

BENEFÍCIOS DA UTILIZAÇÃO DA SÁLVIA NA AROMATERAPIA E SEU USO CONTRA A ANSIEDADE: UMA REVISÃO

Thaynara Knopik Dechechi¹
Irinéia Paulina Baretta²

DECHECHI, T. K.; BARETTA, I. P. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a Ansiedade: uma revisão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Umuarama. v. 26, n. 3, p. 226-232, Set./Dez. 2022.

RESUMO: A aromaterapia, de acordo com referenciais como Machado e Fernandes Junior (2011), vem ganhando espaço significativo na área da saúde, possuindo diversas propriedades benéficas aos seres humanos quando utilizada de forma correta e adequada, sendo a sálvia um dos compostos naturais empregados por ela. A sálvia, além das propriedades para a saúde física, apresenta benefícios para aspectos de âmbito emocional, incluindo-se a ansiedade, origem de transtornos muito presentes na vida das pessoas. O objetivo do presente estudo consiste em realizar um levantamento bibliográfico sobre a utilização da sálvia na aromaterapia, sobre seus benefícios tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental dos indivíduos, principalmente contra a ansiedade. Conclui-se neste trabalho que a sálvia quando utilizada na aromaterapia possui um papel importante contra a ansiedade, além de outros vieses físicos, auxiliando o paciente em uma visão holística, de modo integral, podendo contribuir também para o progresso dos sistemas de saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Saúde; Sálvia; Ansiedade; Visão holística.

BENEFITS OF THE USE OF SALVIA IN AROMATHERAPY AND ITS USE AGAINST ANXIETY: A REVIEW

ABSTRACT: Aromatherapy, according to references such as Machado and Fernandes Junior (2011), has been gaining significant space in the health area, having several beneficial properties to human beings when used correctly and appropriately, with salvia being one of the natural compounds used by it. Salvia, in addition to its properties for physical health, has benefits for aspects of an emotional scope, including anxiety, the origin of disorders very present in people's lives. The objective of the present study is to carry out a bibliographic survey on the use of sage in aromatherapy, on its benefits for both physical and mental health of individuals, especially against anxiety. It is concluded in this work that sage when used in aromatherapy has an important role against anxiety, in addition to other physical biases, helping the patient in a holistic view, in an integral way, and may also contribute to the progress of health systems.

KEYWORDS: Aromatherapy; Cheers; Sage; Anxiety; Holistic vision.

BENEFICIOS DEL USO DE LA SALVIA EN AROMATERAPIA Y SU USO CONTRA LA ANSIEDAD: UNA REVISIÓN

RESUMEN: Según referencias como la de Machado y Fernandes Junior (2011), la aromaterapia ha ido ganando un espacio importante en el área de la salud, con varias propiedades beneficiosas para el ser humano cuando se utiliza de forma correcta y adecuada, y la salvia es uno de los compuestos

DOI: [10.25110/arqsaude.v26i3.8321](https://doi.org/10.25110/arqsaude.v26i3.8321)

¹Discente do curso de Medicina, Universidade Paranaense (UNIPAR) e Orientanda do Programa de Iniciação Científica (PIC), Universidade Paranaense (UNIPAR). E-mail: thaynara.knopik.dechechi.tkd@gmail.com

²Orientadora do Programa de Iniciação Científica (PIC), Universidade Paranaense (UNIPAR)
E-mail: neia@prof.unipar.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6215-7407>

naturales utilizados por ella. La salvia, además de sus propiedades para la salud física, tiene beneficios para los aspectos emocionales, incluyendo la ansiedad, origen de trastornos muy presentes en la vida de las personas. El objetivo de este estudio es realizar un estudio bibliográfico sobre el uso de la salvia en aromaterapia, sobre sus beneficios para la salud física y mental de las personas, especialmente contra la ansiedad. Se concluye en este trabajo que la salvia cuando se usa en aromaterapia tiene un papel importante contra la ansiedad, además de otras predisposiciones físicas, ayudando al paciente en una visión holística, integral, y también puede contribuir al progreso de los sistemas de salud.

PALABRAS CLAVE: Aromaterapia; Salud; Salvia; Ansiedad; Visión holística.

1. INTRODUÇÃO

Consoante com Machado e Fernandes Junior (2011), a aromaterapia fundamenta-se na terapia que usa os óleos essenciais, os quais se enquadram no grupo de produtos naturais utilizados em abordagens terapêuticas e que possuem potencial terapêutico e farmacológico alto, com a finalidade de promover e manter a saúde.

Um dos produtos naturais aplicados na aromaterapia é a sálvia, sendo seu gênero no sul da América representante de diversas espécies, dentre elas, 62 são encontradas no Brasil, acrescentando-se a isso, sua família é a *Lamiaceae*, antigamente denominada *Labiatae*, que abrange 236 gêneros e 7173 espécies, as quais formam muitos compostos secundários, estes, por sua vez, são lembrados por seus óleos essenciais, originados em tricomas glandulares na superfície das folhas e inflorescências (SILVA; SANTOS; PENTEADO; 2011). Além disso, segundo Regis (2015), a sálvia possui como um de seus benefícios o seu uso contra a ansiedade, a qual consiste em um sentimento vago, bem como desagradável de medo, apreensão, sendo caracterizada por tensão ou desconforto que provém de antecipação de perigo, de alguma coisa que é desconhecida ou estranha (CASTILLO et al., 2000). Por esse e outros motivos a aromaterapia vem ganhando cada vez mais espaço na atualidade, sendo, em vários países industrializados, vista como um método de terapêutica muito eficaz (BRITO et al., 2013).

O objetivo geral do estudo é expor em artigo científico os benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu emprego contra a ansiedade, trazendo contribuições para as pessoas em geral e, especialmente, para as que sofrem com transtornos de ansiedade.

2. DESENVOLVIMENTO

Para o desenvolvimento desta revisão utilizou-se de referenciais de literatura sobre os temas de aromaterapia, sálvia e suas propriedades benéficas, tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental, visão holística da saúde, medicina complementar, ansiedade, qualidade de vida. Para a elaboração do estudo, a busca dos materiais científicos foi feita por meio de revisão de literatura.

3. AROMATERAPIA

Conforme Gnatta et al. (2016), o termo aromaterapia foi introduzido na França em 1928 por René Maurice de Gattefossé, um perfumista francês, esse termo surgiu após ele sofrer uma queimadura nas mãos e utilizar óleo essencial de lavanda, curando sua ferida, quase sem visualizar marcas, com cicatrização e alívio da dor rápidos. Segundo Ferreira (2014), a aromaterapia é aplicada principalmente na atenção primária, como medicina complementar, coexistindo com a forma de terapia considerada clássica, além de ser natural e não invasiva, visa tratar a saúde como um todo, em uma visão holística, sendo seus óleos essenciais adotados como terapia para a promoção e manutenção do bem-estar do ser humano, desde o tratamento e prevenção de patologias até o tratamento de alterações de âmbito emocional, mantendo a homeostasia natural. Ainda, sobre a saúde emocional, em vários grupos sociais, as terapias com óleos essenciais têm permitido alcançar uma diminuição dos níveis de estresse e ansiedade (LYRA; NAKAI; MARQUES; 2010). Nesse âmbito emocional, pode ser observada uma redução dos níveis de estresse e ansiedade a partir do uso das terapias com óleos essenciais, porque eles também conseguem atuar no Sistema Límbico (SACCO; FERREIRA; SILVA; 2015).

4. FORMAS DE UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA

A aromaterapia pode ser utilizada por inalação, ingestão e uso tópico. No que diz respeito ao seu uso por inalação, quando os compostos são inalados pelas vias aéreas, uma quantidade pequena desses óleos essenciais acaba ativando o olfato pelo bulbo e nervos olfativos e proporcionando uma união direta com o Sistema Nervoso Central, a outra quantidade inalada passa pelo sistema respiratório e alcança a circulação sanguínea. Quando passam pelo sistema respiratório eles agem no Sistema Límbico, o qual controla a memória, emoções, sexualidade, impulsos e instintos, atuando, dessa forma, no combate à ansiedade (GNATTA; DORNELLAS; SILVA; 2011).

Já em relação à ingestão de óleos essenciais, as moléculas são absorvidas pelo trato gastrointestinal, mais precisamente pelos intestinos, e encaminhadas aos tecidos do corpo humano. No que se refere ao uso tópico, o óleo essencial é absorvido e é transportado por meio da corrente sanguínea, chegando aos órgãos e tecidos (GNATTA; DORNELLAS; SILVA; 2011). Com esses mecanismos, os óleos essenciais visam manter a homeostasia natural (FERREIRA, 2014).

5. SÁLVIA

Diante disso e do que expôs Malaquias et al. (2014), a sálvia apresenta, na medicina popular, algumas propriedades quando usada nas concentrações e modos ideais, dentre elas, a redução da ansiedade, da irritabilidade, da lactação, também utilizada para dispepsia, para resolver problemas

hepáticos, digestivos, de aftas e dores de dente, na higiene bucal, atuando contra leucorréias, na cicatrização de feridas, como emenagoga, possuindo elevado potencial anti-inflamatório, antiproliferativo e neuroprotetor às células de roedores e humanos, com potencial antimicrobiano e ação contra cepas de *Escherichia coli* L., *Salmonella typhi* L., *Salmonella enteritidis* L. e *Shigella sonnei* L., ainda foi verificado potencial cicatrizante do ácido oleanólico em ratos com úlceras provocadas por ácido acético, da mesma forma que foi descrita ação em células de roedores de modo direto em agentes pró-inflamatórios, realizando inibição de células polimorfonucleares (PLM), tal como foi notada a produção de leucotrienos, também foi percebido efeito hipoglicemiante em ratos diabéticos impulsionados por estreptozotocina.

6. ANSIEDADE

A ansiedade, a qual pode ser diminuída através da utilização da sálvia, segundo Zamignani e Banaco (2005), é explicada como sendo um estado emocional desagradável, aliado ao desconforto somático, se relacionando com o medo e, em geral, estando associado a situações futuras, por vezes, sendo desproporcional a ameaça que realmente está acontecendo.

A ansiedade e também o medo são considerados patológicos no instante em que há exagero, desproporcionalmente ao estímulo ou de modo qualitativo diversificado do que se nota como sendo normal na faixa etária, bem como que influenciam na qualidade de vida do indivíduo, em seu conforto emocional ou em seu desempenho cotidiano. Ademais, em pessoas que possuem predisposição neurobiológica herdada, essas reações exageradas ao estímulo ansiogênico, se elaboram de forma mais frequente. O modo tido como prático de diferenciação entre ansiedade normal, fisiológica, e a ansiedade patológica se baseia em fazer uma avaliação se a reação ansiosa dura um tempo curto, se é autolimitada e se está ou não associada com o estímulo do momento. Os transtornos de ansiedade compreendem quadros clínicos em que os sintomas não provêm de outras condições psiquiátricas, sendo de origem primária (CASTILLO *et al.*, 2000).

No que se refere ao transtorno de ansiedade generalizada, as pessoas apresentam medo excessivo, preocupações ou sentimentos de pânico de modo exagerados e irracionais relacionados com diversos eventos. Esses indivíduos se encontram tensos de forma constante, passando a impressão de que qualquer ocasião é ou pode ser causa de ansiedade. Ainda, são pessoas que estão sempre muito preocupadas com julgamentos de seu desempenho em distintas áreas e precisam que as pessoas expressem confiança nelas ou as tranquilizem de modo exagerado. Também são nervosos e inquietos, não conseguindo relaxar de modo fácil, ficando com fadiga de modo simples e não conseguindo se concentrar corretamente, ficando irritados e manifestando distúrbios do sono, apresentam queixas somáticas, sem motivo aparente, bem como sinais de hiperatividade autonômica

(KONKIEWITZ, 2009).

7. AROMATERAPIA ATUALMENTE

Conforme a aromaterapia é praticada no cotidiano das pessoas, há uma melhora na qualidade de vida delas. Outrossim, um outro ponto a ser destacado é que, à medida que são percebidos seus benefícios, a utilização da aromaterapia poderá ser vista como uma contribuição para que os sistemas de saúde progridam (DIAS, 2013).

O Programa Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos fundamenta-se em uma iniciativa do governo brasileiro, tendo os fundamentos da Política Nacional de Plantas Mediciniais e Fitoterápicos como base e como princípios orientadores o aumento das opções de terapia, bem como melhoria da atenção à saúde aos usuários do Sistema Único de Saúde - SUS, tal qual utilizar a biodiversidade de modo sustentável, valorizar e preservar o conhecimento tradicional das comunidades e povos tradicionais, entre outros. Essa iniciativa visa o uso de produtos naturais pelas pessoas nos cuidados primários de saúde (MACHADO; FERNANDES JUNIOR, 2011).

8. CONCLUSÃO

Dessa forma, pode-se observar que a aplicação da sálvia na aromaterapia possui diversos benefícios quando utilizada de maneira correta e adequada, manifestando efeitos que abordam o paciente em sua universalidade, desde aspectos físicos, atuando contra patologias, até mentais e sociais, como seu uso contra ansiedade, a qual pode originar transtornos de ansiedade, muito presentes atualmente, que acabam atrapalhando não somente o próprio indivíduo, mas também suas relações interpessoais, seu desempenho cotidiano, sua qualidade de vida e seu conforto emocional. Sendo incentivada pelo governo brasileiro, a aromaterapia, conforme sua implementação e demonstração de seus benefícios, corrobora para o progresso dos sistemas de saúde, para que as formas de medicina sejam complementares, formando uma medicina integrativa, a qual aborda totalmente o paciente.

REFERÊNCIAS

BRITO, A. M. G., et al. Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Botucatu, v. 15, n. 4, supl.1, 2013.

CASTILLO, Ana Regina GL, et al. Transtornos de ansiedade. **Rev. Bras. Psiquiatr.**, São Paulo, v. 22, s. 2, dez., 2000.

DIAS, Paula Cristina Madureira Santos. **Utilização de produtos naturais em aromaterapia**. 2013. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Bragança e à Universidade de Salamanca para obtenção do Grau de Mestre em Farmácia e Química de Produtos Naturais Orientado por Maria João de Almeida Coelho Sousa e Olívia Rodrigues Pereira - Instituto Politécnico de Bragança e à Universidade de Salamanca, Bragança, 2013.

FERREIRA, Ana Rita Alves. **Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos**. 2014. Trabalho apresentado à Universidade Fernando Pessoa como parte dos requisitos para a obtenção do grau de Mestre em Ciências Farmacêuticas - Universidade Fernando Pessoa Faculdade de Ciências da Saúde, Porto, 2014.

GNATTA, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. 2011. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 2, 2011.

GNATTA, Juliana Rizzo, et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 50, n. 1, 2016.

KONKIEWITZ, Elisabete Castelon. Tópicos em Neurociência Clínica. Editora UFGD, 2010.

LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. Eficácia da Aromaterapia na Redução de Níveis de Estresse e Ansiedade em Alunos de Graduação da Área da Saúde: Estudo Preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 17, n. 1, jan./mar., 2010.

MACHADO, Bruna Fernanda Murbach Teles; FERNANDES JUNIOR, Ary. Óleos Essenciais: Aspectos Gerais e Usos em Terapias Naturais. **Cadernos Acadêmicos Universidade do Sul de Santa Catarina**, Tubarão, Santa Catarina, v. 3, n. 2, 2011.

MALAQUIAS, Geiz, et al. Utilização na medicina popular, potencial terapêutico e toxicidade em nível celular das plantas *Rosmarinus officinalis* L., *Salvia officinalis* L. e *Mentha piperita* L. (Família Lamiaceae). **RevInter Revista Intertox de Toxicologia, Risco Ambiental e Sociedade**, v. 7, n. 3, out., 2014.

REGIS, Débora do Nascimento. **Controle De Qualidade De Amostras Comerciais Da Espécie *Salvia Officinalis* Adquiridas No Município De Palmas – TO**. 2015. Monografia apresentada como requisito parcial para aprovação na disciplina TCC em Ciências Farmacêuticas do Curso de Farmácia, coordenada pela Prof. M.Sc. Marta C. de Menezes Pavlak. Orientador: Prof. M.Sc. Grace Priscila Pelissari Setti - Centro Universitário Luterano de Palmas, Palmas/TO, 2015.

SACCO, Patrine Roman; FERREIRA, Grazielle Cristina Garcia Bernardino; SILVA, Ana Claudia Calazans da. Aromaterapia no Auxílio do Combate ao Estresse: Bem-Estar e Qualidade de Vida. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, v. 3, n. 1, 2015.

SILVA, Alice Freitas da; SANTOS, Élide Pereira dos; PENTEADO, Patrícia Teixeira Padilha da Silva. Análise Sensorial de *Salvia officinalis* L.. **Visão Acadêmica**, Curitiba, v. 12, n. 1, jan./jun., 2011.

ZAMIGNANI, Denis Roberto; BANACO, Roberto Alves. Um panorama analítico-comportamental sobre os transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 7, n. 1, jun., 2005.

Recebido em: 15/03/2021

Aceito em: 05/11/2021