

Comportamento

Entre ciência, tradição e sensorialidade, os óleos essenciais ganham espaço em rotinas de cuidado, saúde e até cosméticos

# Aroma e terapia

GIOVANNA RODRIGUES\*

**P**or anos vista como prática alternativa, a aromaterapia ganhou espaço em consultórios, spas, rotinas de autocuidado e agora também em fórmulas cosméticas. Estudos recentes ampliam seu reconhecimento clínico, e o que antes parecia apenas um ritual sensorial, hoje é monitorado, prescrito e discutido com respaldo científico. Os óleos essenciais, pequenas gotas tão concentradas quanto potentes, tornaram-se aliados no manejo do estresse, do sono, da dor e até da pele.

A especialista em aromaterapia Vishwa Schoppan explica que essa é uma prática integrativa reconhecida pelo Ministério da Saúde, utiliza óleos essenciais naturais extraídos de plantas aromáticas com finalidade terapêutica. Esses óleos atuam no organismo por meio de moléculas aromáticas capazes de estimular regulação emocional e fisiológica.

"Essa técnica tem sido recomendada principalmente para redução de estresse, alívio da ansiedade, melhora do humor, regulação do sono e estímulo da concentração. Também é muito útil no alívio de dores de cabeça tensionais, dores musculares localizadas, náuseas, congestão nasal, além de proporcionar o fortalecimento do sistema imunológico", conta Vishwa.

Mas de onde vem essa ação? A fisioterapeuta e massoterapeuta Raquel Furquim, explica que os compostos voláteis dos óleos chegam rapidamente ao cérebro pela via olfatória. É no sistema límbico, área responsável por memória, emoções e comportamento, que o aroma desencadeia respostas como redução do cortisol, diminuição da frequência cardíaca e ativação do sistema parasimpático. Resultado? O corpo desacelera, respira, relaxa.

"Há anos complemento meus atendimentos com óleos essenciais não apenas para alívio físico, mas para oferecer ao paciente sensação de segurança, tranquilidade e descanso", afirma Furquim. Os estudos se concentram principalmente em saúde emocional, qualidade de sono, dor, inflamações leves e imunidade, quadro confirmado também por mapeamentos acadêmicos recentes.

Para a terapeuta integrativo Eron Carvalho, a aromaterapia não deve ser confundida com fragrância. Óleos essenciais têm compostos ativos reais no corpo; fragrâncias cosméticas sintéticas não apresentam efeito terapêutico. "Aromaterapia não é perfume: é tratamento", reforça.

Apesar de naturais, os óleos essenciais são altamente concentrados. Aplicados diretamente na pele, podem causar irritação, queimaduras químicas e sensibilização permanente. Tanto Raquel quanto Eron ressaltam que o uso tópico deve ser sempre diluído em óleo vegetal ou creme neutro.

E há contraindicações. Gestantes, crianças pequenas e pessoas com doenças crônicas, como hipertensão,

epilepsia ou asma, exigem protocolos específicos e acompanhamento profissional. "Natural não é sinônimo de inofensivo", alerta Raquel.

Também vem crescendo a incorporação dos óleos essenciais à indústria de cosméticos. Segundo Arthur Rossi, gerente global da Natura, marcas vêm substituindo fragrâncias sintéticas por blends terapêuticos, unindo cuidado emocional e sensorial ao skincare. O objetivo é transformar rotinas corriqueiras em rituais, um banho menos automático, uma hidratação mais consciente, um cheiro que ancora memórias e estados emocionais.

"Quanto melhor a qualidade e pureza do óleo essencial, maior a resposta emocional. O cheiro dispara neurotransmissores ligados ao bem-estar", explica Rossi.

Outro avanço é o formato: roll-ons, balms, sticks e sprays permitem uso rápido ao longo do dia, levando a aromaterapia para a rotina urbana. Mas Rossi reforça o cuidado: mesmo diluídos, óleos essenciais não são recomendados para todos os perfis, sempre vale checar instruções de uso e buscar orientação especializada.

## Para começar hoje

Se você deseja incluir a aromaterapia na rotina, especialistas sugerem iniciar por três vias principais, a primeira é a inalação direta, que é mais eficaz para ansiedade, foco, respiração; banhos e compressas podem trazer relaxamento muscular e alívio de tensão; já a massagem com diluição, alivia dores, insônia e agitação mental.

Entre outras técnicas de aromaterapia, algumas são até mais comuns que os óleos, como é o caso do incenso aromático, conhecido e usado há vários anos. Os colares difusores também vêm sendo comuns, perfeitos para o dia a dia.

\*Estagiária sob supervisão de Sibele Negomonte

Reprodução/Freepik

