

AROMATERAPIA

ÓLEO DE LAVANDA E OS BENEFÍCIOS PARA A MASSAGEM RELAXANTE

Jaqueline Drielle Ferreira¹, Silvani Elimiano²

1 - Acadêmica do Curso de Tecnologia em Estética e Imagem Pessoal da Universidade Tuiuti do Paraná - UTP (Curitiba, PR).

2 - Professora Orientadora da Universidade Tuiuti do Paraná - UTP (Curitiba, PR).

Endereço para correspondência: jaque.df@hotmail.com

RESUMO: A aromaterapia é a terapia dos aromas sendo um conjunto de formas terapêuticas que se vale dos princípios ativos dos chamados óleos essenciais para prevenção e auxílio no processo de cura de males físicos, emocionais e mentais. Atualmente as práticas estéticas com produtos naturais, estão em evidência e, cada vez mais sua aceitação e procura por homens e mulheres. O seu uso é baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo. Para tal, as essências podem ser aplicadas isoladamente ou em combinação com outros aromas, considerando aspectos dependentes das enfermidades de cada indivíduo. Aplicada à massagem relaxante proporciona sensação de bem-estar e equilíbrio, e qualidade de vida. A lavanda é um dos mais seguros e mais utilizados de todos os óleos na aromaterapia, como é um dos poucos óleos essenciais que podem ser usados puros sobre a pele, seu uso no dia a dia é prático, além de ser adequado para todos os tipos de pele.

Palavras-chave: Aromaterapia, Lavanda, Massagem

ABSTRACT: Aromatherapy is the treatment of aromas and a set of therapeutic methods which uses the active principles of known essential oils for prevention and aid in healing of physical ailments, emotional and mental. Currently aesthetic practices with natural products, are in evidence and, increasingly accepted and sought by their men and women. Its use is based on the fact that the scents of plants are capable of causing the individual. To this end the essences can be applied alone or in combination with other flavors, considering the infirmities dependent aspects of each individual. Relaxing massage applied to provide a feeling of wellness and balance, and quality of life. Lavender is one of the safest and most of all oils used in aromatherapy, as one of the few essential oils that can be used neat on the skin, its use in everyday life is convenient, and is not suitable for all types skin.

Keywords: Aromatherapy, Lavender, Massage

INTRODUÇÃO

O objetivo desse artigo é abordar os benefícios da aromaterapia aplicada à massagem relaxante, usando os princípios ativos do óleo essencial da lavanda. Todos os dados para o desenvolvimento desse trabalho foi voltado para pesquisas bibliográficas relacionadas ao assunto, com referências teóricas em livros, artigos científicos, e internet. Abordando os benefícios da aromaterapia, definindo os a massagem relaxante, e relacionando os benefícios do óleo essencial de lavanda quando aplicada a massagem corporal relaxante. Sendo muito importante salientar que o profissional de estética que tem o intuito de aplicar essa técnica nas cabines de massagem, deve se aperfeiçoar, buscar cursos, para obter os conhecimentos necessários para uso correto da aromaterapia.

1.AROMATERAPIA

Segundo Amaral (2009), a aromaterapia é considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da fototerapia e, sendo comumente usada em conjunto com esta. É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística. E salienta que aromaterapia é uma técnica milenar que

utiliza o uso terapêutico do aroma das flores, frutas e outras partes da planta, extraíndo delas sua parte mais sutil, a essência, que atua diretamente sobre a harmonia das três esferas do corpo humano: mental, físico e emocional.

Segundo Barros e Amaral (2004), a aromaterapia, termo empregado pela primeira vez em 1964, pelo químico francês René-Maurice Gattefossé, é a terapia dos aromas sendo um conjunto de formas terapêuticas que se vale dos princípios ativos dos chamados óleos essenciais para prevenção e auxílio no processo de cura de males físicos, emocionais e mentais. Para os mesmos autores, a aromaterapia é um campo de estudo que se baseia nos conhecimentos de duas áreas: a Farmacognosia – parte do estudo de medicamentos de origem vegetal que se debruça sobre as substâncias medicinais antes de serem submetidas a qualquer manipulação, e a osmologia, ciência que trata dos odores, do olfato e da anatomia dos órgãos envolvidos nesse poderoso sentido, com o objetivo é equilibrar corpo, mente e emoções (BARROS; AMARAL, 2004, p. 4).

Já Andrei e Perez (2005), definem a aromaterapia como uma alternativa de tratamento holístico mais suave, para o corpo e a mente. E ressaltam que cada vez mais, essa terapia é procurada pela população, visto a imensa gama de efeitos

colaterais e reações adversas que a alopatia (tratamento convencional) pode oferecer. Nos países de Primeiro Mundo, a aromaterapia já é utilizada com êxito em ambientes de trabalho e hospitais, com propósitos terapêuticos.

Segundo Sellar (2002), a Aromaterapia é uma prática terapêutica que se utiliza dos óleos essenciais 100% puros para a prevenção e/ou tratamento auxiliar de problemas físicos, psicológicos e energéticos, visando proporcionar o bem-estar geral do ser humano. Serve para auxiliar na cura de doenças comuns, curar a alma, relaxar o corpo e a mente.

Em toda a história da civilização humana, as plantas medicinais e aromáticas foram utilizadas para purificar e perfumar ambientes, para afastar maus espíritos, tratar de problemas da pele, tratar de problemas físicos como no uso das infusões, nos processos de mumificação no antigo Egito, nos banhos romanos, entre outros. Os egípcios valorizavam a tal ponto as plantas aromáticas, tão fartamente produzidas pelas férteis margens do Nilo, “que para tê-las em outras variedades exigiam-nas como tributo dos povos conquistados e, assim obtinham o incenso, o sândalo, a mirra e a canela” (KALY, 2004, p. 16).

Segundo Silva (1998), se pode destacar as seguintes formas da utilização da Aromaterapia:

- Massagem: tem duplo efeito benéfico, combinando os efeitos terapêuticos da massagem – através do estímulo à circulação venosa e linfática e do alívio aos pontos de tensão – e os efeitos dos aromas que chegam ao cérebro através do olfato provocando sensações de prazer e fazendo com que seus efeitos relaxantes e estimulantes ajam sobre todo o corpo.
- Cosmética: combina as essências com produtos contendo ingredientes naturais para pele, corpo e cabelo. Considera-se que as essências – por terem moléculas menores do que as dos óleos sintéticos e minerais – passam pela pele e chegam até a circulação sanguínea para, então, atuarem positivamente.
- Olfativa: através de incensos ou da inalação feita com difusores que dispersam o odor pelo ambiente.

2.1 . AROMATERAPIA E ÓLEOS ESSENCIAIS

A arte e ciência do uso de óleos essenciais para promover saúde e bem-estar físico e emocional, começou a se tornar popular porque faz uso do sentido mais forte e constante na vida do ser humano – o olfato. “O olfato é o único sentido que tem conexão direta com o cérebro” (SILVA, 1998, p. 25).

Verifica-se que o nervo responsável pelo olfato tem uma ligação com os centros nervosos que controlam a emoção. Por esta

razão é que muitas pessoas experimentam uma sensação de calma e relaxamento ao passar por um jardim florido ou por uma grama molhada. É uma reação do cérebro aos perfumes das plantas. Tanto no homem primitivo, como no homem moderno, as informações dependem do despertar do olfato para muitas reações, tais como: as de fome, fuga do perigo, interação sexual, e de inúmeras informações sutis que nosso cérebro processa milhares de vezes por dia.

Nas palavras de Lavabre (1990), a aromaterapia é a arte de usar óleos essenciais na cura. Os óleos essenciais são substâncias gordurosas voláteis; são extratos vegetais altamente concentrados que contêm hormônios, vitaminas, antibióticos e anti-sépticos. Pode-se retratar que os óleos essenciais representam o espírito, a alma da planta – a forma mais concentrada de energia vegetal. Frequentemente, o principal benefício de um tratamento com aromaterapia vem dos aromas prazerosos dos óleos essenciais, que tem predominantemente um efeito psicológico (POSER, 2006). Ainda segundo o autor, os óleos essenciais são geralmente administrados em massagens, em nebulizadores ou adicionados em banhos. Usados dessa forma os óleos essenciais acrescentam um senso de luxúria ao tratamento e um efeito relaxante. Muitas pessoas vêm a aromaterapia como “poções mágicas”.

Não se pode “cobrir” pessoas com óleos essenciais e esperar que melhorem da noite para o dia. Há muito mais na Aromaterapia além dos óleos essenciais e massagem: existe o processo terapêutico, sem o qual não poderia ser considerada como terapia. O grande apelo popular da aromaterapia também se deve ao fato dela fazer uso de dois fantásticos sentidos: o toque e o olfato. É uma terapia prazerosa, com poderosas aplicações terapêuticas. Alguns óleos têm poderosas propriedades antibacterianas, rivalizando-se com remédios antibióticos em sua eficácia.

Outros óleos essenciais têm aplicações de ação psicológica, aliviando estresse, depressão, insônia e síndrome pré-menstrual. “A popularidade da aromaterapia poderá continuar a aumentar ainda mais, e mais comprovações poderão surgir de seu real valor clínico” (POSER, 2006, p. 5).

2.3. CUIDADOS COM OS ÓLEOS ESSENCIAIS

Óleos essenciais são substâncias potentes que podem causar danos se usados indevidamente. Ao contrário de um chá ou de uma tintura de ervas feitos com a erva inteira. Os óleos essenciais são extratos concentrados de plantas aromáticas, que podem se apresentar nas folhas, frutos, sementes, lenho e raízes. Na aromaterapia, os óleos essenciais são os

instrumentos usados para prevenir e auxiliar na cura de doenças, aliviar o estresse, entre outros (BARROS; AMARAL, 2004, p. 5).

É importante considerar, que ao manusear os óleos essenciais, o ambiente deve ter boa ventilação, sendo necessário fazer pausas freqüentes. A superexposição a um óleo pela pele ou por inalação pode causar náuseas, dores de cabeça, irritações de pele, desconforto ou tontura. Segundo Simões e Spitzer (1999), os óleos essenciais são produtos de extração de uma espécie vegetal e, portanto, mais concentrados, apresentando toxicidade mais elevada que a da planta de origem. O uso abusivo e sem orientação não é aconselhado. A toxicidade pode ser aguda ou crônica e, ainda, pode existir também a interação medicamentosa entre os inúmeros componentes do óleo com certos medicamentos utilizados pelo indivíduo. Ainda segundo Simões e Spitzer (1999), o grau da toxicidade dependerá da dose utilizada de óleo essencial, em alguns casos baixas dosagens acarretam intoxicações devido à sensibilidade individual, provocando desde sensibilização em um primeiro contato (exemplo: óleo de canela), alergias (por contato consecutivos) e reações de fotossensibilidade (exemplo: óleo de bergamota que contém furocumarina), até problemas mais graves, principalmente

quando utilizados por via oral. Alguns óleos ricos em tujona (losna e sálvia), fenchona (funcho), cânfora são neurotóxicos em altas doses, podendo provocar convulsões e distúrbios sensoriais. Para tal, alguns cuidados devem ser tomados quanto ao uso de óleos essenciais como:

- Manter os óleos essenciais fora do alcance das crianças e animais;
- Não usar um óleo essencial internamente, somente com prescrição de um profissional qualificado;
- Não utilizar óleos puros diretamente sobre a pele;
- Não esfregar os olhos após usar um óleo – lavar bem as mãos;
- Durante a gravidez alguns óleos devem ser evitados – consultar sempre um médico farmacêutico ou aromaterapeuta;
- Epilépticos devem usar óleos com cuidados, sempre verificando as advertências do óleo;
- Os óleos cítricos aumentam a sensibilidade ao sol, deve-se evitar exposição;
- Alguns óleos são incompatíveis com medicamentos homeopáticos, principalmente aqueles, que contém cânfora ou mentol em sua composição;
- Evitar o uso prolongado de um óleo essencial (máximo 1 mês);

- Mantenha íntegro o rótulo do óleo, não confie na identificação pelo odor, pois pode haver confusão.

3. O PROFISSIONAL AROMATERAPEUTA

Vale ressaltar que já existem terapias reconhecidas pelo Ministério do Trabalho e do Emprego, o que comprova a existência legal da profissão, mas não a categoria de Terapeuta. As profissões reconhecidas pela Comissão de Classificação do MTE (8690-9/01) são: Acupuntura, Aromaterapia, Cromoterapia, Do-In, Reiki, Rolfing, Shiatsu, Terapia Floral, Terapia Indiana e Terapia Reichiana (CONCLA, 2010).

O uso de óleos essenciais tem duas grandes áreas de atuação: a nível fisiológico, uma vez que as substâncias constituintes são absorvidas pelo organismo via oral, cutânea, respiratória, injetável (aplicada somente por profissionais de saúde graduados), etc.; a nível psicológico, onde os óleos atuam sobre o estado emocional e mental trazendo equilíbrio pela estimulação ou sedação (SIMÕES; SPITZER, 1999).

4. A LAVANDA

Um bem-amado erva Mediterrâneo – lavanda – tem sido associada com a limpeza, onde se verifica sua utilização em uma primeira vez pelos romanos; os mesmos acrescentaram a lavanda a sua

água do banho. Na verdade, o nome vem do latim *lavandus*, que significa lavar. O óleo essencial de lavanda é agora conhecido por ter muitas aplicações na aromaterapia. Segundo Bressi (2007), a lavanda é muito utilizada por seu poder analgésico, antidepressivo, antirreumático, antisséptico, cicatrizante e poderoso efeito sedante, melhora a insônia e a dor de cabeça de origem nervosa. Alfazema é outro nome pelo qual este óleo é conhecido (lavender em inglês).

Ainda segundo Bressi (2007), a lavanda é um relaxante natural e, possui centenas de utilidades e usos, seus resultados são rápidos e comprovados.

Hoje lavanda é um dos favoritos para perfumar roupas e armários, sabonetes e, até mesmo mobiliário polonês. *Lavender* era tradicionalmente inalada para aliviar cansaço, insônia, irritabilidade e depressão. Na era vitoriana, as mulheres reavivou-se de desmaios causados por espartilhos apertados com almofadas *swooning* (lavanda-cheia). Duas plantas relacionadas chamada espiga (*L. latifolia*) e de lavanda (*L. intermedia*), são produzidos em maior quantidade, mas são mais duras de cânfora e no aroma, com propriedades de cura inferior – apesar de serem úteis para a desinfecção. Menos caro para produzi-las, geralmente são vendidas como lavanda.

Como é um dos poucos óleos essenciais que podem ser usados puros

sobre a pele, seu uso no dia a dia é prático, apenas uma gota sobre picadas de inseto, queimaduras, machucados auxiliará na recuperação. Deve-se usa-lo diluído em óleo vegetal de amêndoas doces (ou mesmo um bom óleo de oliva), para massagens nos casos de dores de cabeça, cólicas, tensão, dores musculares, insônia (AMARAL, [19--]).

4.1.O OLEO DE LAVANDA E SUAS INDICAÇÕES

Lavanda é um dos mais seguros e mais utilizado de todos os óleos na Aromaterapia. Alivia dores musculares, enxaquecas e outras dores de cabeça e inflamação (BARROS; AMARAL, 2004).

É também um dos óleos essenciais mais utilizados como anti-séptico, no tratamento de muitos tipos de infecção, incluindo o pulmão, seios, vaginal e infecções, especialmente candida. A lavanda é adequado para todos os tipos de pele. Esteticamente, parece ser um regenerador celular. Ela evita cicatrizes e estrias e supostamente retarda o desenvolvimento de rugas. É utilizado em queimaduras, pele danificada pelo sol, feridas, erupções cutâneas, e, claro, infecções cutâneas. A lavanda também trata indigestão, incluindo cólicas e, estimula a imunidade. De diversas fragrâncias testadas por pesquisadores de Aromaterapia, a lavanda foi mais eficaz no

relaxamento das ondas cerebrais e redução do estresse (BARROS; AMARAL, 2004).

Segundo Blumenfeld (1994), o óleo de lavanda equilibra emoções extremadas e contribuiu para a tranquilidade emocional mediante a redução do estresse. Ele relaxa a mente e promove o bem-estar físico e mental. Ajuda a neutralizar a sobrecarga dos sentidos e a equilibrar tanto uma mente acelerada como uma preguiçosa. Na hora de dormir, pode ajudar a vencer a insônia.

5. A MASSAGEM

Segundo Blumenfeld (1994), o uso de óleos essenciais na massagem, é uma maneira maravilhosa de promover o relaxamento, reduzir as dores e os problemas musculares, controlar o estresse e, a tensão, tratando uma variedade de problemas de modo agradável e tranqüilo.

Através do toque das mãos, todas as formas de terapia manual podem oferecer a experiência interpessoal imediata de que o ato de ser tocado externamente e o ato de ser tocado internamente se correspondem e estão em interação (MARQUARDT, 2005).

Segundo Cassar (2001), o toque em si mesmo, possui um imenso valor e transmite uma mensagem imediata de carinho, aceitação e apoio. É fator essencial no estabelecimento de um senso de auto-estima para o paciente. Para Fritz (2002), uma pessoa solitária e deprimida sente-se mais animada depois da

massagem, pois ocorre o aumento de serotonina e ocitocina. O toque, pode alterar este quadro deprimido, proporcionando um maior contato com o prazer pela vida.

5.1 . MASSAGEM RELAXANTE

A massagem relaxante se desenvolveu a partir de um dos desejos mais básicos – tocar e ser tocado. Por meio da manipulação dos tecidos moles com técnicas específicas para promover ou restaurar a saúde, é possível usar as mãos para detectar e tratar problemas nos músculos, ligamentos e tendões. Segundo Wilson (2008), pesquisas mostram que a massagem pode ajudar no tratamento de quase tudo, desde estresse e insônia até depressão e convalescença no período pós-cirúrgico. Na dia a dia, a massagem pode ter um papel valioso na promoção do bem-estar com a introdução de técnicas simples na vida diária das pessoas.

O estresse do século XXI é uma das principais causas da saúde precária. Os efeitos inevitáveis de uma vida estressante podem ter por fim, um sério impacto na saúde. Para tal, a massagem estimula a saúde e o bem-estar geral, melhorando o funcionamento da mente e do corpo, ajudando também, no alívio de certos problemas como no: sistema nervoso; circulatório; nas habilidades mentais; nas dores e indisposições do dia a dia; na depressão e ansiedade; na dor de cabeça e

enxaqueca; e nos problemas relacionados à saúde da mulher

Segundo Wilson (2008), em geral, a massagem é segura. No entanto, alguns cuidados devem ser observados, evitando-se massagear alguém nas seguintes circunstâncias:

- Se a pessoa estiver enfraquecida ou clinicamente exausta;
- Se houver febre ou alguma doença contagiosa;
- Se houver alguma infecção de pele, como sarna, herpes ou verrugas;
- Se houver uma condição médica séria, como câncer, problema cardíaco ou trombose;
- Se ela tiver passado por uma cirurgia, ou antes de 12 meses após cirurgias maiores, quando a cicatrização já deve estar completa;
- Se a mulher estiver no primeiro trimestre de gravidez. Mesmo depois, evite pressionar com profundidade, em particular na parte inferior das costas e na parte interna das pernas, no tornozelo até a virilha;
- Se houver qualquer problema na pele, como tecido em processo de cicatrização, hematomas, áreas inchadas ou inflamadas e veias varicosas. Massageie com cuidado a área acima do problema ou as áreas não afetadas;

- Se ela tiver sofrido alguma fratura, torção ou distensão (nesses casos, massageie uma articulação acima da área afetada).

-Também não é aconselhável massagear alguém que tenha acabado de fazer uma refeição pesada ou que tenha ingerido grandes quantidades de álcool, pois isso pode provocar experiências e efeitos desagradáveis. A regra geral é usar o bom senso.

6. A MASSAGEM COM ÓLEO DE LAVANDA

Segundo Barros e Amaral (2004), a lavanda é provavelmente o óleo mais usado nas massagens. O aroma da lavanda possui muitas propriedades. Entre elas se destaca o seu poder calmante para o sistema nervoso. Além de funcionar como analgésico, a lavanda tem efeitos diuréticos e neutraliza as enxaquecas.

A associação entre a aromaterapia e a massagem promove maior penetração dos óleos na pele, atuando como relaxante, tonificante, sedativo ou estimulante. Para tal, estimula ainda, o metabolismo e a circulação sanguínea, aumentando a imunidade, curando órgãos e reequilibrando o fluxo de energia nos meridianos energéticos (RODRIGUES, 2009).

A massagem com óleos essenciais, é uma das formas de uso mais difundido, pois além da ação farmacológica das substâncias que o óleo contém, o toque

estabelece uma forma de comunicação não verbal, trazendo empatia e compreensão pelo usuário. A massagem deve ser suave e relaxante e utiliza os vários sistemas de energia do corpo. Os óleos essenciais podem ser usados em técnicas como: drenagem linfática, reflexologia e shiatsu.

Segundo Rodrigues (2009), através da massagem, o óleo essencial é capaz de penetrar na pele, entrar na corrente sanguínea e atingir o órgão desejado, porém, sempre deve ser diluído em óleo vegetal ou creme de base vegetal, pois, como descrito acima, o óleo essencial é muito concentrado – 40 a 50 gotas (2 ml) para 100 ml de óleo carreador (2%), por exemplo.

O óleo essencial de lavanda, é um dos poucos óleos essenciais que pode ser aplicado diretamente na pele, sem qualquer tipo de diluição, produzindo resultados tonificantes e revitalizadores. Um dos óleos de massagem mais conhecidos e utilizados, apresenta inúmeros benefícios para o corpo: alivia a tensão e o sistema nervoso, combate os ataques de pânico, enxaquecas, dores de cabeça e insónias; mas também a artrite, as dores musculares e reumáticas, como já comentados anteriormente. Relativamente aos benefícios para a pele, este óleo essencial é recomendado para peles oleosas e com tendência para acne. Sendo, acima de tudo, um óleo essencial tranquilizante, a lavanda

é amplamente utilizada nas massagens de relaxamento e de aromaterapia.

Segundo Tiesserand (1992), em Aromaterapia trabalha-se mais com os movimentos suaves, deslizantes e com amassamentos leves, objetivando sempre auxiliar na penetração do óleo essencial que se utiliza e, estimula ou relaxa de uma forma geral para que se possa efetuar um tratamento local ou o tratamento de um determinado problema através dos pontos de reflexos ou dos meridianos correspondentes.

Para tal, neste artigo é importante salientar que, os principais movimentos utilizados para se fazer uma massagem relaxante são:

- Deslizamentos: estes movimentos, extremamente relaxantes, são feitos com as mãos espalmadas, que devem ser mantidas o tempo todo em contato com o corpo massageado e, são muito indicados para melhorar a circulação venosa, ajudando a descongestionar as veias, de forma que o sangue arterial possa correr mais livremente, nutrindo todos os órgãos do corpo. Os deslizamentos podem ser superficiais ou profundos, sendo que os superficiais devem sempre ser utilizados após uma sequência de movimentos profundos, como se acariciando a área massageada.

- Compressão: consiste em comprimir determinadas áreas com as mãos. A

compressão pode ser feita por amassamento ou fricção. O amassamento, que melhora a circulação e facilita a eliminação de toxinas, consiste em pegar um músculo ou parte dele, comprimi-lo por entre os dedos de uma das mãos e soltá-lo, enquanto, com a outra mão, faz-se o mesmo movimento na porção muscular vizinha à que se acabou de soltar, estabelecendo uma sequência de movimentos ritmados que vão sendo feitos por toda a região a ser massageada (Importante: só se deve fazer amassamento em uma região previamente relaxada por um deslizamento). A fricção, que também estimula a circulação, ajuda a eliminação de líquidos pelo organismo e a dispersar nódulos de tensão e a gordura da região onde for aplicada. Consiste em massagear profundamente e em círculos, utilizando-se as palmas das mãos, as polpas dos polegares ou um ou mais dedos. Deve-se comprimir a região a ser massageada e fazê-la mover-se circular e profundamente e, aos poucos, ir diminuindo a pressão até que a mão possa deslizar.

- Percussão: esta técnica consiste em movimentos secos e rápidos, que podem ser feitos com as laterais das mãos, pontas ou nódulos dos dedos; contudo, tais movimentos não são relaxantes e, portanto, pouco usados em Aromaterapia.

Quando a essência de lavanda (outro tipo de óleo essencial), penetra no

organismo através da pele, ele entra na corrente dos fluidos corpóreos e se espalha pelo corpo de uma maneira mais lenta, difusa e constante do que se fosse ingerida oralmente ou inalada. É por esse motivo que a massagem é um dos principais recursos da aromaterapia (LAVABRE, 1990). Para que ocorra uma efetiva penetração do óleo de lavanda na pele, esta precisa estar preparada para recebê-lo, ou seja, é necessário que a própria pele esteja saudável. Assim sendo, é recomendada –se que antes de submeter-se a um tratamento à base de óleos essenciais, é importante fazer pelo menos uma semana de dieta leve, desintoxicante e descongestionante, mantendo-a, se possível, durante o tratamento.

Segundo Keller (1995), outra observação importante para que haja uma boa penetração dos óleos na pele, é que os poros precisam estar bem abertos e a circulação periférica do sangue, perfeita. Para obter essas condições, a pessoa pode expor a pele a uma fonte de luz, mas isso não é o ideal. O melhor mesmo é que você inicie a massagem aromaterapêutica com uma fricção, que deixará a pele ligeiramente avermelhada devido ao calor provocado e à conseqüente dilatação dos vasos capilares.

7.CONCLUSÃO

Diante dos métodos de pesquisa sobre o tema exposto a “aromaterapia, junto às características dos princípios ativos do óleo de lavanda e os benefícios para a massagem relaxante”, verificou-se que essa técnica, não é só eficaz, mas também muito prazerosa para se alcançar o bem-estar em todos os níveis, ajudando na qualidade de vida do ser humano. Das diversas fragrâncias trabalhadas pela aromaterapia, a lavanda é a mais efetiva em relaxar as ondas cerebrais e reduzir o estresse, e uma das poucas que podem ser usadas diretamente na pele.

A aromaterapia junto aos princípios ativos do óleo de lavanda proporciona vários benefícios, entre elas a busca de novas práticas para manter a saúde e a beleza. É importante ressaltar que os óleos essenciais puros são substâncias potentes que podem causar danos se usados indevidamente, por isso a necessidade do uso dos óleos carreadores que servem de veículo para os óleos essenciais serem empregados dentro massagem e facilitar o deslizar das mãos sobre o corpo do paciente. Podem ser encontrados como refinados ou não-refinados o que pode interferir em muito em suas propriedades terapêuticas.

Dessa forma, a aromaterapia é uma opção terapêutica, que ajuda as pessoas a se sentirem bem fisicamente, mentalmente emocionalmente. Seus meios para restaurar o equilíbrio do corpo e do espírito estão fundamentados nos preceitos de saúde e no poder das plantas e seus óleos essenciais.

É importante ressaltar que através da massagem relaxante aromática, o paciente terá seu sentido olfativo aguçado, trazendo sensações, emoções, calma e relaxamento, desde que o mesmo esteja preparado para inalar o perfume de lavanda, pois muitas pessoas tem alergias a cheiros, o que pode dificultar o tratamento. O estímulo do toque através da massagem, é outro sentido trabalhado nessa terapia. O profissional deve ser especialista no assunto, seu toque deve ser suave e respeitoso, pois são momentos de trocas de energia, que traduz em cuidados com a saúde, beleza e qualidade de vida.

8.REFERÊNCIAS

ABNT – ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NORMAS TÉCNICAS. **Normas para a apresentação de trabalhos acadêmicos.** ABNT / NBR 6023, São Paulo, 2007.

AMARAL, Aryanne Virtuoso. **O estresse e os benefícios da massagem.** Florianópolis: Físio Vitae Escola de Massoterapia e Terapias Naturais Ltda, 2009.

AMARAL, Fernando. **Aromaterapia: aplicação de óleos essenciais.** 2 ed. São Paulo: WNF, [19--].

ANDREI, Patrícia; PERES, Aparecida Del Comune. **Aromaterapia e suas aplicações.** São Paulo: 2005.

BARROS, Lúcia Cristina de Barros; AMARAL, Fernando. **Aromaterapia.** 1 ed. São Paulo: Ed. Caras, 2004.

BLUMENFELD, Larry. **Relaxamento holístico, técnicas simples para controlar o excesso de stress na vida.** São Paulo: Cultrix, 1994.

BRESSI, L. Candela. **Massagem: beleza e saúde.** 2 ed. Buenos Aires: Grupo Imaginador de Ediciones, 2007.

CASSAR, Mario-Paul. **Manual de massagem terapêutica: um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta.** São Paulo: Manole, 2001.

CONCLA - Comissão Nacional de Classificação. **Atividades de práticas integrativas e complementares em saúde humana.** Disponível em: <www.cnae.ibge.gov.br>. Acesso em: 28 Mar. 2010.

FRITZ, Sandy. **Fundamentos da massagem terapêutica.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2002.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisas.** 4 ed. São Paulo: Atlas, 2002.

JANUÁRIO, Indigui Elisabeth Colla. **A relação dos chakras e do desempenho das práticas de massoterapia e aromaterapia no resgate ao prazer pela vida.** Palhoça: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2008.

KALY, Luanda. **Aromaterapia: a magia dos aromas.** 2 ed. São Paulo: Madras, 2004.

KELLER, Erich. **Guia completo de aromaterapia.** São Paulo: Pensamento, 1995.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Metodologia do trabalho científico:** procedimentos básicos, pesquisa bibliográfica, projeto e relatório, publicações e trabalhos científicos. 5 ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LAVABRE, M. **Aromaterapia:** a cura pelos óleos essenciais. Rio de Janeiro: Record, 1990.

MARQUARDT, Hanne. **Reflexologia pelos pés.** 5 ed. Barueri: Manole, 2005.

NEVES, José Luís. Pesquisa qualitativa: características, usos e possibilidades. **Cadernos de Pesquisa em Administração**, São Paulo, v.1 3,2, 1996.

POSER, Denise Von. **Aromaterapia e práticas para uma melhor qualidade de vida a partir do uso das ervas e flores.** São Paulo: Instituto Brasileiro de Naturopatia Aplicada, 2006.

RICHARDSON, Robert Jarry. **Pesquisa social:** métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RODRIGUES, Carla. **Massagem aromática.** Disponível em: <http://www.nucleoalquimico.com.br/pdf/artigos/utilizacao_de_oleos_essenciais.pdf>.
Acesso em: 24 Abr. 2010.

SELLAR, W. **Óleos que curam o poder da aromaterapia.** Rio de Janeiro: Record Nova Era, 2002 .

SILVA, Adão Roberto da. Tudo sobre a aromaterapia: como usa-la para melhorar a sua saúde física, emocional e financeira. 2 ed. São Paulo: Roca, 1998.

SIMÕES, C. M.; SPITZER, V. Óleos essenciais. In: SIMÕES, C. M. O.; SCHENCKEL, E. P.; GOSMANN, G.; MELLO, J. C. P. **Farmacognosia: da planta ao medicamento.** Porto Alegre/ Florianópolis. Ed. UFRGS/UFSC, 1999.

TIESSERAND, R. **A arte da aromaterapia.** 13 ed. São Paulo: Roca, 1992.

WILSON, Sarah. **Massagem em 5 minutos.** São Paulo: Manole, 2008.