



Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa

¹ Ingrid Naurah Almeida Sena Borges, ² Luana Araújo dos Reis, ³ Juliana Barros Ferreira, ⁴ Érica Porto Grisi, ⁵ Flávia Rocha Brito, ⁶ Zâmia Aline Barros Ferreira

Resumo: Este artigo objetiva verificar a efetividade do uso da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda associado à massagem. Trata-se de uma revisão integrativa, desenvolvida a partir do levantamento de artigos científicos nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME), National Library of Medicine dos Estados Unidos da América (PUBMED) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), acessados no período de março 2020. Os descritores utilizados, individualmente ou em associação, foram: “aromatherapy and massage”, “lavandula and essential oil and massage” e “lavender essenti”. Os dados foram analisados de acordo com a análise de conteúdo de Bardin: pré-análise, exploração do material e interpretação. Concluiu-se, portanto, que o uso da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda associado à massagem possui eficácia no tratamento da ansiedade, problemas psicológicos/emocionais, pressão arterial sistólica e conseqüentemente a qualidade de vida.

Palavras-Chave: Aromaterapia, Lavanda, Massagem, óleos essenciais.

Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review

Abstract: This article aims to verify the effectiveness of using aromatherapy with lavender essential oils associated with massage. It is an integrative review, developed from the survey of scientific articles in the following databases: Virtual Health Library (BVS-BIREME), United States National Library of Medicine (PUBMED) and Scientific Electronic Library Online (Scielo), accessed in March 2020. The descriptors used, individually or in association, were: “aromatherapy and massage”, “lavandula and essential oil and massage” and “lavender essenti”. The data were analyzed according to Bardin’s content analysis: pre-analysis, material exploration and interpretation. It was concluded, therefore, that the use of aromatherapy with lavender essential oils associated with massage is effective in the treatment of anxiety, psychological / emotional problems, systolic blood pressure and, consequently, quality of life.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Massage, essential oils.

¹ Graduanda em Estética e Cosmética. Faculdade Independente do Nordeste. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. E-mail: ingredsenna@hotmail.com;

² Enfermeira, Doutora em Enfermagem. Faculdade Independente do Nordeste. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil;

³ Fisioterapeuta, Doutoranda em INPES. Faculdade Independente do Nordeste. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil;

⁴ Mestre em Psicologia Social pelo Programa de Pós Graduação em Psicologia Social da Universidade Federal de Sergipe - UFS. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

⁵ Enfermeira, Mestre em Enfermagem e Saúde. Faculdade Pitágoras. Eunápolis, Bahia, Brasil;

⁶ Psicóloga, Mestre. Faculdade Independente do Nordeste. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil.

Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares (PICS) são definidas como interferências em que são aplicados recursos terapêuticos com fundamentos em conhecimentos tradicionais. Podem ser utilizadas como tratamentos atenuantes em diversas doenças crônicas (BRASIL, 2018).

As Terapias alternativas e complementares em saúde são estabelecidas como práticas ou produtos que não tenham vínculos com cuidados médicos convencionais (GNATTA et al., 2016). O Ministério da Saúde, através do SUS (Sistema Único de Saúde), realiza um diagnóstico nacional que abarca essas práticas, entre as quais se destacam aquelas no âmbito da medicina tradicional chinesa/acupuntura, homeopatia, fitoterapia e da medicina antroposófica, além das práticas complementares de saúde, medicina holística como a aromaterapia (BRASIL, 2018).

A aromaterapia é um método em que se utiliza óleos removidos de plantas. Os óleos essenciais possuem um alto teor de fragrâncias marcantes e versáteis, estes são coletados de plantas, caules, raízes, folhas, cascas e talos. É um dos recursos terapêuticos mais acessíveis utilizados e teve uma expansão na área da saúde. Essa técnica é definida como a arte e a ciência que destina à melhoria da saúde e do bem-estar do corpo humano, da mente e das emoções, através do uso medicinal do aroma natural das plantas por intermédio dos seus óleos essenciais, cujas moléculas podem ser facilmente absorvidas pelas vias aéreas por inalação, ou via cutânea por uso tópico na massagem (MALUF, 2008; MONTIBELER et al., 2018).

A aromaterapia vem ganhando cada vez mais credibilidade no que se diz respeito a dominar a arte da cura, embora os óleos essenciais não devam substituir a medicina convencional, eles podem exercer um papel relevante na assistência da saúde como um todo além de promover bem-estar mental, físico e emocional, além disso, estimula a atenção e a memória, sendo efetivo no tratamento de patologias diversas (HOARE, 2010).

O efeito que os óleos essenciais vão causar no organismo de cada indivíduo depende do caminho pelo qual as moléculas são conduzidas. Essa via de condução pode ser através de inalação, ingestão ou contato tissular, podendo atuar no efeito de despertar o sistema límbico, executor das emoções, sentimentos e impulsos motivacionais. Para adquirir resultados satisfatórios nos tratamentos com óleos essenciais, é preciso selecionar aquele que possa suprir as necessidades de tal patologia. Especificamente o óleo essencial de lavanda possui propriedades nos tratamentos de estresse, melancolia, depressão, raiva, medo, ciúme, culpa,

apatia, mudança de humor, confusão, timidez, divagação, este óleo possui uma ação anti-inflamatória, calmante, revigorante, age na circulação sanguínea, músculos, articulações, sistema nervoso e sistema respiratório (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

O aroma de Lavanda é muito requisitado, ele é multifuncional e eficiente nos tratamentos de mais de setenta problemas de saúde. Este, quando aplicado diretamente na pele sem a necessidade de ser diluído, tais como nas manobras de massagens relaxantes, as partículas das moléculas permeiam nas mucosas, sendo amplamente distribuídas através da corrente sanguínea, proporcionando sensações de conforto e alívio de tensões musculares, manter níveis de energia durante um extenso dia de trabalho/ estudos (GNATTA et al., 2016).

Este óleo, quando utilizado em massagens relaxantes, devido ao seu odor acentuado é mais cômodo ao paciente, que seja usado uma pequena quantidade, diluído em óleo vegetal ou cremes neutros para proporcionar um efeito revigorante e relaxante na pele (HOARE, 2010). Além disso, faz-se necessário utilizar a dosagem apropriada que é definida de acordo à patologia a ser tratada. Para alguns casos como: alívio da ansiedade, uma pequena concentração dos princípios ativos presentes nos óleos essenciais, são eficazes para estimular os sensores olfativos e conectarem-se as memórias emocionais, que se encontram no Sistema Límbico. Uma dosagem segura é necessária para evitar reações alérgicas no uso tópico (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

A massagem relaxante é utilizada desde a antiguidade, conhecida pelo termo: “friccionar até melhorar” era abordado como um dos principais métodos de alívio de dores, curas e por tranquilizar doentes. Entretanto, essa prática vem se aperfeiçoando a cada dia, através do toque manual. Cientificamente possui efeito em diversas patologias, em que pode surtir efeitos consideráveis que vão além da espessura da pele, músculo e ossos (BENTLEY, 2006).

A prática do toque com as mãos é definida como a manipulação do tecido mole em áreas do corpo inteiro e promove qualidade na saúde, como relaxamento, melhora do sono, alívio de dores musculares e libera reações peculiares, sejam elas psicológicas fisiológicas químicas ou mecânicas. A expressão do tato, acompanhado de amplas manobras de toques sobre o corpo, despertam ações positivas com fins terapêuticos, desportivos, estéticos, emocionais e prazerosos. O ato de massagear tem o objetivo de efeito sedativo, atuando no bem-estar, auxiliando na eliminação de toxinas presentes na corrente sanguínea, elevando a imunidade fisiológica, liberação de hormônios e limitação da ansiedade (FURLAN et al., 2015).

O contato com as mãos visa o bem-estar do indivíduo, aprimorando os efeitos do tratamento, enfatizando que o paciente é um conjunto de corpo e mente. Tatear exerce todo o diferencial, o que pode ocasionar uma condução mais aberta da vida, bem como, mais interesse em se adaptar ao convívio com o outro. Além disso, pode promover uma reflexão interior, maior atenção, respeito e valorização interpessoal (SANTOS; MERCER; TOZO, 2010).

A massagem relaxante, com o auxílio do óleo essencial de lavanda, para modificação dos níveis de ansiedade é realizada com movimentos precisos de forma lenta e rítmica, respeitando a fisiologia humana com o objetivo de relaxamento, oxigenação dos tecidos e músculos, eliminação de toxinas do organismo através do aumento de temperatura pela vasodilatação provocada pela massagem (BENTLEY, 2006).

Este artigo tem como objetivo realizar uma revisão integrativa sobre evidências recentes acerca dos efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda associado à massagem.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, desenvolvida a partir do levantamento de artigos científicos analisados. Optou-se pela revisão integrativa por ser um recurso de trabalho que busca a análise de pesquisas que se mostram interessantes para o desenvolvimento do conhecimento teórico e prático, na perspectiva do resumo do estado do conhecimento de um determinado assunto. Esta maneira de pesquisa distingue da revisão narrativa por permitir uma síntese de múltiplos estudos publicados e promover conclusões gerais sobre uma área de estudo específica. Os artigos foram analisados a partir de três diferentes bases de dados eletrônicas: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME), National Library of Medicine dos Estados Unidos da América (PUBMED) e Scientific Electronic Library Online (Scielo), acessados no período de março 2020.

Foi realizado um estudo de revisão de artigos científicos, monografias, dissertações publicadas entre os anos de 2015 a 2020, nos idiomas português, inglês e espanhol.

Os descritores utilizados individualmente, ou em associação, foram: “aromatherapy and massage”, “lavandula and essential oil and massage” e “lavender essenti”. Foi utilizado o operador booleano “AND” para realizar o cruzamento das palavras chave no banco de dados.

Foram elencados como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, pesquisas realizadas somente em humanos, que tenham realizado prática de massagem manual, e estudos

publicados no período de 2015 a 2020. E como critérios de exclusão elencou-se: falta de acesso à publicação, estudos que não correspondiam aos descritores, pesquisas que possuíam como forma de tratamento a Inalação, pesquisas com óleos essenciais misturados e utilizando banho de lavanda.

A coleta de dados deu-se a partir dos seguintes argumentos: Leitura exploratória (leitura feita de maneira rápida com o objetivo de analisar se o material encontrado se enquadrava nos critérios do estudo); Leitura seletiva (leitura das partes mais importantes de cada artigo feito de maneira mais aprofundada); Registro das informações retiradas das fontes (inicialmente foi realizado um fichamento dos artigos escolhidos, com autores, ano, título e objetivo do estudo.

A pesquisa foi realizada por meio de uma leitura sistemática e da organização das informações selecionadas para que assim pudesse ser encontrada a resposta da problematização. Diante disso foi realizada uma observação entre os resultados obtidos e uma discussão acerca do que foi encontrado. A análise do estudo foi descritiva e observacional, onde os resultados foram transcritos de forma dissertativa, de acordo com o que foi constatado.

Este estudo cumpre a norma brasileira regulamentadora NBR6023 que estabelece o uso de referências. Não oferece nenhum risco à sociedade, pois possui finalidade exclusivamente científica e não possui participação ativa de indivíduos na coleta de dados. Todos os autores utilizados na pesquisa foram devidamente citados e referenciados para que o estudo contribua para uma maior aprendizagem acerca do tema.

Resultados

Para obtenção dos resultados desse estudo, a princípio foram encontrados 242 artigos científicos que tratavam sobre o assunto com descritores “aromaterapia x massagem”, lavanda x massagem, porém, após a leitura foram filtrados, de acordo com os critérios de inclusão, 39 artigos, que passaram para a segunda etapa. Na segunda etapa, após a leitura dos resumos e análise na íntegra verificando a relevância ao tema, permaneceram 5 artigos que serviram de base para esta pesquisa. Compuseram a amostra dos resultados desta pesquisa cinco artigos científicos, conforme apresentado no Quadro 1, que está organizado da seguinte forma: ano de publicação, autor, título, desenho de estudo, objetivos e resultados.

Quadro1 – Artigos segundo ano de publicação, autor, título, desenho do estudo, objetivos e resultados. Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. 2020.

Ano de Publicação	Autor	Título	Desenho do estudo	Objetivos	Resultados
2020	ANTONELLY; DONELLI	Eficácia, segurança e tolerabilidade da massagem aromática com óleo essencial de lavanda: uma visão geral.	Evidências científicas disponíveis	Descrever o perfil de eficácia, segurança e tolerabilidade da massagem com aromaterapia com óleo essencial de lavanda topicamente.	A massagem com óleo essencial de lavanda pode ser benéfica como terapia complementar e preciso para o tratamento sintomático de várias condições, principalmente transtornos psicológicos.
2018	ALVES	Óleo essencial de Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) no tratamento da ansiedade.	Monografia	Fazer uma revisão bibliográfica sobre a utilização do óleo essencial de <i>L. angustifolia</i> para o tratamento de ansiedade e outros transtornos.	Compreende a eficácia da aromaterapia com óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade. Apresenta intensidade de atividade ansiolítica e possui características analgésicas, anti-inflamatórias, antidepressivas.
2017	OZLU; BILICAN	Efeitos da massagem de aromaterapia na qualidade do sono e parâmetros fisiológicos de pacientes em uma unidade de atenção cirúrgica intensiva.	Estudo experimental	O estudo foi realizado para determinar o efeito da massagem com aromaterapia na qualidade do sono e parâmetros fisiológicos em pacientes cirúrgicos em terapia intensiva.	A massagem com aromaterapia tem um efeito positivo na qualidade do sono dos pacientes. Foram encontradas diferenças nas medidas dos parâmetros da pressão arterial diastólica após a aplicação.
2016	LIMA	Efeito da massagem Terapêutica e aromaterapia: Revisão de literatura.	Revisão de literatura	Avaliar os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia.	A aromaterapia e a massagem terapêutica podem amenizar os sintomas de estresse que a sociedade moderna oferece.
2015	AMARAL; SILVA	Os efeitos da massagem relaxante associada à aromaterapia no tratamento da depressão.	Estudo experimental	Visa demonstrar a eficácia da associação das técnicas de massagem relaxante e aromaterapia na depressão.	A pesquisa obteve resultado satisfatório no tratamento da depressão. Todas as voluntárias apresentaram uma melhora no quadro clínico de depressão grau leve.

Fonte: Dados da pesquisa, 2020.

Discussão

A análise dos resultados deste estudo evidenciou um efeito positivo na associação entre aromaterapia com óleo essencial de lavanda e massagem. Dos 5 (cinco) artigos analisados 4 (quatro) constataram que os benefícios da associação entre massagem com óleo de lavanda estão relacionados à redução de sinais clínicos de distúrbios psicológicos, sobretudo estresse e ansiedade, e 1 (um) artigo avalia o impacto da massagem com aromaterapia na qualidade do sono.

Estudo realizado por Alves (2018) constatou que o óleo essencial de lavanda possui atividade ansiolítica tendo efeitos expressivos e sutis, devido estar relacionado à concentração do composto linalol e acetato de linalila. Assim sendo, quanto maior for a concentração desses compostos, maior será a sua efetiva ação no organismo devido a ação ansiolítica, analgésica, anti-inflamatórias, antidepressivas. Além disso, possui baixos efeitos colaterais demonstrando ser um tratamento positivo para uso terapêutico tanto em cabine quanto em práticas de terapias alternativas em hospitais na prevenção de doenças reduzindo gastos com medicamentos e outros tratamentos.

Lima (2016) realizou uma pesquisa bibliográfica e seus achados evidenciaram os efeitos benéficos da aromaterapia para o corpo e a mente dos indivíduos. A aromaterapia associada à massagem terapêutica, promovem sensações de bem-estar, equilíbrio das disfunções emocionais, suaviza os sintomas de estresse e ansiedade cotidiana oferecidas pela sociedade moderna, proporcionando um equilíbrio na qualidade de vida.

Consoante aos achados acima, Amaral e Silva (2015) relatam que a terapia através da massagem relaxante manual pode auxiliar de maneira positiva no trabalho do psicoterapeuta, visto que atua na eliminação ou redução de diversas condições mentais como depressão, ansiedade, sentimento de angústia e insônia.

Corroborando com os achados dos autores supracitados, Antonelli e Donelli (2020) referem que a técnica milenar do ato de massagear com aromaterapia provenientes de substâncias oleosas de origem vegetal com propriedades voláteis e perfumadas, possuem de maneira ampla diversos efeitos positivos especialmente em termos de tratamento sintomático, controle da dor, estado de humor, qualidade de vida e relaxamento psicofísico, qualidade do sono.

Além disso, a massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda aparenta ser mais benéfica em condições de saúde não graves e em um prazo parcialmente curto, ao contrário

de pacientes com sua saúde geral comprometida, demonstrando ser uma terapia positiva no tratamento dessas condições. Resultados relevantes foram observados não somente em adultos, mas também em idosos com comorbidades cardiovasculares ou neurológicas comuns devido à idade (ANTONELLI; DONELLI, 2020).

Maluf (2008) ressalta que os óleos essenciais possuem diversos efeitos sobre nosso organismo, operam revigorando energias físicas e mental, além de complementarem terapias convencionais e alternativas.

Silva (2004) relata que a aromaterapia é uma alternativa de aprimorar a qualidade de vida, que ajuda a nos sentirmos bem física, mental e emocionalmente. Seus recursos para restaurar o equilíbrio do corpo e do espírito estão baseados nos princípios de saúde e no poder das plantas aromáticas e seus óleos essenciais. Óleo essencial de lavanda foi utilizado como intervenções de aromaterapia e massagem para portadores com câncer. Presume que a adição de um óleo essencial possa estimular gradualmente o efeito da massagem e melhorar os sintomas psicológicos e a qualidade de vida geral das pessoas com câncer (EIN et al., 2016).

Em relação aos óleos essenciais, Hoare (2010) refere que estes refletem através da cura, exercendo importante papel assistencial à saúde em sua totalidade e bem-estar mental, proporcionando alívio emocional, físico e estimula as células de defesa do nosso organismo.

De acordo com Rodrigues, Moraes e Padilha (2017), a massagem clássica é vista como um método científico que possui a capacidade de curar enfermidades de todos os sistemas do organismo. É uma técnica realizada por um conjunto de movimentos com as mãos, tais como rolamento, fricção, amassamento, percussão, deslizamentos (effleurage), vibração e agitação. Esses movimentos geram resultados no equilíbrio entre corpo e mentes que desencadeiam sensações emocionais devido ao contato físico, agem na fisiologia propiciando o relaxamento. Ativa o sistema nervoso central (SNC) do organismo atua nos demais sistemas (límbico, linfático, cardiovascular), e, portanto, eles operam em harmonia produzindo sensações.

Um estudo realizado por Ozlu, Bilican, (2017) para avaliar os Efeitos da Massagem de Aromaterapia na Qualidade do sono e parâmetros fisiológicos de pacientes em uma unidade de atenção cirúrgica intensiva, com um grupo experimental composto por 60 pacientes no pós-operatório, demonstrou que quando há uma má qualidade do sono abala negativamente todo o sistema imunológico interferindo na cicatrização de feridas, funções psicológicas e emocionais do paciente. Com frequência no estudo, o óleo essencial de lavanda é referido por sua ação sedativa no sistema límbico, sugerindo que tenha efeitos positivos na qualidade do sono. Logo,

ficou constatado que a prática de massagear os pacientes antes de dormir, com aromaterapia de lavanda deve ser constante para promover a qualidade do sono.

Ozkaraman et al. (2018) realizaram um estudo para investigar os efeitos da aromaterapia com óleo de lavanda na ansiedade e na qualidade do sono em pacientes submetidos à quimioterapia. O Inventário de Ansiedade Traço-Estado e o Índice de Sono de Qualidade de Pittsburgh (PSQI) foram utilizados para medir a ansiedade e a qualidade do sono antes e após a quimioterapia. Foi observado pelos autores uma redução significativa no grupo de lavanda.

Jacobs et al. (2016) realizam um estudo sobre os efeitos da massagem em adolescentes hospitalizados com câncer, eles constataram que esta é indicada e age potencialmente na melhora do sono dos pacientes. Além disso, foi observada uma mudança significativa nas medidas do Índice de Sono de Qualidade de Pittsburgh (PSQI) antes e após a quimioterapia.

Diante do exposto, compreende-se que o óleo essencial de lavanda coadjuvante a massagem na prática profissional, garante ao esteticista e cosmetólogo um maior respaldo sobre o uso desta técnica e prerrogativas para saúde quando são associados. Ademais, evidenciou-se que estes possuem efeitos gradativos que auxiliam no tratamento de várias disfunções psicológicas, emocionais, qualidade do sono, relaxamento de tensões musculares decorrentes ao estresse do dia-a-dia.

Conclusões

Os resultados desta pesquisa evidenciaram que a aromaterapia associada com o óleo essencial de Lavanda é coadjuvante no tratamento do estresse que assola toda sociedade, que futuramente, sem tratamento, podem desencadear o transtorno de ansiedade, que impacta em toda estrutura do indivíduo, provocando a insônia, depressão, asma, resfriado e problemas respiratórios. Com seu uso contínuo é comprovado cientificamente o alívio de sintomas estressores, fortalecem as defesas do corpo humano e promovem o bem-estar na qualidade de vida.

A Aromaterapia é um caminho que direciona a qualidade de vida e ajuda o indivíduo a se sentir bem física, mental e emocionalmente. Seus recursos para restaurar o equilíbrio do corpo e do espírito estão fundamentados nos preceitos de saúde e no poder das plantas aromáticas e seus óleos essenciais.

Ademais, através desta pesquisa sugere-se a realização de novos estudos sobre a temática para que, através de evidências científicas, os profissionais da área de saúde, sobretudo de Estética e Cosmética, sintam-se encorajados em atuarem continuamente com as práticas e terapias integrativas, que apesar de ser uma técnica antiga, ainda é pouco utilizada para atender às demandas de saúde físicas e mentais.

Referências

ALVES, Barbara; LIMA, Rafaela Karin. **Óleo essencial de lavanda (*Lavandula Angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. Monografia de trabalho de conclusão de curso. Universidade Federal de São João Del-Rei- 2018. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf> Acesso em: 01/04/2020.

AMARAL, Dabiani Carolini; SILVA, Ellen Maira. Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão THE EFFECTS ASSOCIATED WITH MASSAGE RELAXING AROMATHERAPY IN THE TREATMENT OF DEPRESSION. **Revista Científica do Unisalesiano**, Lins-SP, v. 6, n.13, jul-dez- 2015. Disponível em: <http://www.salesianolins.br/universitaria/artigos/no13/artigo7.pdf> Acesso em: 01/04/2020.

ANTONELLI, Michele. DONELLI, Davide. Eficácia, segurança e tolerabilidade da massagem aromática com óleo essencial de lavanda: uma visão geral. **Int J Ther Massagem Carroçaria**. P.32-36. n. 13, v. 1, Mar- 2020.

BENTLEY, Eilean. **O livro essencial da massagem**. Barueri- SP: Manole, 2006.

BRASIL. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 96 p. 2018. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvsmis/publicacoes/politica_praticas_integrativas_complementares_sus_2ed_1_reimp.pdf Acesso em 28/10/2019.

EIN, Soon Shin et al. Massagem com ou sem aromaterapia para alívio dos sintomas em pessoas com câncer. Revisão sistemática- Versão de intervenção. **Cochrane Library**. Jun. 2016. Disponível em: <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD009873.pub3/full> Acesso em: 30/04/2020

FURLAN, Andrea. D. et al. **Massagem para dor lombar**. Revisão sistemática Cochrane- Versão de interação. 2015.

GNATTA, J.R; KUREBAYASHI,L.F.S; TURRINI,R.N.T; SILVA,M.J.P. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórica e teórica. **Rev. esc. enferm. USP** , São Paulo, v. 50, n. 1, p. 127-133, fev. 2016. Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342016000100127. Acesso em 06 nov. 2019. <http://dx.doi.org/10.1590/S0080-62342016000100017>.

GNATTA,J.R; DORNELLAS,E.V; SILVA,M.J.P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paul Enferm**. São Paulo- SP. n. 24, v. 2, 2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v24n2/16.pdf> Acesso em 17/11/2019.

HOARE, Joanna. **Guia completo de Aromaterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional**. São Paulo: Pensamento, 2010.

JACOBS, Shana et al, 2016. Estudo Piloto de Massagem para melhorar o sono e a fadiga em adolescentes hospitalizados com câncer. **Pediatric Blood & Cancer**. n. 5, v. 63. jan. 2016. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/pbc.25902> Acesso em 29/04/2020.

LIMA, Dayany Tavares Guimarães. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: revisão de literatura**. Trab. Conclusão de curso. Universidade Estadual da Paraíba, Centro de ciência Biológicas e da Saúde. 17p. 2016. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/11953/1/PDF%20-%20Ially%20Dayany%20Tavares%20Guimar%C3%A3es%20de%20Lima.pdf> Acesso em: 01/04/2020.

MALUF, S. **Aromaterapia: uma abordagem sistêmica**. São Paulo: Ed. do Autor, 2008.

MONTIBELER, Juliana et al . Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 52, 03348, 2018 . Disponível em <http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342018000100439&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 30/04/2020. Epub 23-Ago-2018. <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2017038303348>.

RODRIGUES, G. MORAES, J.K.A.M. PADILHA, E.L. Massagem Clássica como Tratamento Complementar no Controle da Hipertensão Arterial: Estudo de caso. **Revista Científica da FHO UNIARARAS**, Araras-SP. v. 5, n.1. /2017. Disponível em: http://www.uniaraaras.br/revistacientifica/_documentos/art.018-2017.pdf Acesso em 17/11/2019.

SANTOS, A.A.A; MERCER.D; TOZO. F. **Os benefícios do Toque**. Curitiba, PR- 2010. Disponível em: <https://tcconline.utp.br/media/tcc/2017/06/O-BENEFICIO-DO-TOQUE.pdf> Acesso em 05/09/2019.

SILVA, A. R. **Aromaterapia em Dermatologia e Estética**. São Paulo: Roca, 2004.

OZLU, Zeynep Karaman. BILICAN, Pinar. Efeitos da massagem de aromaterapia na qualidade do sono e parâmetros fisiológicos de pacientes em uma unidade de atenção cirúrgica intensiva. **Afr J Tradit Complement Altern Med**. p. 83-88. n. 3, v. 14. março-2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5412241/> Acesso em: 01/04/2020.

OZKARAMAN, Ayse et al, 2018. Aromaterapia: O efeito da lavanda na Ansiedade e na Qualidade do sono em Pacientes Tratados com Quimioterapia. **CJON**. p.203-210.v. 22. n. 2. Abril- 2018. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/brasil/resource/pt/mdl-29547610> Acesso em: 28/04/2020.

Como citar este artigo (Formato ABNT):

BORGES, Ingrid Naurah Almeida Sena; REIS, Luana Araújo dos; FERREIRA, Juliana Barros; GRISI, Érica Porto; BRITO, Flávia Rocha; FERREIRA, Zâmia Aline Barros. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa. **Id on Line Rev.Mult. Psic.**, Julho/2020, vol.14, n.51, p. 121-131. ISSN: 1981-1179.

Recebido: 22/05/2020;

Aceito: 31/05/2020.