

AROMATERAPIA: ÓLEO ESSENCIAL DE GRAPEFRUIT NA MASSAGEM TERAPÊUTICA

Hellen Schueda Ferreira¹, Fernanda Quaresma², Cynthia Maria Rocha Dutra³.

1 Acadêmica do curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

2 Orientadora: Prof^a. Msc. do curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR);

3 Co-orientadora: Prof^a. Msc. do curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná (Curitiba, PR).

Endereço para correspondência: Hellen Schueda Ferreira: hellenschueda@hotmail.com

RESUMO: Normalmente as pessoas vivem sobre tensão e grande parte do tempo sentindo-se estressadas, resultando em cansaço físico e mental, ocorrendo diminuição do equilíbrio, da saúde e do bem estar de uma pessoa. Atualmente novos métodos efetivos estão sendo utilizados para promover melhora nos níveis do estresse. Um desses métodos é o uso da Aromaterapia, que é a aplicação terapêutica dos óleos essenciais através de massagens, compressas, difusão no ambiente, entre outros. A memória associativa de aromas e situações ajuda os óleos essenciais para o uso terapêutico, dado o que a consciência registra os aromas com o ambiente. Este trabalho visa apresentar como a Aromaterapia passou a ser trabalhada na estética, bem como apresentar os benefícios proporcionados por essa técnica associada à massagem, proporcionando sensação de conforto e relaxamento, na representação do óleo essencial de Grapefruit, do qual será destacado seus benefícios para a pele e sua atuação na massagem terapêutica.

Palavras-chave: Aromaterapia, óleos essenciais, Grapefruit, massagem terapêutica.

ABSTRACT: Usually people live on tension and a lot of time feeling stressed, resulting in physical and mental fatigue, a decrease of the balance of health and well being of a person. Currently new effective methods are being used to promote improvement in the levels of stress. One such method is the use of aromatherapy, which is the therapeutic application of essential oils through massage, compresses, diffusion in the environment, among others. The associative memory of smells and situations helps the essential oils for therapeutic use, given that consciousness registers the aroma to the environment. This work presents as Aromatherapy has to be worked in aesthetics as well as provide the benefits associated with this technique the massage, providing sense of comfort and relaxation in the representation of Grapefruit essential oil, which will highlight its benefits to skin and its role in massage therapy.

Keywords: Aromatherapy, essential oils, Grapefruit, massage therapy.

RESUMEN: Por lo general, la gente vive en tensión y una gran cantidad de tiempo sintiendo subyó, lo que resulta en fatiga física y mental, la disminución del saldo de la salud y el bienestar de una persona. Actualmente los métodos nuevos y eficaces se utilizan para promover la mejora de los niveles de estrés. Uno de estos métodos es el uso de la aromaterapia, que es la aplicación terapéutica de los aceites esenciales a través del masaje, ir de compras, la difusión en el medio ambiente, entre otros. La memoria asociativa de aromas y situaciones de ayuda a los aceites esenciales para uso terapéutico, dado que la conciencia registra el aroma con el medio ambiente. Este trabajo presenta la aromaterapia tiene que ser trabajado en la estética, así como Proporciona los beneficios asociados con esta técnica, el masaje, proporcionar sensación de confort y relajación en la representación del aceite de pomelo esenciales, que serán sus beneficios para resaltar la piel y su papel en el masaje la terapia.

Palabras clave: Aromaterapia, aceites esenciales, pomelo, terapia de masaje.

INTRODUÇÃO

A Aromaterapia é um termo criado pelo químico francês René Maurice Gattefossé, nos anos 20 e, é uma prática utilizada tradicionalmente em diversos países. No Brasil a Aromaterapia é uma técnica que aos poucos vem tomando conta de seu espaço. A falta de interesse científico promove o uso e indicações equivocadas, produtos extraídos de maneira incorreta, bem como informações errôneas da botânica das plantas utilizadas na Aromaterapia¹.

Aromaterapia é um termo criado em 2002 pelo *Scientific Institute of Aromathology*, na França. Essa ciência estuda a ação psicológica dos aromas, através do estudo do perfil, da personalidade e temperamento individuais, com o objetivo de promover a qualidade de vida. A *Fragrance Foundation e o Sense of Smell Institute* definem a Aromaterapia como um estudo da influência dos cheiros sobre as emoções e sentimentos².

No estudo da Aromaterapia busca-se saber as diferentes ações dos óleos essenciais sobre o ser humano em relação à ação fisiológica e/ou farmacológica, psicológica e energética. No caso da ação fisiológica e/ou farmacológica o efeito é semelhante de um medicamento ou cosmético, ou seja, de acordo com as substâncias químicas presentes no óleo. Essas ações poderão ser: analgésica, antibiótica, antiinflamatória, anti-séptica, antitóxica, adstringente, bactericida, depurativa, diurética, desinfetante, solvente, estimulante entre outras³. A ação psicológica é exercida sobre a emoção, memória e sensações que o óleo essencial proporciona sobre o sistema olfatório. O efeito energético dos óleos essenciais, a ação da energia dos óleos da planta sobre a energia do ser humano, promovem influências físicas, mentais e emocionais⁴.

Na atualidade a Aromaterapia tem sido foco de estudos e na utilização em Cosmetologia e Estética, devido a certas propriedades como: antimicrobiana, antiinflamatória, adstringente, cicatrizante e, diversas outras que são importantes na cosmeceutica. O uso da Aromaterapia na área da estética permite aos diversos profissionais que atuam na beleza a aplicação de tratamentos individuais e diferenciados com o objetivo de focar na necessidade de cada cliente.

Aromaterapia é a aplicação terapêutica dos óleos essenciais através de massagens, compressas, difusão no ambiente, banhos, usando sempre veículos neutros para diluí-los tais como: óleos essenciais e vegetais, água, entre outros, preservando

assim as propriedades químicas e a atuação físico-química no organismo humano, combinados com a atuação olfativa através do sistema límbico¹.

De acordo com a literatura⁵ o uso da Aromaterapia utiliza a massagem como recurso terapêutico, ao se inspirar na medicina tibetana, através de óleos essenciais associados. Através da massagem, a Aromaterapia pode ser aplicada visando uma melhora estética, pois de acordo com a literatura quando o óleo essencial é absorvido pela pele, entra em contato com a corrente sanguínea, atingindo os músculos e os nervos, sendo muito usado para o tratamento dos estados emocionais⁶.

Atualmente há diversos sítios que trabalham com a beleza, como spas, clínicas de estética que preconizam o uso dos óleos essenciais nos tratamentos voltados para a manutenção e prevenção da estética facial e corporal. Portanto, a utilização da Aromaterapia é um diferencial que o profissional especializado na beleza e imagem pessoal pode ofertar com segurança, pela combinação de óleos essenciais, buscando um tratamento voltado ao estado físico, emocional e psíquico aos seus clientes.

Este trabalho visa apresentar como a Aromaterapia passou a ser trabalhada na estética, bem como apresentar os benefícios que a Aromaterapia pode proporcionar associada à técnica da massagem, proporcionando bem estar agradável, uma sensação de conforto, relaxamento e qualidade de vida as pessoas, na representação do óleo essencial de *Grapefruit*, do qual será destacado seus benefícios para a pele e sua atuação na massagem terapêutica.

O interesse do homem pelos óleos essenciais está baseado na possibilidade da obtenção de compostos aromáticos, os quais, de uma forma ou de outra fazem parte do nosso dia-a-dia. Muitos desses compostos são atualmente obtidos sinteticamente, por razões econômicas, dificuldade na continuidade da obtenção das plantas produtoras, bem como interesse em novos componentes aromáticos.

Contudo, a busca pelo naturalismo tem feito crescer a demanda pelos produtos originais obtidos diretamente das plantas. Além do mais há dificuldades para que os aromas sintéticos se aproximem da perfeição dos aromas naturais.

Com base no descrito acima, pretende-se neste estudo, apresentar o uso do óleo essencial de *Grapefruit* como recurso no tratamento da massagem terapêutica, discutindo os benefícios e as limitações.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Aromaterapia e os Óleos Essenciais

A Aromaterapia é um método que vem crescendo a cada ano e que pode contribuir consideravelmente para o equilíbrio integral do ser, que vem de encontro com o que a OMS(Organização Mundial da Saúde) preconiza como saúde. Consiste em restabelecer e melhorar a saúde física, mental ou emocional⁷.

A diferença com a Fitoterapia, onde são utilizadas todas as partes das plantas, na Aromaterapia somente se utiliza os óleos essenciais, os quais não são ingeridos, e sim inalados ou aplicados na pele, como no caso da massagem terapêutica. Cada óleo essencial tem um aroma natural e é idêntico ao aroma da planta que o produz, quando se inala o mesmo, produz sensação de estar cheirando a própria planta^{8, 9}. Os diferentes odores atuam através do sentido do olfato harmonizando os diversos estados de psíquicos, emocionais e mentais. Estando conectado o sentido do olfato com nossas emoções, através da conexão existente entre o cérebro, onde se encontra o centro das emoções, das atividades vitais do organismo como a sede, o sono, a sensibilidade, a memória, entre outros. Esse centro das emoções é conhecido como sistema límbico e têm relação com o hipotálamo. Quando cheiramos algo e se tem uma recordação de algo, recordações surgem no ser humano. A memória associativa de aromas e situações ajuda os óleos essenciais para o uso terapêutico, dado o que a consciência registra os aromas com o ambiente^{9,10}.

O nome Aromaterapia surgiu na virada deste século quando, o químico francês, René Maurice Gattefossé usou o termo pela primeira vez. Na concepção de Gattefossé, Aromaterapia significava o que diz a própria palavra, uma terapia através dos aromas dos óleos essenciais. Basicamente, o óleo essencial nada mais é do que um óleo aromático extraído principalmente pela destilação de folhas, flores e cascas. As propriedades terapêuticas físicas e psíquicas resultam dos princípios ativos existentes nesses óleos voláteis¹.

A designação do termo Aromaterapia pode ter surgido com Gattefossé, mas ela já existia há muito tempo fazendo parte da Medicina Ayurvédica, um sistema holístico de tratamento que usa a terapia herbária para curar, porém considera essencial à manutenção de boa saúde, uma conduta correta de vida⁵.

Aromaterapia constitui um ramo (ou especialização) da fitoterapia que consiste

na utilização de óleos essenciais obtidos de plantas aromáticas e medicinais no auxílio do tratamento e prevenção de problemas de saúde e melhoria da qualidade de vida, em geral. Baseia-se em atividades biológicas de constituintes dos óleos essenciais responsáveis pelas propriedades aromáticas, incluindo o sabor e o odor das plantas¹⁰.

Óleos essenciais são compostos voláteis, lipossolúveis, extraídos de partes de plantas como raízes, rizomas, folhas, flores, caules, cascas, frutos e outras através de diferentes métodos de extração^{1,9,12}.

O Brasil tem lugar de destaque na produção de óleos essenciais, ao lado da Índia, China e Indonésia, que são considerados os 4 grandes produtores mundiais¹⁰. A posição do Brasil deve-se aos óleos essenciais cítricos, que são subprodutos da indústria de sucos. No passado, o país teve destaque como exportador de óleo essencial de pau-rosa. O mercado mundial de óleos essenciais gira em torno de US\$ 15 milhões/ano, apresentando crescimento aproximado de 11% por ano, sendo os EUA os maiores consumidores de óleos essenciais do mundo (40%), seguido da União Européia – UE (30%). Sendo a França o país líder em importações e o Japão (7%), ao lado do Reino Unido, Alemanha, Suíça, Irlanda, China, Cingapura e Espanha^{13,14}. O Brasil aparece entre os principais países fornecedores dos óleos essenciais de laranja, limão, lima e outros cítricos, contribuindo no período com 5% do total de óleos importados e encontra-se entre os grandes exportadores internacionais¹⁵.

Óleos essenciais são extraídos de microgotículas voláteis presentes entre as células das plantas (característica pela qual os diferem dos óleos vegetais); são capazes de aumentar sua produção em situações de estresse para auxiliar a planta a se adaptar ao meio ambiente. Além disso, possuem diversas funções, podendo agir como hormônios, reguladores e também catalisadores.

A composição química dos óleos essenciais é bastante complexa. A estrutura química dos constituintes dos óleos essenciais é relativamente complexa e diversificada, o que lhes confere diferentes características. Por exemplo, os óleos de gerânio e salva são conhecidos por seu efeito estimulante e os óleos de bergamota e lavanda são conhecidos pelo seu efeito calmante^{9,10}.

São constituídos principalmente por terpenos, ésteres, éteres, alcoóis, fenóis, aldeídos, óxidos, cetonas, ácidos orgânicos e diversos componentes detectados como elementos traços¹⁶.

Os óleos essenciais contêm vitaminas, hormônios, antibióticos e/ou anti-sépticos. Esta composição química vem comprovar que seus ativos na pele têm

capacidade de absorção maior que diversos produtos cosmeceuticos conferindo eficácia nutritiva, hidratante, lipolítica, cicatrizante, refrescante, relaxante, regeneradora, *anti-aging*, entre outros e, para isso, basta escolher os óleos essenciais para utilização nas fórmulas¹¹.

Existem inúmeros processos industriais e artesanais de extração, os principais são: destilação, prensagem, maceração e enfloração (quadro 1)^{3,7,9,16}:

PROCESSOS DE EXTRAÇÃO	CARACTERÍSTICAS
Extração por destilação	Principal método de extração. O processo é realizado em um destilador, onde partes frescas ou secas das plantas são aquecidas pelo vapor produzido pelo destilador e, as partes voláteis presentes na planta evaporam. Esses vapores são levados por uma coluna e condensados ao passar por tanques de resfriamento. A água resultante é coletada em cubas e o óleo essencial fica boiando na superfície. A água de flores é subproduto.
Extração por prensagem	Processo usado para extrair óleo essencial de frutas cítricas. A casca das frutas é amassada até soltar o óleo essencial que contém. O rendimento máximo é de até 80% do conteúdo total do óleo.
Extração por maceração	Processo realizado através da trituração, seguida da utilização de algum tipo de solvente para extração do ou dos princípios ativos da planta.
Extração por enfloração	Método de extração de flores com baixo teor de óleos essenciais ou flores delicadas que não podem ser destiladas a vapor ou mesmo de flores que mesmo após o corte, as mesmas continuam a produzir óleos essenciais. Neste método o que se faz é colocar uma camada de pétalas sobre uma camada de banha ou gordura depurada que repousa sobre uma placa de vidro, essa gordura absorve os óleos

	essenciais. O processo é repetido, as flores são substituídas diariamente até que o material oleoso fique saturado com óleo essencial, que é então separado do óleo com álcool.
--	---

Quadro 1: Processos de extração dos óleos essenciais.

Não se pode declarar indistintamente que exista um método de extração melhor que todos os outros, pois cada um deles gera óleo essencial puro com composição química específica. Deste modo, não existe uma única composição química para um óleo essencial, esta difere quando forem extraídos de partes diferentes da mesma espécie vegetal, cultivados de formas diferentes, os métodos utilizados para sua extração são diferentes. Esta variação na composição química dos óleos essenciais pode ser facilmente entendida e aceita ao percebermos que estes são partes do metabolismo da planta, portanto estão em constante flutuação enquanto houver vida¹⁷.

Quando os óleos essenciais se misturam em loções, cremes ou óleos para massagem já prontos, a mistura durará apenas o tempo do óleo veicular (em torno de seis meses). De acordo com a literatura, embora o óleo veiculado possa ficar rançoso, os efeitos dos óleos essenciais não se perdem¹⁸.

A produção de óleos essenciais varia entre 0,005% e 5% da planta, de modo que, para obter 500g de um óleo essencial, são necessários aproximadamente 23 kg de eucalipto, 68 kg de alfazema, 240 kg de alecrim e de 900 kg a 1400 kg de rosa, motivos pelos quais é tão especial e refinada.

Em condições ideais, os óleos essenciais podem durar até seis ou mais anos, embora em geral durem cerca de dois anos. Os óleos de citrinos não têm uma vida tão longa e embora possam durar mais se conservados no frigorífico, podem ficar turvos^{18,10}.

Os óleos essenciais deterioram-se ao sol e ainda que os frascos azuis tenham uma bela aparência, os mesmos permitem mais a passagem da luz solar do que os frascos castanhos ou âmbar; portanto, o aconselhável é manter os óleos essenciais num frasco castanho ou âmbar. Convém, também, salientar que os óleos essenciais são voláteis por natureza: eles não só se evaporam como também as moléculas mais leves desaparecem primeiro alterando, assim, a composição do óleo. Para impedir que isto aconteça, é necessário fechar os frascos hermeticamente¹⁸.

A grande vantagem dos óleos essenciais é sua versatilidade, sendo aplicado em terapias cosméticas, patológicas e psicológicas, devido a sua alta pureza é utilizado em baixíssimas concentrações. Os óleos essenciais são ativos 100% naturais, livres de solventes, conservantes e químicos sintéticos. Pode ser diretamente incorporado nos mais diversos produtos, não apresentando incompatibilidade com veículos e ativos, além de proporcionar fragrância agradável à fórmula¹⁹.

Os benefícios derivados da prática são bastante óbvios. Todavia, vale à pena salientar outra, sutil, mas muito importante característica dos óleos essenciais: o despertar do autoconhecimento através da prática dos preceitos de saúde da Aromaterapia. O processo de autoconhecimento é um caminho árduo em virtude de nossa mecanicidade¹, porém através da Aromaterapia esse caminho pode vir a se tornar mais tênue.

A utilização da Aromaterapia na prática é muito simples, porém é fundamental seguir determinados procedimentos como: buscar a maneira mais eficaz de utilizá-la (para evitar qualquer tipo de fototoxicidade); o desejo de compreender o que está por trás, por que funciona, como, em que dosagem, sob que condições, evitando-se desta maneira qualquer risco à saúde do cliente, bem como obtendo todos os benefícios promovidos pela Aromaterapia.

Os óleos essenciais na Aromaterapia possuem duas trajetórias de ação no corpo, correlacionadas com duas formas diferentes de aplicação²⁰:

- (i) inalação direta: via principal em que os constituintes dos óleos essenciais penetram através das fossas nasais (podendo chegar ao pulmão), sendo percebidos pelos receptores dos odores localizados nas células das mucosas nasais e, as moléculas absorvidas atingem o sistema límbico do cérebro, exercendo efeito sobre as emoções;
- (ii) aplicação tópica: via de absorção feita pela pele quando ocorre a aplicação de misturas de óleos aromatizados como no caso das massagens, atingindo a corrente sanguínea e os tecidos e órgãos em geral, designadamente o cérebro.

Óleo Essencial de *Grapefruit* na Massagem Terapêutica

Massagem é a arte e ciência ao mesmo tempo. Cada massagem tem nuances peculiares que a tornam impossível de ser repetida duas vezes exatamente da mesma maneira. Esse seu aspecto artístico engloba características pessoais únicas do toque: intenção do toque; realização do toque; atitude da pessoa que está realizando o toque;

estado mental da pessoa que está recebendo o toque; condição física da pessoa que está recebendo o toque; todos os fatores do ambiente de massagem²¹.

Considera-se que a palavra “*massagem*” deriva de várias fontes. A raiz latina *massa* e as raízes gregas *massein* ou *masso* significam tocar, manusear, apertar ou amassar. O verbo francês *masser* também significa amassar. A raiz árabe *mass* ou *mass’h* e a raiz sânscrita *makeh* são traduzidas como “pressionar suavemente”²².

O toque pode ser discreto ou não. É preciso saber como realizar os movimentos básicos da massagem, mas é tão ou mais importante saber onde e quando usá-los. O aspecto científico da massagem inclui toda a anatomia e fisiologia que ela envolve, bem como a abordagem organizada para avaliações e planos de tratamento. Além das habilidades de comunicação eficazes e do conhecimento acadêmico sobre anatomia e fisiologia, os efeitos fisiológicos da massagem ajudam o profissional a identificar os movimentos apropriados^{21,22}.

Provavelmente, a massagem é o mais antigo e simples tratamento médico. Friccionar um ombro dolorido ou acariciar uma testa tensionada é um tratamento instintivo em todas as culturas. Há mais de dois mil anos, Hipócrates, o médico grego, disse: “Friccionar pode cingir uma junta que está muito solta ou soltar uma junta que está muito rígida”. Esta é a parte mais fascinante da massagem: os mesmos toques podem produzir muitos efeitos. Movimentos rápidos revigoram, enquanto movimentos semelhantes realizados com vagar podem induzir ao sono e, por ser tão familiar e natural, as técnicas da massagem são fáceis de aprender. Os benefícios físicos de uma massagem, como melhorar a circulação e relaxar os músculos, e os benefícios psicológicos de sentir-se confortado e cuidado, produzem um bem-estar que é absolutamente único^{21,22}.

A massagem aromaterapêutica é uma arte que trabalha a empatia entre o massagista, o massageado e o aroma dos óleos. Ao se utilizar óleos essenciais através da massagem, estes penetram na pele, ingressando por meio dos capilares da corrente sanguínea, para levar os efeitos a todo o organismo e ao mesmo tempo estimulam a regeneração celular do tecido e a saúde da pele, retardando o processo do envelhecimento. Quando se realiza a massagem no corpo se provoca efeitos fisiológicos e psicológicos, já que atuam sobre as terminações nervosas do corpo, provocando relaxamento e calma, fazendo com que a energia flua aliviando a tensão⁹.

Cada mistura de óleos é individual, determinada pelos aromas que o massageado prefere e pelos efeitos desejados, seja para aliviar pequenas indisposições, fazer um

tratamento de beleza aromaterapêutico ou, simplesmente, aliviar a tensão com uma massagem de corpo inteiro^{21,22}, como no caso do uso do óleo essencial de *Grapefruit*.

Citrus grandis, pertence à família das rutáceas: é denominado popularmente como *Grapefruit* ou Toranja, país de origem dos EUA e Israel, árvore cultivada, dotada de folhas lustrosas, flores brancas e frutos grandes e amarelos que pendem dos galhos como enormes cachos de uvas^{23,24}.

O óleo essencial de *Grapefruit* é extraído através da casca do fruto por prensagem a frio, e rende 10 gramas por kilo de casca. O seu aroma é cítrico e amargo, tem a coloração amarelo-claro²⁰. A estrutura molecular do *Grapefruit* é de 90% monoterpenos, 5% alcoóis terpênicos e menos que 5% aldeídos. Os monoterpenos são regeneradores, fungicidas e lipolíticos. Os alcoóis terpênicos são cicatrizantes, estimulantes e desinfetantes e os aldeídos são estimulantes emocionais, antidepressivos e imunoestimulantes²⁵.

Possui propriedades anti-sépticas, antitóxicas, adstringente, bactericida, depurativas, diuréticas, desinfetante, solvente, estimulante (linfático, digestivo) e tônico²⁴. A ação psicológica deste óleo atua como um excelente antidepressivo, age estimulando e revigorando, sendo, portanto, de muita valia num “queimador” para combater a tensão, a depressão e a exaustão mental; tem sido usado para estabilizar a psicose maníaco-depressiva(hoje conhecida como transtorno bipolar); consegue aliviar as dores de cabeça e pode ser útil no combate ao stress de todos os tipos²⁴.

Em relação a atuação no tecido tegumentar, é principalmente indicado para o tratamento e prevenção de lipodistrofia ginóide (FEG), agindo positivamente sobre o sistema linfático, facilitando a eliminação de toxinas, na sua utilização única ou em combinação com os óleos essenciais de alecrim e o óleo vegetal de gérmen de trigo, devido as suas propriedades lipolíticas, desintoxicantes e regeneradoras. É eficaz no tratamento pós-operatório de varizes, tem excelente atuação na massagem modeladora²². Também combate a acne congestionada; estimula o crescimento dos cabelos e tonifica a pele e os tecidos; estimulante linfático e por isso pode nutrir as células dos tecidos e controlar os processos fluidos; pode ter um efeito positivo na obesidade e na retenção de fluidos, devido as suas propriedades diuréticas. Em relação ao sistema digestório estimula à bÍlis, podendo ajudar na digestão de gorduras e possivelmente na perda de peso²⁵.

Esse óleo pode ser ministrado concomitante com os óleos de: bergamota, incenso, gerânio, jasmim, alfazema, limão, neróli, camomila-romana, rosa, alecrim, pau-rosa, manjeriço e *ylang-ylang*²⁴.

Atualmente, o uso de cosméticos associados com o óleo de *Grapefruit* tem sido empregado em formulações, devida as suas ações anteriormente já citadas. Este óleo essencial pode ser incorporado a cremes, loções, sabonetes e xampus, produtos para a limpeza da pele em especial a oleosa, demaquilantes, *after shaves*, pós depilatórios, desodorantes, xampus para cabelos oleosos ou com caspa, entre outros²³.

METODOLOGIA

Este estudo utilizou a pesquisa bibliográfica para a busca de informações relevantes ao tema. A busca de informações iniciou-se no Google acadêmico. Os idiomas selecionados foram português, na sua maioria, inglês e espanhol com as palavras-chave: Aromaterapia, estética, beleza, *Grapefruit*. O “túnel de tempo” adotado neste estudo foi entre os anos de 1996 a 2011.

Após a realização da busca nas bases de dados, foram selecionadas as referências mais relevantes aos estudos e extraiu-se as informações necessárias para a elaboração deste artigo.

A metodologia apresentada neste artigo está fundamentada na autora Minayo²⁸ (2007) e na triangulação de técnicas e até de métodos, isto é, em lugar de se restringir a apenas uma fonte de dados, multiplicar as tentativas de aproximação. Assim, para a elaboração deste estudo se consultou vários meios bibliográficos como livros, artigos de revistas e jornais científicos, bem como bibliográfica eletrônica.

DISCUSSÃO

Com base no estudo realizado pode-se observar como a Aromaterapia vem sendo utilizada por diversos fatores e com grande eficácia, os óleos essenciais estão cada dia mais presentes nos procedimentos estéticos e oferecem uma satisfação diferenciada pelos clientes, permitindo tratamentos individualizados e personalizados, sendo que para isto os profissionais responsáveis da beleza e bem estar devem possuir conhecimentos sobre os constituintes químicos e propriedades específicas dos óleos essenciais.

Para tais procedimentos, verificou-se que os óleos essenciais devem ser utilizados diluídos em bases carreadoras como: óleos vegetais, cremes, loções entre outras, devido à alta concentração de princípios ativos.

No contexto atual a Aromaterapia perspectiva-se como uma excelente técnica complementar em tratamentos da área da estética. Entretanto, deve-se salientar que a escassez de trabalhos com bases científicas é fato e, portanto acredita-se que é fundamental a continuidade e elaboração de outros estudos que enfoquem a importância, a eficácia, bem como a abrangência dos óleos essenciais em prol da saúde e bem estar dos clientes e dos profissionais que atuam na área da estética e imagem pessoal.

Cabe ressaltar a possibilidade de interação do suco de Grapefruit com alguns medicamentos. Esta questão é importante pois pode limitar o uso do Grapefruit em pessoas usuários de anti-hipertensivos, em medicamentos imunossupressores, além de interação com os benzodiazepínicos. Explica-se, uma vez que, o Grapefruit pode inibir o metabolismo da enzima CYP3A4 e, portanto, pode afetar o metabolismo dos benzodiazepínicos, ocasionando com isto uma possível intoxicação²⁶.

Outra limitação da utilização do Grapefruit deve ser considerada, por exemplo, em pessoas que utilizam medicamentos chamados estatinas, para controlar o colesterol. A miopatia associada com as estatinas e sua incidência aumenta até cinco vezes quando certas estatinas (lovastatina, sinvastatina, atorvastatina) são coadministradas retrovirais como os inibidores de protease e combinações destas e outras drogas, incluindo suco de *grapefruit*²⁷.

Logo, é importante se considerar as possíveis reações adversas de substâncias químicas e o Tecnólogo em Estética, assim, como os demais profissionais da saúde, devem estar atentos a estas questões.

Dentro deste entendimento, ressalta-se a importância do tecnólogo em Estética neste contexto, uma vez que, o mesmo tem conhecimento e formação técnica para atuar com Aromaterapia, pelas disciplinas vistas ao longo do curso, tais como: Farmacologia Cosmética, Fitoterapia e Aromaterapia; Bioenergética; Reflexologia e Terapias Alternativas; Massagem relaxante, dentre outras.

CONCLUSÃO

Neste artigo discutiu-se a utilização do óleo essencial de *Grapefruit*, associado às massagens. Sugere-se que estes procedimentos estéticos ofereçam sensação de bem-estar e conforto. Outras possibilidades de ação está na prevenção e no tratamento da lipodistrofia ginóide. Com base na literatura pesquisada , o óleo essencial de *Grapefruit* pode agir positivamente sobre o sistema linfático, facilitando a eliminação de toxinas, bem como ser eficaz no tratamento pós-operatório de varizes, apresentando atuação na massagem modeladora .

Finalizando, acredita-se que mais estudos devem ser realizados, no que diz respeito às propriedades dos óleos essenciais, em especial atenção deste estudo, do óleo essencial de *Grapefruit*, para que novos tratamentos sejam elaborados em prol da saúde e bem estar do ser humano.

REFERÊNCIAS

1. SILVA, A. R. **Tudo sobre aromaterapia: como usá-la para melhorar sua saúde física, emocional e financeira.** 2ª ed. Roca: São Paulo, 2001. p 579.
2. CORAZZA, S. **Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros.** SENAC: São Paulo, 2002. p 412.
3. SERAFINI, L. A. **Extrações e aplicações de óleos essenciais de plantas aromáticas e medicinais.** EDUCS: Caxias do Sul, 2002. p 54.
4. LÁSZLO, F. **Curso Aromaterapia.** Módulo I. Minas gerias. 2008. p 57.
5. MAURY´S M. **Guide to Aromatherapy: the secret of life and youth.** C W Daniel Co Ltd: London, 1996. p 240.
6. **Aromaterapia.** Disponível em: http://bemstar.globo.com/index.php?modulo=terapias_mat&type=4 Acesso em: 06 abr. 2011.
7. SKEPIC. **Aromaterapia.** Disponível em: <http://www.skeptdic.com/brazil/aroma.html> Acesso em 19 abr. 2011.
8. CRUZ, I.R. **Usamos lãs plantas de nuestro entorno II – Aromaterapia. Innovación y experiências educativas.** Revista digital. nº 22, set. 2009. www.csi-csif.es/.../mod_ense-csifrevistad_6.html Acesso em 10 out. 2011.
9. ALCÁZAR, H. B. S. **Manual de Aromaterapia: conceptos y recetas de**

Aromaterapia. Monterrey: Vilagomez, 2010. p 90.

10. CÓBAR, M. L. P. **Aromaterapia.** 2005. p 57. Dissertação (Mestrado em Investigação). Universidade de São Carlos de Guatemala, Guatemala, 2005.

11. THORGRIMSEN, L., SPECTOR, A., WILES, A., ORRELL, M. **Aromaterapia para la demencia.** La Biblioteca Cochrane Plus. n.3: p 13. 2007.

12. KAMATOU, G. P. P. et al. TRICHOMES, **Essential oil composition and biological activities of *Salvia albicaulis* Benth. and *S. dolomitica* Codd, two species from the Cape region of South Africa.** South African Journal of Botany. v. 73, p 102-108. 2007.

13. **Aromaterapia.** Disponível em:

<http://answers.google.com/answers/threadview/id/757342.html> Acesso em 11 de outubro de 2011.

14. **Aromaterapia.** Disponível em:

<http://www.intracen.org/tradstat/site3-3d/ip551.htm> Acesso em 11 de outubro de 2011.

15. **Aromaterapia.** Disponível em:

http://data.un.org/Data.aspx?d=ComTrade&f=_11Code%3a34 Acesso em 11 de out. 2011.

16. BIZZO, H. R.; HOVELL, A. M.; REZENDE, C. M. **Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas.** Quim. Nova. v. 32, n. 3, p 588-594. 2009.

17. HUDSON, CLARE MAXUELL. **Aromaterapia e massagem.** 2ª ed. Vitória Régia: 2000.

18. Artigo publicado no Informativo CRQ-V, ano XI, n.º105, Disponível em:

http://www.oleoessencial.com.br/artigo_Adriana.pdf Acesso em 20 jun. 2011.

19. WALTERS, CLARE.; **Aromaterapia para uma vida saudável.** 1998 (Könemann). p 22-23; 29;

20. **Óleo essencial de Grapefruit.** Disponível em:

http://www.deg.com.br/pdf/literatura_pdf.php?cod=666 Acesso em 04 abr. 2011.

21. BRAUN, MARY BETH. **Introdução à Massoterapia.** 2007. p 360.

22. FRITZ, S. **Fundamentos da massagem terapêutica.** 2ª ed. Manole: São Paulo, 2003. p 698.

23. PRICE, S. **Aromaterapia e as emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente.** Bertrand Brasil: Rio de Janeiro, 2002. p 316.

24. WNF. **Aromaterapia – aplicação de óleos essenciais. Manual técnico.** 2ª ed. p 56.

25. **Grapefruit.** Disponível em:

<http://adoravelnaturaologia.blogspot.com/2011/06/algumas-informacoes-sobre-o-oleo.html> Acesso em 20 jun. 2011.

26. GOODMAN & GILMAN. **As Bases Farmacológicas da Terapêutica**. 10^aed., Mac Graw Hill, 2005, p 303-313.

27. LILJA JJ, KIVISTO KT, NEUVONEN, PJ. **Duration of effect of grapefruit on the pharmacokinetics of the CYP3A4 substrate simvastatin**. Clin Pharmacol Ther 2000; 68: 384-90.

28. MINAYO M.C. **O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde**. Rio de Janeiro: Abrasco; 2007.