estressados, fenômeno que se reflete diretamente no cotidiano das pessoas (CALVETTI, 2016).

Os eventos estressantes e consequente esgotamento são um resultado do cotidiano moderno, cobranças em casa e no trabalho, custo elevado do sucesso, o qual decorre da luta constante do sujeito para satisfazer os ideais de excelência que caracterizam a sociedade contemporânea (DEEP; LEAL, 2014).

Para o combate ao estresse, existem diversos tratamentos que atuam por vias alternativas às aquelas medicamentosas, dentre elas, a aromaterapia (SANCHES; SILVA, 2012).

Aromaterapia

Historicamente, os óleos essenciais foram usados em aromaterapia via inalação, os quais eram administrados por via inalatória podendo exercer efeitos psicológicos, uma vez que o bulbo olfatório tem entradas límbicas na amígdala e no hipocampo associadas à emoção e à memória (BRITO et al., 2013).

Neste processo, sugere-se que a memória emocional desencadeada pelo olfato pode ser a raiz etiológica da ansiedade situacional em algumas circunstâncias. Essa forma de memória emocional é exemplificada pela ansiedade do estado associada ao cheiro característico do consultório do dentista. Por outro lado, cheiros específicos podem estar associados a emoções positivas e o humor, que é um princípio essencial dos benefícios hipotéticos. (SACCO et al., 2015).

Os óleos essenciais, utilizados para este fim, são extratos botânicos lipofílicos e concentrados que exibem muitas propriedades terapêuticas, embora não sejam aprovados pela Food and Drug Administration (FDA) e tenham limitações características das preparações à base de plantas. O óleo essencial de lavanda por exemplo, tem uma extensa história anedótica de benefício ansiolítico que foi recentemente apoiada por estudos de eficácia clínica. Os dois principais constituintes terpenóides do óleo essencial de lavanda, linalol e acetato de linalila, podem produzir um efeito ansiolítico em combinação via inibição dos canais de cálcio dependentes de voltagem, redução da atividade do receptor 5HT1A e aumento do tônus parassimpático (SANCHES; SILVA, 2012).

Os mesmos autores referem que este óleo é supostamente antibacteriano, antifúngico, ansiolítico, antidepressivo, analgésico, carminativo (relaxante dos músculos lisos), além de ter efeitos imunomodulatórios benéficos na cicatrização de feridas. Além dos efeitos centrais, o óleo de lavanda parece ter efeitos periféricos que podem ser importantes para seu mecanismo de ação. O óleo de lavanda apresentou aumento da atividade parassimpática, bem como diminuição dos parâmetros hemodinâmicos em ratos, cães e humanos-

Os óleos essenciais no combate ao estresse

O termo óleo essencial foi descrito inicialmente durante a Renascença, o qual designava a “alma da planta”. Sabe-se que as plantas aromáticas, bem como os respectivos óleos essenciais para saborizar comidas e bebidas, atrair outros indivíduos, inibir odores desagradáveis, influenciando o bem-estar dos seres humanos e animais (FRANZ, 2010).

Os óleos essenciais apresentam diferentes propriedades biológicas, como a ação larvicida, atividade antioxidante, ação analgésica e anti-inflamatória, fungicida e atividade antitumoral (PELLISSARI et al., 2010).

De modo geral, estes óleos são utilizados pela Aromaterapia para melhora de humor, sintomas moderados de distúrbios como estresse induzido pela ansiedade, depressão e dores crônicas, além de ser utilizado terapeuticamente para efeitos psicológicos do odor quanto aos efeitos fisiológicos da inalação dos seus componentes (BAGETTA et al., 2010).

Dentre estes óleos, o óleo essencial de lavanda é um dos mais utilizados como relaxante, sedativo natural, por vias inalatórias ou banho quente (FRANZ, 2010).

O óleo essencial grapefruit, por sua vez, é conhecido para aumentar a atividade do sistema nervoso central em respostas orgânicas, suprimindo a ação do nervo vago a aumentando a atividade de nervos simpáticos (PELLISSARI et al., 2010).

Vários métodos para lidar com o estresse foram estudados e a aromaterapia é um método atraente porque é eficaz e fácil de implementar e numerosos estudos relataram o uso de óleos essenciais para aliviar os sintomas de estresse físico e psicológico (SANCHES; SILVA, 2012).

Entre esses estudos, bergamota, lavanda e gerânio foram os óleos essenciais mais utilizados, e o método de inalação foi usado mais do que outros métodos de entrega. Estes estudos empregaram um ensaio clínico randomizado para conduzir os experimentos e mediram

as mudanças nos sistemas nervosos autônomos dos participantes para quantificar o desempenho do tratamento com aromaterapia (BENJAMIN et al., 2017).

De forma oposta, houve casos em que examinaram a relação entre a atividade eletroencefalográfica no domínio do tempo (EEG) e autorrelatos de pessoas expostas a vários odores e os resultados indicam que os odores geraram poucas diferenças perceptivas ou de humor. EEG alfa e teta são a atividade nos hemisférios esquerdo e direito do cérebro. Portanto, o placebo foi tido como um fator necessário para avaliar os efeitos do tratamento com aromaterapia (SANCHES; SILVA, 2012).

Estudos como o de Shing-Hong et al. (2013) demonstra que o aroma atingido no sistema límbico cria uma sensação agradável e segrega a encefalina que faz com que o indivíduo se sinta confortável, inclusive serve para estimular a inspiração subconsciente, criando impulsos criativos, trazendo um efeito psicológico positivo nos estados mentais e emocionais.

A inalação da fragrância pode ser usada independentemente do tempo e do local e por ser uma forma não invasiva de influenciar o contato, conveniente e eficaz. É tida como uma terapia alternativa complementar mais representativa que é rápida e tem poucos efeitos colaterais (BENJAMIN et al., 2017).

Um estudo realizado na Coreia por Seo (2009) avaliou alunos do ensino médio expostos ao estresse, com sintomas psicológicos, enfatizando também os aspectos físicos do problema. Neste estudo, foi detectado níveis de estresse significativamente menores naqueles que inalaram aroma se mostrando-se como um método muito eficaz de gerenciamento de estresse.

As pessoas usam aromaterapia para aliviar os sintomas de estresse físico e psicológico. No entanto, estudos anteriores não esclareceram precisamente uma base científica para os efeitos benéficos da aromaterapia. Portanto, incentivar mais trabalhos que demonstrem de forma mais latente o efeito benéfico da aromaterapia no alívio do estresse é crucial (SHING-HONG et al., 2013).

O óleo essencial de bergamota natural por exemplo, em estudo analisado teve um efeito de alívio no estresse relacionado ao trabalho de professores com várias cargas de trabalho. No entanto, o tratamento de aromaterapia teve um efeito fraco em professores jovens que tinham uma carga de trabalho pesada (BENJAMIN et al., 2017).

O sistema nervoso autônomo inclui sistemas simpáticos e parassimpáticos. Quando as pessoas sentem estresse físico ou psicológico, o sistema simpático se torna mais ativo. Quando

esse estressor desaparece, o sistema parassimpático reduz a frequência cardíaca e a frequência respiratória. A resposta do sistema nervoso autônomo pode ser monitorada usando a variabilidade da frequência cardíaca (VFC), que é derivada de séries temporais de intervalos de batimentos cardíacos (SACCO et al., 2015).

Alguns estudos mostraram que as tarefas físicas influenciam a VFC e os transtornos psicológicos depressivos e de ansiedade também podem afetar tal frequência. Portanto, durante o tratamento de aromaterapia, a VFC é usada para verificar os efeitos da aromaterapia nas tarefas físicas e psicológicas (SEO, 2009).

O óleo essencial sintético é usado no processo de tratamento, ele pode aliviar os sintomas de estresse físico e psicológico. Vários estudos mediram a pressão arterial após a conclusão do tratamento com aroma e os resultados foram positivos, no uso do óleo essencial de bergamota natural que demonstrou trazer um efeito relaxante, diferente do óleo essencial sintético (BENJAMIN et al., 2017).

Nota-se portanto que o uso de óleos essenciais através da aromaterapia traz uma resposta do sistema nervoso automático com uma mudança significativa após o tratamento com óleo essencial servindo de tal modo para aliviar os sintomas do estresse físico e psicológico (SANCHES; SILVA, 2012).

Evidências de múltiplos estudos randomizados de alta qualidade sugerem um papel para a aromaterapia no tratamento de transtornos de ansiedade. O perfil favorável de segurança e eficácia do óleo essencial torna uma alternativa razoável a ser considerada em pacientes com transtornos de ansiedade. Os médicos devem ter cautela devido às limitações da atual base de evidências e à falta de endosso da *Food and Drug Administration* no manejo dos transtornos de ansiedade (BENJAMIN et al., 2017).

Conclusão

Os resultados deste estudo apontam a aplicação de óleos essenciais como importante aliada no combate à ansiedade, tendo em vista a sua concepção enquanto alternativa holística.

A utilização deste recurso, embasado em pesquisas científicas, garante o uso racional, além de abrir um leque de perspectivas para o tratamento de indivíduos sob situação de estresse crônico, bem como para garantir melhor qualidade de vida e bem estar geral.

Ademais, sugere-se a realização de novos estudos sobre a temática deste artigo a fim de ampliar a discussão sobre as terapias complementares para que estas possam ser vistas e utilizadas pelos profissionais de forma segura e eficaz, especialmente no combate ao estresse.

Referências

- BAGETTA, G. et al. Neuropharmacology of the essential oil of bergamot. **Fitoterapia**, v. 81, n. 6, p. 453-61, Sep, 2010.
- BARCAUI, A.; LIMONGI-FRANCA, A. C. Estresse, Enfrentamento e Qualidade de Vida: Um Estudo Sobre Gerentes Brasileiros. **Rev. adm. contemp.**, Curitiba , v. 18, n. 5, p. 670-694, Oct. 2014.
- BENJAMIN J, MALCOLM M, TALIAN, K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? **Ment Health Clin.** 2017 Jul; 7(4): 147–155.
- BEZERRA, C. M; ASSIS, S. G; CONSTANTINO, P. Sofrimento psíquico e estresse no trabalho de agentes penitenciários: uma revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva.** 2016, v. 21, n. 7, p. 2135-2146.
- BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L.. Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Rev. bras. plantas med.** 2013, v.15, n.4, suppl.1, p.789-793.
- CALVETTI, P.; ÜCKER. Níveis de Ansiedade, Estresse Percebido e Suporte Social em Pessoas que Vivem com HIV/Aids. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília , v. 32, n. 4, 2016.
- DEEP, C.N; LEAL, I; P. I Avaliação da intervenção cognitivo-comportamental em gestão do *stress* em pacientes com fadiga oncológica, em radioterapia. **Revista e Saúde sociedade** vol.23 no.1 São Paulo Jan./Mar. 2014.
- FRANZ, C. M. Essential oil research: past, present and future. **Flavour Fragrance Journal**, v. 25, 2010.
- GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 5ªed, 2010.
- KARASEK et al. Job content Questionnaire (JCQ): na instrument for internationally comparative assesment of physiological job charactersistic. **Journal of Occupational Health Psychology.** 3(4),1998.
- KARTHIK, R. A study on work-life balance in Chennai port trust, Chennai. **Advances in Management**, 6(7), 26-34, 2013.

PRADO, C. E. P. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab**, v.14, n.3, p. 285-9, 2016.

PUERTO, J; SOLER, L; MONTESINOS, M; AZUCENA; C. Uma nova contribuição para a classificação dos fatores estressores que afetam os profissionais de enfermagem. **Rev. Latino-Am. Enfermagem** Artigo Original, v. 25, p. 90-95, 2017.

SACCO, P. R; FERREIRA, G. C; SILVA, A. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica** da FHO|UNIRARARAS v. 3, n. 1/2015, p. 54-62.

SANCHES, A. B.; SILVA, T. O. A utilização do óleo essencial de lavanda no tratamento preventivo do estresse. In: CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE – UNIFIL, 6., 2012, Londrina, **Anais...** Londrina: UniFil, 2012. p. 222-224.

SEO, J. Y. The effects of aromatherapy on stress and stress responses in adolescents. **J Korean Acad Nurs**. 2009 Jun;39(3):357-65.

SHING-HONG L, TZU H, CHANG K. M. The Physical Effects of Aromatherapy in Alleviating Work-Related Stress on Elementary School Teachers in Taiwan. **Evid Based Complement Alternat Med**. 2013.

SHIRMEISTER, R., & FRANÇA, A. A qualidade de vida no trabalho: relações com o comprometimento organizacional nas equipes multicontratuais. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, 12(3), 283-298, 2012.

SILVA, R. M.; GOULARG, C.T.; GUIDO, L. A. Evolução histórica do conceito de estresse. **Ver, Sena Aires**, 7(2): 148-56, 2018.

TULASI, V., & VIJAYALAKSHMI, C. Quality of work life: a strategy for good industrial relations. **Advances in Management**, 6(11), 8-15, 2013.



Como citar este artigo (Formato ABNT):

MALTA, Ângela Santos; LEMOS, Larissa Morgan Andrade. O Uso de Óleos Essenciais no Tratamento do Estresse. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Dezembro/2019, vol.13, n.48, p. 54-65. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 30/10/2019;

Aceito: 04/11/2019.