

BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NA SAÚDE ATRAVÉS DO USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE *LAVANDULA ANGUSTIFOLIA MILL*: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DE LITERATURA

Ingridi de Almeida dos Santos¹; Carine Raissa Barbosa de Andrade²

¹Graduanda do Curso de Bacharelado em Farmácia (FAMAM); ingridi_almeidasantos@hotmail.com;² Profa. Dr^a. Carine Raissa B. de Andrade (FAMAM); Doutora em Recursos Genéticos vegetais raica_ba@hotmail.com.

A aromaterapia é conceituada como terapia integrativa e complementar que utiliza os óleos essenciais (OE) para promover a manutenção da saúde visando tratar o indivíduo na sua totalidade promovendo bem-estar físico, mental e emocional. O óleo essencial de *Lavandula angustifolia* é considerado um dos mais utilizados nesta prática, podendo ser administrado por via oral, inalatória ou cutânea. Os compostos ativos presentes nesse OE como o linalol e acetato de linalil são os principais responsáveis pela sua ação terapêutica pois possuem propriedades anti-inflamatória, analgésica, antiespasmódica, calmante, cicatrizante e outras; sendo a principal finalidade de uso no tratamento complementar da depressão, ansiedade e insônia. Entende-se que o OE de lavanda possui inúmeras propriedades terapêuticas que são benéficas aos seres humanos podendo ser incluído no cotidiano através da aromaterapia para tratamento de diversas patologias, sendo indispensável o auxílio de um profissional para obtenção de um plano terapêutico priorizando a individualidade do paciente para evitar possíveis efeitos adversos. Este estudo teve como objetivo geral realizar uma revisão integrativa sobre a prática da aromaterapia a partir do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* com finalidade terapêutica profilática e na promoção do bem estar físico, mental e emocional, com os objetivos específicos: ressaltar as principais aplicações e os benefícios do uso do óleo essencial de lavanda; identificar os principais efeitos colaterais e riscos de toxicidade do óleo essencial; apresentar informações relevantes sobre seu mecanismo de ação; promover o uso racional do OE de lavanda e da aromaterapia e evidenciar o uso dessa terapia como alternativa terapêutica integrativa e complementar. Trata-se de um levantamento bibliográfico descritivo com abordagem qualitativa sobre o tema em questão, utilizando as seguintes bases de dados: *Scielo*, *Lilacs*, *Pubmed* e *google acadêmico*. Para o levantamento bibliográfico serão utilizados e-books, livros e monografias, tendo como critério de inclusão artigos e trabalhos de relevância publicados em até 10 anos, contendo dados científicos e estudos com aprofundamento sobre a prática da aromaterapia e o uso do óleo essencial de lavanda. Espera-se com esse trabalho atrair a atenção para o tema abordado ressaltando suas principais aplicações, apresentando informações relevantes como mecanismo de ação e efeitos colaterais, auxiliando assim na adesão correta ao tratamento e evidenciando o uso da aromaterapia como uma alternativa eficaz.

Palavras-chave: Aromaterapia; óleo essencial; *Lavandula angustifolia mill*.