



OS BENEFÍCIOS DOS ÓLEOS ESSENCIAIS EM TRATAMENTOS ESTÉTICOS

ANA CLAUDIA RUCKHABER DOS SANTOS¹
MONICA TEIXEIRA GÓIS²
JAQUELINE SAMPIETRO DE SOUZA³

RESUMO: Os óleos essenciais são compostos naturais que possuem propriedades terapêuticas. São utilizados na área da saúde para ajudar no tratamento de doenças e problemas, promovendo harmonia mental, emocional e física. No campo da estética, as abordagens terapêuticas variam desde massagens de aromaterapia até tratamentos faciais, corporais e capilares, incluindo formulações cosméticas. Portanto, este trabalho tem como objetivo abordar aspectos relacionados aos benefícios dos óleos essenciais em tratamentos estéticos, o efeito do óleo essencial de melaleuca na acne, o efeito da aromaterapia do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante e o óleo essencial de grapefruit na drenagem linfática. Para isso foi realizada uma busca de informações em livros, artigos científicos e diversas bases de dados que publicaram dados nos últimos anos sobre o toque terapêutico, a massagem relaxante e a promoção da saúde e do bem-estar através destas práticas. O presente estudo é uma revisão de literatura bibliográfica que tem como propósito apresentar os óleos essenciais utilizados em disfunções estéticas, ampliando o conhecimento sobre o assunto e estimulando o uso mais abrangente desses óleos. Observou-se que a massagem reduz a ansiedade, a dor associada às patologias, melhora o sistema imunológico e outros efeitos que envolvem o corpo, a mente e a saúde. A melaleuca propõe benefícios antissépticos ao tratamento da acne e o grapefruit para reduzir edemas por atuar no sistema linfático do corpo.

PALAVRAS-CHAVE: Grapefruit; Lavanda; Melaleuca.

THE BENEFITS OF ESSENTIAL OILS IN AESTHETIC TREATMENTS

ABSTRACT: Essential oils are natural compounds that have therapeutic properties. They are used in the health sector to help treat illnesses and problems, promoting mental, emotional and physical harmony. In the field of aesthetics, therapeutic approaches range from aromatherapy massages to facial, body and hair treatments, including cosmetic formulations. Therefore, this work aims to address aspects related to the benefits of essential oils in aesthetic treatments, the effect of Melaleuca essential oil on acne, the effect of lavender essential oil aromatherapy on relaxing massage and grapefruit essential oil on lymphatic drainage. To this end, a search for information was carried out in books, scientific articles and various databases that published data in recent years on therapeutic touch, relaxing massage and the promotion of health and well-being through these practices. The present study is a literature review that aims to present the essential oils used in aesthetic disorders, expanding knowledge on the subject and encouraging a more comprehensive use of these oils. It has been observed that massage reduces anxiety, pain associated with pathologies, improves the immune

¹ Acadêmica de Graduação, Curso de Estética e Cosmética, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: anaruckhaber09@gmail.com

² Professora Especialista em Estética Avançada e Injetáveis, Curso de estética e Cosmética, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: monigois@hotmail.com

³ Professora Mestre em Ambiente e Sistema de Produção Agrícola, Curso de Estética e Cosmética, Centro Universitário Fasipe – UNIFASIFE. Endereço eletrônico: jaky_sampietro@hotmail.com



system and other effects that involve the body, mind and health. Tea tree has benefits for treating acne and grapefruit for reducing edema by acting on the body's lymphatic system.

KEYWORDS: Grapefruit; Lavender; Melaleuca.

1. INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais são ativos que se formam no interior de plantas medicinais e aromáticas que podem ser encontrados em ervas, frutos, sementes, flores e folhas. Podem ser aplicados na aromaterapia, ou na pele, por exemplo em cremes. São utilizados na área estética para tratamentos de pele, cabelos, couro cabeludo, unhas, sistema circulatório, entre outros, em quase todas as partes do corpo, exceto olhos. Os aromas dos óleos essenciais são capazes de rememorar sensações benéficas de equilíbrio e relaxamento. A pele, o corpo, a emoção e a mente recebem estímulos simultaneamente dos óleos essenciais. Para um tratamento eficaz é necessário entender os quatro pilares destes: a dose, o domínio, a diluição e o tempo, pois devem ser tratamentos 100% personalizados e seguros, uma vez que eles possuem um potencial muito abrangente. A utilização dos óleos essenciais vem crescendo, sendo eles utilizados na aromaterapia, em tratamentos corporais como a drenagem linfática e em massagens relaxantes com óleo essencial de lavanda. Para a face com acne há tratamentos de blends capilares, procedimentos que visam beneficiar o equilíbrio mental, físico e espiritual por meio da inalação, ou aplicação na pele com veículos carreadores dos óleos essenciais (AMARAL, 2015).

Assim, a relevância do estudo será ressaltar informações dos óleos essenciais para que profissionais e futuros profissionais possam ter mais conhecimento sobre a versatilidade dos óleos nos tratamentos estéticos, os seus benefícios e a importância do atendimento personalizado para os pacientes. E com este estudo, despertar interesse em profissionais de área de saúde, especialmente de Estética e Cosmética, em atuar em tratamentos com associações de terapia integrativa.

Os óleos essenciais estão percorrendo há anos a história e com isso surgem muitos questionamentos sobre a ação que exercem. Requerem cuidado, pois mesmo sendo considerados naturais deve-se conhecê-los para que não causem irritabilidade ou alergias. Por isso precisamos pesquisar de fato cada um deles para evitar problemas e potencializar os resultados em cada tratamento (AMARAL, 2017). Deste modo, este estudo tem como problema de pesquisa o seguinte questionamento: qual o benefício do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante, o de grapefruit na drenagem linfática básica e o de melaleuca na acne?

O presente trabalho teve como objetivo compreender a forma de utilização e benefícios dos óleos essenciais de lavanda, melaleuca e grapefruit e seus benefícios em tratamentos estéticos específicos.

Este estudo trata-se de uma revisão de literatura, exploratória com abordagem qualitativa. A coleta dos dados ocorreu no ano 2023 nas bases de dados do *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO); Livros; Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), a partir da combinação das palavras-chave: estética, óleos essenciais, tratamentos. Os artigos selecionados tiveram recorte temporal de 2003 a 2023.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Óleo essencial

O óleo essencial é um princípio ativo natural, sendo que o nome de princípio ativo natural se dá a substâncias que podem ser extraídas de fontes naturais, animais ou vegetais. Os óleos ficam



localizados no interior de plantas que podem ser medicinais ou aromáticas; dependendo da planta, são retirados de distintas partes dela. Possuem duas principais características, a primeira é que se dissolvem em óleo ou álcool e não na água. A segunda é que quando expostos ao ar livre, evaporam. Têm alta concentração, são viscosos, alguns coloridos ou transparentes. Os óleos essenciais puros têm propriedades físicas próximas às do éter ou do álcool e não se assemelham aos óleos como os conhecemos, por isso não escorregam e desaparecem rapidamente quando tocados. São altamente concentrados e alguns apresentam potencial alérgico e fototóxico quando aplicados na pele ou massageados (AMARAL, 2017).

Existem no mercado alguns métodos de extração dos óleos essenciais, sendo alguns deles o método de prensagem a frio, a destilação a vapor d'água, a enfleurage, o método de extração com solvente e o processo de maceração (KYNES, 2021; SILVA, 2018; TREVIZANI, 2019; WOLFFENBUTTEL, 2010).

2.2 Vias de absorção dos óleos essenciais

O uso dos óleos essenciais age de modo tênue sobre o corpo e espírito: por inalação transpassam pelas vias respiratórias e por absorção no corpo pela corrente sanguínea. Os óleos aromáticos funcionam de forma suave, não só para o físico quanto para o mental, sempre atingem ambos em proporções iguais. Quanto mais diversos forem os aromas, mais variadas serão as formas de como serem associados em tratamentos (AMARAL, 2017). Dependendo de como são aplicados, podem ter resultados quase imediatos e, geralmente, os óleos essenciais são inalados através das vias respiratórias. Esta é a forma mais rápida, mas também pode ser por absorção diretamente pela pele, com uma base, para chegar à corrente sanguínea (FERREIRA, 2015).

Segundo Amaral (2017), os odores são capazes de evocar memórias e emoções que provocam reações corporais como respostas que, através do uso correto dos aromas, apresentam um efeito positivo no organismo. Nesse método, os aromas viajam pelo sistema límbico do cérebro, que controla as emoções e sensações, até o sistema olfativo, e o reconhecimento do cheiro estimula uma sensação positiva ou negativa. Para produzir sensações, o sistema límbico ativa a hipófise, que sinaliza ao corpo por meio de hormônios para produzir uma resposta física e pode ativar outros sistemas em resposta. É importante perceber como as emoções criam sensações físicas como calma ou agitação, medo, tensão muscular, desequilíbrios digestivos e que o equilíbrio emocional e físico pode ser alcançado através do aroma.

Para interações dérmicas, deve-se entender que os óleos essenciais são solúveis em gordura, suas moléculas são menores que as moléculas de água e composição química natural, que possui substâncias semelhantes às produzidas pelo organismo em estado fisiológico e homeostático, sua origem está no ambiente intercelular das plantas e acontece apenas por razões metabólicas. Essas são as características que compõem o mecanismo de ação dos óleos essenciais, permitindo que eles atravessem as membranas celulares e interajam dentro e fora da célula (PEREIRA, 2013).

2.3 Mecanismo de ação dos óleos essenciais

O óleo essencial de melaleuca alternifolia mostra-se promissor como agente antibacteriano contra *Staphylococcus aureus* e *P. acnes*, principais causas da acne vulgar. Isso ocorre porque os compostos terpinen-4-ol estão presentes em 30-40% da composição, cujo mecanismo de ação se baseia na quebra e perda de integridade da membrana celular, o que reduz a produção de citosina. O mecanismo de ação do óleo de melaleuca alternifolia é inibir a respiração das células microbianas a causar graves danos às membranas celulares. Ele destrói a barreira impermeável da estrutura da membrana microbiana, levando à perda de integridade devido à liberação de íons. Seu uso pode ser realizado na forma pura e preparações fitoterápicas. A dosagem externa para cosméticos é de 2% de óleo essencial (MONTEIRO, 2014).



O mecanismo de ação do óleo essencial de lavanda envolve os compostos linalol e acetato de linalila. Atuam nos transportadores de serotonina e nos receptores GABA (Ácido Gama-Aminobutírico) produzindo efeitos relaxantes e ansiolíticos. O aroma de lavanda é muito popular, versátil e eficiente. Quando aplicadas na pele, como durante um procedimento de massagem relaxante, as partículas moleculares penetram nas mucosas e são amplamente distribuídas na corrente sanguínea, proporcionando uma sensação agradável e alívio da tensão muscular (MALUF, 2008).

O óleo essencial de grapefruit é baseado em dois mecanismos de ação, um deles é o aumento do fluxo sanguíneo local, que ajuda a remover o fluido linfático e a reabsorver o edema, e a lipólise, ou seja, a emulsificação de células de gordura. Um excelente tratamento para fibrose subcutânea e envelhecimento, tem efeito positivo no sistema linfático, promove a eliminação de toxinas e nutre as células dos tecidos (LAVABRE, 2018).

2.4 Aromaterapia

A aromaterapia é definida como a arte e a ciência que visa melhorar a saúde e o bem-estar do corpo humano, é o conjunto das técnicas de uso dos óleos essenciais, que reúnem aplicações desde o cabelo até as unhas dos pés para se obter resultados físicos e emocionais. Ela é o complemento de outras terapias, tanto as convencionais quanto as terapias alternativas, que procuram a melhora. Possui três características que a definem melhor: o óleo essencial ser o ativo principal da técnica, deve ser puro sem nenhuma outra substância que altere a funcionabilidade dele e os resultados esperados devem ser da propriedade do óleo essencial (AMARAL, 2017).

Os benefícios terapêuticos da aromaterapia incluem o combate à insônia, estresse, ansiedade, dores de cabeça e depressão, devido às suas propriedades calmante, antissépticas, antifúngicas e antivirais. Importantes também para tratamentos cosméticos como a eliminação da acne. Cada óleo essencial pode conter até 300 componentes, por isso possui alcance terapêutico atuando em diferentes sistemas do corpo (NASCIMENTO E PRADE, 2020).

Esta técnica é definida como a arte e a ciência de melhorar a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções humanas através da utilização da fragrância natural das plantas através dos óleos essenciais, cujas moléculas podem ser facilmente absorvidas pelo trato respiratório por inalação ou através da pele usando topicamente em massagem (MALUF, 2008).

Os difusores de calor requerem controle de temperatura entre 50°C e 60°C, pois temperaturas mais altas podem reduzir a composição química dos óleos essenciais e afetar suas propriedades terapêuticas. Os sprays permitem espalhar o perfume onde quiser. Antes de usar o spray, agitar a embalagem para misturar novamente o óleo. Também pode se usar os colares de aromaterapia, que consistem em colares com pequenos dispositivos feitos de metal, porcelana, madeira ou cristal nos quais você pode adicionar de uma a três gotas de óleos essenciais. Um colar que permite sentir o aroma dos óleos essenciais é recomendado usá-lo no máximo 2 horas por dia. Outra forma de usar o colar é usar uma pulseira de aromaterapia, que deve ser usada junto com o colar, colocando 1 a 2 gotas de óleo essencial em um pequeno dispositivo na pulseira (BAUDOUX, 2018).

2.4.1 Os pilares da aromaterapia

Ressaltando que os óleos essenciais são substâncias com comportamentos específicos, devemos saber como funcionam para que o tratamento com o uso deles seja eficaz. Existem restrições a serem respeitadas para o uso. Por isso, o ponto mais importante dos óleos essenciais consiste em saber dosá-los, misturá-los, diluí-los e fazer a aplicação. Dosar - saber quais são as quantidades de cada óleo essencial dentro do protocolo montado, priorizando o efeito do óleo essencial na proporção do objetivo esperado. Misturar - ter conhecimento em saber quais óleos funcionam juntos e quais tipos de base são apropriados para a técnica utilizada. Diluir - qual a quantidade de óleo correta para a base escolhida e misturá-los na seguinte ordem: primeiro os óleos essenciais, depois a base



escolhida como carreadora. Aplicar - ter domínio sobre a técnica de aplicação, quanto tempo e com qual frequência usar para a chegar ao resultado pretendido (AMARAL, 2017).

2.5 Formas de aplicação dos óleos essenciais

2.5.1 A pele

A pele cobre cerca de 2 metros quadrados da superfície corporal, é o maior órgão do corpo humano e a principal barreira física contra o ambiente externo. Embora a pele desempenhe diversas funções importantes de comunicação e controle para garantir a homeostase do organismo, durante muitos anos esse órgão foi considerado apenas uma barreira contra fatores externos. As principais camadas da pele incluem epiderme e derme, a camada externa da pele é a epiderme, sem vasos sanguíneos, com 75 a 150 μm de espessura e 0,4 a 0,6 mm de espessura nas palmas das mãos e plantas dos pés, tendo como principal função a defesa contra fatores externos. É composta por células epiteliais escamosas sobrepostas, dispostas de dentro para fora; germinais ou basais, espinhosas, granulares, lúcida e córnea (CHUONG et al. 2002).

A segunda camada é a derme, que é a mais profunda, composta por tecido conjuntivo denso e irregular. Camada de pele entre a epiderme e o tecido subcutâneo rica em fibras de colágeno e elastina, pode apoiar a epiderme e participar nos processos fisiológicos e patológicos dos órgãos da pele. Sua espessura pode variar de 0,6 mm (zona mais fina) a 3 mm e, em suas proporções máximas, apresenta três zonas distintas. A primeira é a área superficial ou papilar, que permanece em contato com a epiderme e é constituída por tecido conjuntivo frouxo, composta principalmente de feixes grossos e ondulados de fibras de colágeno dispostos horizontalmente, com pequenos vasos linfáticos e sanguíneos, terminações nervosas, colágeno e elastina e corpúsculos de Meissner, que têm o efeito de promover a nutrição (OLIVEIRA, 2011).

A segunda é a camada profunda ou reticular, composta de tecido conjuntivo denso e disformes fibras espessas de colágeno dispostas horizontalmente, compostas de bases de folículos capilares, glândulas, vasos linfáticos e vasos sanguíneos, terminações nervosas, colágeno e elastina; fornecem oxigênio e nutrientes à pele. A terceira área é a membrana externa, cercada por folículos capilares, glândulas. O corpo e os vasos sanguíneos são compostos de finos feixes de colágeno e há apêndices cutâneos, como glândulas sebáceas e glândulas sebáceas na derme, cabelo e unhas. O tecido subcutâneo está localizado abaixo das camadas da pele, composta por uma camada de tecido conjuntivo frouxo, o tecido subcutâneo é a parte mais profunda da pele e conecta tenuemente a derme aos órgãos abaixo (TASSINARY, 2019).

A pele é caracterizada por quatro tipos, sendo elas: pele normal, pele oleosa, pele seca e pele mista. A pele normal geralmente possui uma textura fina e uma superfície suave, sendo macia e bastante flexível. Ela não é nem seca demais e nem excessivamente oleosa. A pele oleosa é uma pele que produz uma quantidade maior de óleo, devido a vários fatores, principalmente genéticos. As glândulas sebáceas têm uma atividade maior do que nas pessoas com pele seca, normal ou mista, o que resulta em uma produção maior de sebo. A pele seca requer cuidados especiais, pois tem uma tendência ao envelhecimento precoce e está em maior risco de desenvolver problemas graves. Já as características da pele mista são: a área chamada T, que possui características oleosas (testa, queixo e nariz), possui poros dilatados e pode apresentar algumas lesões de acne não inflamatórias (comedões) e pele normal a seca nas bochechas (GHELLERE, BRANDÃO, 2020).

Para entender melhor a utilização de aplicação dos óleos essenciais, é necessário conhecer um pouco mais sobre a camada protetora da pele, o manto hidrolipídico. É uma camada formada pela combinação de lipídios e sebo produzidos pelas glândulas sebáceas mais o líquido secretado pelas glândulas sudoríparas, com a função de manter e proteger a umidade da pele, que forma uma barreira



contra a passagem de substâncias inconvenientes, bem como a perda de água. O nome hidrolipídico identifica as funções da água e dos lipídios em combinação para formá-lo (GANTE, 2019).

É importante saber que a duração dos efeitos de um óleo varia em função do óleo utilizado, do método de aplicação, do estado da pele no momento, da circulação sanguínea da pessoa e a assimilação, sensibilidade e penetração. E o óleo atuará de maneira diferente para todos. Os óleos essenciais possuem variadas formas de utilização, podem ser misturados entre si, tendo sempre o cuidado de utilizar óleos com as mesmas características. Outro ponto para ser prestado atenção é que, embora o óleo seja uma substância concentrada, é uma substância volátil que evapora rapidamente em temperaturas ambientes em torno de 20°C. Quando aplicado, a uma superfície a 36,5 ° C, as primeiras moléculas leves evaporam ocasionando perda de substâncias importantes (LYRA, 2009).

Segundo Amaral (2015), somente os óleos essenciais de melaleuca, lavanda e menta podem ser utilizados puros na pele e não devem passar de 2 gotas, apenas em poucos casos. Para aplicação tópica, podem ser diluídos em meio para facilitar a aplicação e penetração e evitar também possíveis reações alérgicas. Esses meios podem ser óleos vegetais, cremes neutros, argilas, entre outros, preferencialmente de natureza orgânica.

2.5.2 Óleo essencial de melaleuca

O óleo essencial de melaleuca, popularmente conhecido também como *tea tree*, é antisséptico, antiviral, fungicida, parasiticida, bactericida, germicida, cicatrizante, vermífugo, hipotérmico, regenerador e estimulante. Tem origem australiana, extraído da folhagem no método de destilação a vapor d'água. A cada 1 quilo de planta, são retirados 20g de óleo essencial e tem um aroma herbal, com cheiro de remédio (AMARAL, 2015).

É um óleo essencial que tem muitos usos, regenera os tecidos e restaura sua composição original, além de manter o ambiente livre de fungos, infecções e parasitas. Seus efeitos benéficos são evidentes desde a primeira aplicação. É ideal para o tratamento de alguns fungos nas unhas, vermes, herpes, dor de dente, psoríase, furúnculos e tratamentos de acne. Fortalece o sistema imunológico e tem ação sudorífica e estimulante, previne fungos, trata frieiras e feridas nos pés. A função do óleo essencial é mais refrescante do que o chá e estudos recentes têm demonstrado efeitos positivos no controle e combate à celulite. A sauna facial equilibra a oleosidade e a umidade da pele, desobstrui os poros e combate a acne. Perfuma perfeitamente ambientes de trabalho e locais onde a criatividade acontece. Para momentos de estudo em casa, facilita a absorção e retenção do conteúdo (ROSETTI, 2018).

2.5.3 Óleo essencial de melaleuca no tratamento da acne

A acne é uma doença crônica que atinge, aproximadamente, 85% dos adolescentes e se manifesta de diversas formas e partes do corpo e com intensidade variável, podem causar sequelas estéticas corporais e faciais. É uma doença inflamatória da unidade glandular sebácea da pele, apresenta-se como comedões abertos ou fechados, podendo também apresentar-se como pápulas, pústulas e lesões nodulares com graus variados e diferentes cicatrizes determinadas pela ação de vários fatores. Quando há um desequilíbrio na quantidade ou qualidade das glândulas sebáceas surge a acne, que pode ser causada por fatores externos como períodos estressantes ou mudança de estilo de vida, e fatores internos como alterações genéticas e endócrinas (OLIVEIRA, 2020).

A bactéria chamada de *Propionibacterium acnes* é um dos agentes etiológicos responsáveis pela acne e prolifera alterando a composição e quantidade da secreção sebácea, auxiliando nas alterações ductais e facilitando o processo de ruptura folicular. A ruptura das paredes das glândulas e a excreção de queratina, restos de pilosos e lipídios dos comedões fazem com que desencadeiem uma resposta inflamatória e contribuam para o processo patológico. A acne se subdivide em graus; Grau I quando há comedões sem lesões inflamatórias. Grau II Comedões e pequenas espinhas, lesões



pequenas inflamadas e pontos amarelos de pus (Pústulas). Grau III Comedões, pápulas, pústulas e alguns nódulos. Grau IV Comedões, pápulas, pústulas, vários nódulos endurecidos e doloridos, cistos e abscessos/componentes bacterianos. Grau V Uma forma rara e grave, acompanhada de manifestações clínicas (febre e dor) (MARKS, 2004).

A doença se manifesta principalmente na área da face e no tronco, áreas do corpo que são ricas em glândulas sebáceas. Os sintomas podem variar de pessoa para pessoa e, geralmente, são de intensidade pequena a moderada. Em alguns casos, a condição pode se tornar muito grave, como acne conglobata (grandes lesões císticas inflamatórias interconectadas sob a pele) e cicatrizes quelóides (cicatrizes quelóides deixadas após o desaparecimento da inflamação) (AZEVEDO et al. 2018).

A acne de grau I apresenta comedões abertos ou fechados, comumente conhecidos como “cravos”. Ambas são lesões não inflamatórias. Resultam do acúmulo de queratina no estrato córneo (hiperqueratose), que bloqueia a abertura dos folículos, dificultando o escape do sebo produzido pelas glândulas sebáceas. A superprodução de glândulas sebáceas é outro fator que pode agravar ainda mais a acne e causar poros abertos. Quando as espinhas estão fechadas, elas aparecem brancas, mas quando abertas parecem cravos devido à oxidação da gordura e ao acúmulo de sujeira (GOMES, 2017).

A acne de grau II ocorre quando as bactérias, especialmente *Propionibacterium acnes*, penetram nas lesões de acne grau I e atingem a derme, produzindo lesões inflamatórias, pápulas e pústulas. As pápulas comumente conhecidas como “espinhas verdes” são caracterizadas por pele vermelha e inchada sem pus, enquanto as pústulas contêm pus e são cercadas por vermelhidão, comumente conhecidas como “pápulas maduras” (AZEVEDO et al. 2018).

A acne de grau III possui característica de um agravamento das lesões cutâneas de grau 2, com pápulas evoluindo para nódulos e pústulas evoluindo para cistos. São também lesões inflamatórias, muitas vezes acompanhadas de dor, localizada e com sensibilidade ao toque. É também comumente conhecida como “acne interna” (CAMPOS et al. 2019).

A acne grau IV é caracterizada pela presença de nódulos e cistos inflamados que ficam muito próximos uns dos outros e podem se aglomerar formando grandes lesões que podem causar desconforto considerável ao indivíduo por serem lesões grandes, sólidas. Esse desconforto pode ocorrer mesmo ao sorrir e conversar. À medida que cicatrizam, deixam marcas na pele (AZEVEDO et al. 2018).

Para o tratamento da acne, o óleo essencial de melaleuca, devido às suas propriedades hidrossolúveis, pode ser formulado em formulações lipídicas na forma de géis antiacne, sabonetes líquidos antibacterianos ou gotas. E também por ser lipossolúvel, pois é uma substância altamente solúvel na presença de lipídios e gorduras, é utilizado como antisséptico e antifúngico na forma de sabonetes e loções, além de seu uso no tratamento da acne. Também é utilizado através de exercícios integrativos e complementares na aromaterapia (CRUZ, DA PAIXÃO, 2021).

Devido às suas diferentes adequações, apresenta efeitos antifúngicos, antivirais e antibacterianos contra várias bactérias, principalmente o *Propionibacterium acnes* (*P. acnes*), pela presença do constituinte monoterpênico terpineol-4, que representa 30 a 40% da sua composição. O óleo essencial de melaleuca surgiu como uma opção eficaz para o tratamento da acne e, além da vantagem de não apresentar citotoxicidade, tem atividade solvente e penetrante para ajudar a diminuir a acne (SILVA et al. 2019).

Os agentes antibacterianos que tendem a ser esperados como a principal causa da acne vulgar são *Staphylococcus aureus* e *Propionibacterium acnes*, uma vez que o composto terpinen-4-ol predomina 30-40% da composição, seu mecanismo de ação ocorre devido à ruptura e perda da integridade das membranas celulares, o que reduz a produção de citocinas. No tratamento da acne vulgar, eventos adversos como descamação e coceira foram menos frequentes devido à redução da oleosidade e atividade antimicrobiana, que foi tolerável (CRUZ, PAIXÃO, 2021).



A limpeza adequada da pele é fundamental, por isso recomendamos o uso de sabonete e loções adstringentes. Para reduzir a congestão facial, recomendamos o uso de máscara emoliente. Conservantes e adstringentes são extremamente úteis no tratamento da acne (PEYREFITTE et al. 1998).

Estudos sobre o tratamento da acne com óleo de *tea tree* demonstraram que ele tem efeitos bactericidas, bacteriostáticos, fungistáticos, antibacterianos e anti-inflamatórios, e tem efeitos antibacterianos que impedem o crescimento da bactéria *Propionibacterium acnes*, por isso é eficaz. Acabou por ser um tratamento à base de ervas, de microrganismos. Isso inclui bactérias associadas à acne. É importante observar que, dependendo da extensão da acne e da gravidade das lesões cutâneas, pode ser necessário consultar um dermatologista profissional para acompanhamento. O óleo da árvore do chá é novamente considerado um tratamento seguro. Possui excelentes propriedades de penetração nos tecidos para combater infecções bacterianas e tratar a acne. Portanto, a eficácia do óleo é utilizada em formulações cosméticas para auxiliar nos tratamentos de beleza (GARCIA et al. 2009).

2.6 Óleo essencial de lavanda associado a massagem relaxante

Gertrude Beard, em 1952, definiu a massagem como sendo “o termo usado para designar manipulações dos tecidos moles do corpo”. Essas manipulações são executadas de forma mais eficiente com as mãos e são projetadas para afetar os nervos, músculos, sistema respiratório, sangue e circulação linfática (LYRA, 2009).

A prática do toque manual é definida como a manipulação de tecidos moles em toda a área do corpo para ter qualidade de bem-estar, assim como relaxamento, melhora do sono, o alívio de dores musculares e a liberação de respostas específicas, que podem ser psicológicas, fisiológicas, químicas ou mecânicas. A expressão do toque, com a multiplicidade de ações de tocar o corpo, evoca ações positivas com finalidades terapêuticas, estéticas, emocionais e prazerosas. O objetivo da massagem é ter um efeito calmante, promover a saúde, ajudar a eliminar as toxinas presentes no sangue, melhorar a imunidade fisiológica, liberar hormônios e reduzir a ansiedade (BORGES et al. 2020).

Em resposta à massagem, nosso sistema nervoso parassimpático contribui para a redução da ansiedade e depressão, dor, melhora da imunidade por meio de neuroquímicos mediados pelo organismo, ou seja, o aumento da liberação de histamina durante a massagem também contribui para a proteção. Há também aumento da melatonina, que garante um sono reparador e, por fim, aumento da serotonina e das endorfinas, que proporcionam sensação de bem-estar (BERTOJA; TOKARS, 2017).

A massagem não só aumenta a permeabilidade cutânea da camada epidérmica, estimula e aumenta a resposta fisiológica das glândulas sebáceas e sudoríparas, mas também melhora a microcirculação e permite a hidratação através da promoção da produção de elastina, resultando em promover a elasticidade e estrutura secundária da pele (CASSAR, 2001).

2.6.1 Óleo essencial de lavanda

A lavanda francesa é o óleo essencial mais consumido no mundo por ter como principal característica combater o estresse. É extraída da erva toda no método de destilação a vapor d'água e cada 10 gramas de óleo essencial, equivale a 1 quilo de planta. Com aroma floral doce, a lavanda tranquiliza, acalma e é relaxante muscular para aliviar as tensões do dia a dia. Possui característica antisséptica, tranquilizante, cicatrizante, calmante e regeneradora celular. Trata com eficiência dores de tensão, pancadas, cólicas menstruais, dores nas costas, dores nos pés, é excelente para a insônia e mudança de humor, por ser rica em ésteres que atuam como sedativo para o sistema nervoso (AMARAL, 2015).

O óleo essencial de lavanda agrega valor à massagem, pois reduz os indícios de ansiedade, depressão e melhora a qualidade do sono. Tem benefícios imunológicos, antioxidantes,



antibacterianos e antifúngicos. Junto com a massagem, pode proporcionar melhor relaxamento muscular e alívio da dor. Portanto, a massagem com o óleo essencial de lavanda é recomendada, pois representa uma terapia integrativa e complementar, fácil de aplicar, fácil de usar, econômica e segura. A combinação de massagem com aromaterapia pode potencializar esses benefícios (LIMA, BESSA, 2022).

A massagem de relaxamento, com a ajuda do óleo essencial de lavanda, regula os níveis de ansiedade através de movimentos precisos, lentos e rítmicos, respeitando a fisiologia humana, visando o relaxamento, oxigenação de tecidos e músculos, eliminando as toxinas no organismo e promovendo a vasodilatação induzida pela massagem, que leva ao aumento da temperatura corporal (BENTLEY, 2006).

Os cuidados com a pele e a circulação são muito importantes para a saúde geral do corpo. Os óleos essenciais diluídos em óleo vegetal entram na pele, penetram na massagem e ali se fixam. Podem permanecer até várias horas após a massagem, indicando que eles são absorvidos lentamente. As substâncias ativas presentes no sistema cutâneo permitem que o organismo utilize o que necessita para manutenção e homeostase. As informações e ações ativas dos óleos essenciais e vegetais são naturalmente compreendidas e utilizadas pelo corpo. Isso porque ambos os óleos são ricos em substâncias naturais semelhantes às da pele e contêm mais nutrientes do que substâncias (AMARAL, 2015).

2.7 Drenagem linfática corporal associada ao óleo essencial de grapefruit

A técnica DLM (Drenagem Linfática Manual) envolve a drenagem do excesso de líquido entre os espaços intersticiais. O processo é realizado por movimentos lentos, medidos e rítmicos dos vasos linfáticos e gânglios linfáticos para melhorar a circulação linfática, reduzir edemas e remover resíduos. Essas são as principais finalidades da drenagem (SANTOS; MEJIA, 2011). Também melhora o sistema imunológico, criando o fluxo de fluido intersticial, promove a troca de oxigênio, melhora a função renal e melhora a desintoxicação para manter a homeostase corporal (FURLAN, 2013).

O método de manobra consiste em um círculo de fixação, exercício de bombeamento, exercício doador (imobilização) e exercício rotacional, e cada técnica possui indicações e contra-indicações. As principais indicações são dores musculares, flacidez, menopausa, linfedema, hematoma, cicatrização, varizes simples, sistema nervoso periférico, redução de edemas, insuficiência venosa crônica, obesidade, pré e pós-operatório, pós-limpeza de pele, dor mamária (neurogênica dor torácica) e FEG (Fibroedema gelóide). O objetivo de todas as técnicas e movimentos é melhorar os sinais e sintomas do edema, de forma a se preocupar verdadeiramente em garantir a saúde e a qualidade de vida do paciente (ANDREOLI; PAZINATTO, 2008).

O sistema linfático consiste em uma rede de vasos sanguíneos que transportam o excesso de líquido (linfa) dos tecidos e órgãos para a corrente sanguínea. O processo pelo qual o fluido atinge os tecidos é mais intenso que o processo de drenagem. Deste modo, possui quantidade em excesso de líquido no espaço intersticial, que é, então, reabsorvido pelos vasos linfáticos. Assim, o líquido intersticial que não retorna aos vasos sanguíneos flui para os capilares linfáticos intercelulares (TACANI et al. 2012).

A drenagem linfática é projetada para aumentar o volume e a velocidade do transporte linfático através dos vasos e ductos linfáticos, imitando a ação das bombas fisiológicas. Tem impacto direto no aumento da oxigenação dos tecidos, facilitando a eliminação de toxinas e metabólitos, aumentando a absorção de nutrientes no trato digestivo, aumentando a descarga de líquidos e melhorando as condições de absorção intestinal, etc. Os resultados são: redução do edema, aumento da hidratação e nutrição celular, cicatrização mais rápida de feridas (melhor irrigação sanguínea devido à redução do edema) e reabsorção mais rápida de hematomas e escoriações. A drenagem



linfática pode ser manual ou mecânica e seus benefícios são semelhantes. Por se tratar de uma técnica de massagem específica, a massagem manual deve ser realizada por profissional devidamente qualificado (LEDUC et al. 2015).

Portanto, massagem e drenagem são duas técnicas muito diferentes. A drenagem linfática não produz absolutamente nenhuma dor e eritema, pois este último é devido ao aumento do suprimento sanguíneo local. A pressão excessiva pode danificar os delicados capilares linfáticos. A drenagem mecânica compartilha os mesmos objetivos da drenagem linfática manual e alia a tecnologia ao conhecimento do operador do aparelho. É considerado um método não invasivo, que utiliza um dispositivo específico na pele e que atua por meio de terapia de rolamento, sucção e/ou compressão com o objetivo de auxiliar na redução do edema (TACANI, 2012; TACANI & CERVERA, 2004).

2.7.1 Técnicas de drenagem linfática manual Vodder, Godoy e Godoy e Leduc

O método de Vodder Emil Vodder foi criado em 20 de fevereiro de 1896 em Copenhague. A Drenagem Linfática Manual recebeu seu nome por Vodder em um congresso realizado em Paris no ano de 1933. A técnica de Vodder consiste em usar a palma da mão para realizar um movimento de rotação, aplicar pressão apenas na primeira metade do círculo e manter contato na segunda metade do círculo, mas sem pressão, o que favorece a restauração do tecido para seu estado original. Outro movimento da técnica é o bombeamento, onde os padrões de meio círculo de compressão e meio sem pressão são mantidos em um círculo estacionário. Nesse movimento o polegar e os outros dedos se movem no círculo, mas não usam suas pontas para direção, comandado pelo movimento do pulso do terapeuta. Os movimentos devem ser realizados de 5 a 7 vezes por minuto (SANTOS; MEJIA, 2011).

A pressão aplicada durante a técnica deve ser baixa, suave e descendente desde a palma até os dedos. Sem o uso de acessórios, o direcionamento da DLM corporal é da região proximal para a distal. Ao operar na região facial, a ação deve ser do centro da face em direção aos gânglios linfáticos compatíveis com aquela região (MARQUES; SILVA, 2020).

O método de Godoy e Godoy foi desenvolvido pelos brasileiros Prof. Dr. José Maria Pereira de Godoy e Prof. Dra. Maria de Fátima Guerreiro Godoy e vem sendo pesquisado e divulgado desde 1999 por meio de pesquisas e evidências científicas. É a única técnica que cumpre todas as etapas exigidas pela ciência e suas pesquisas passaram por três fases: *in vitro*, *in vivo* e clínicas. A técnica envolve a drenagem através de um rolo usado para ativar a clavícula a uma pressão de 30 a 40 mmHg. A implementação DLM do corpo e rosto segue a técnica de Vodder. Faz-se o uso de acessórios para trabalhar a hidrodinâmica dos fluidos nos vasos linfáticos e capilares. Este resultado é obtido pela pressão externa aplicada ao fluido, que causa compressão e redução da pressão externa na extremidade do conduto, produzindo, assim, uma liberação e movimento do fluido (SILVA, 2010; SANTOS; MEJIA, 2011).

O método de Leduc, criado por Albert Leduc, baseia-se na direção dos vasos linfáticos e trabalha de duas maneiras diferentes: a primeira é a manobra de absorção ou reabsorção e a outra é a manobra de evacuação ou demanda, ambas na direção da circulação linfática. A captação é feita no mesmo nível da infiltração e a evacuação é o processo de remoção do líquido captado da área de captação. Portanto, a técnica é realizada com movimentos circulares dos dedos ou polegar, movimentos combinados ou pressão em forma de pulseira. A pressão deve ser baixa e deve ser leve e suave, sendo a palma a mais forte e os dedos com menor pressão. Use acessórios como bandagens, exercícios ou terapia de compressão. O movimento segue o padrão do corpo, de proximal para distal, e facialmente do centro da face para os gânglios linfáticos correspondentes (MARQUES; SILVA, 2020).



2.7.2 Óleo essencial de grapefruit na drenagem linfática

O grapefruit é uma espécie de laranja conhecido como toranja, com sabor meio amargo. Tem origem em Israel e EUA, é extraído de casca de frutos no método de prensagem a frio. A cada 1kg de casca prensada obtém-se 10 g de óleo essencial. É um óleo essencial na cor amarelo claro, com aroma amargo e cítrico, com característica lipolítica, antidepressivo, revigorante, diurético, desintoxicante, enrijecedor. Devido a sua fototoxicidade, recomenda-se cautela em seu uso na pele. No Brasil não é muito conhecido, mas se trata do principal óleo para celulite pois age positivamente sobre o sistema linfático eliminando toxinas. Tem como benefícios o combate a celulite, atua no sistema linfático, promove a eliminação de toxinas, combate a retenção de líquidos e celulite localizada. Quando aplicado na pele, a pele não deve ser exposta à luz solar por 12 horas (AMARAL, 2017).

É um agente lipolítico e auxilia na drenagem linfática, auxiliando também na gordura localizada durante a massagem, fazendo parte de protocolos de várias clínicas de estética em todo o mundo. Atua de forma excelente em tratamentos pós-operatórios e cirúrgicos para aliviar os sintomas de edema como retenção de líquidos e inchaço, acelerando o processo e a recuperação dos tecidos. Os óleos essenciais podem ser diluídos em óleos vegetais ou cremes faciais neutros para desintoxicar o tecido da pele e recomenda-se aplicar este óleo com argila corporal, geralmente 1 gota em uma máscara. E porque é edificante, tem um efeito positivo no esgotamento físico e mental, fortalece o sistema digestivo e pode ser usado como antidepressivo. Com o aroma leve e fresco, evoca sensações de relaxamento e motivação (AMARAL, 2020).

2.8 Bases carreadoras dos óleos essenciais

São veículos nos quais os óleos essenciais são diluídos para que possam penetrar na pele. Essa diluição é importante porque o óleo essencial é um composto concentrado e pode causar sensibilidade se usado puro. As substâncias transportadoras tradicionalmente mais utilizadas na aromaterapia são óleos sólidos ou óleos graxos, também conhecidos como óleos vegetais. Estes incluem óleo de coco, óleo de semente de uva, óleo de semente de girassol, óleo de amêndoa e óleo de argan (RHIND, 2019).

Para fins cosméticos, bases neutras como cremes, géis, shampoos e loções também podem ser utilizadas como carreadores. No entanto, é preciso cuidado ao escolher uma opção de transporte. Seja qual for a opção escolhida, é muito importante que a composição não contenha óleo mineral, silicone, parafina e outros petrolatos. Esses ingredientes podem interferir na absorção dos óleos essenciais e, portanto, afetar a eficácia do tratamento. Os cremes e outros cosméticos convencionais já contêm óleos essenciais e ingredientes ativos que podem ter efeitos negativos (LAVABRE, 2018).

Os carreadores ajudam a minimizar ou eliminar a irritação potencial dos óleos essenciais na pele e nas membranas mucosas. Evitam a perda de óleo essencial por evaporação, promovem e otimizam o uso e a aceitação sensorial dos óleos essenciais, permitem o tratamento de grandes áreas superficiais da pele e do corpo e permitem a ação local dos óleos essenciais. Carreadores como óleos graxos têm potencial terapêutico único e podem complementar e aprimorar tratamentos (MALUF, 2008).

Os óleos vegetais são substâncias ricas em nutrientes como ácidos graxos, vitaminas e sais minerais e é importante distinguir as diferenças entre óleos essenciais e óleos vegetais. Embora ambos sejam chamados de “óleos”, os óleos essenciais têm uma composição química diferente dos óleos vegetais (gorduras). Os óleos essenciais são compostos por uma variedade de componentes, sendo os terpenóides os principais. Os óleos vegetais são compostos essencialmente por lipídios (gorduras) e também são chamados de óleos sólidos (não são voláteis) (AMORIM, 2007).

A maioria dos pacientes aceita bem o uso de óleos vegetais em tratamentos de saúde e bem-estar, como massagens corporais, massagens nos pés, tratamentos faciais e capilares. Em relação ao uso de óleos vegetais puros, os óleos vegetais dissolvem-se facilmente em lipídios hidrofílicos.



Formam uma camada e não obstruem os poros ou folículos, não deixam a pele (ou cabelo) pegajosos, controlam a perda transepidérmica de água e contribuem para o fornecimento de ácidos graxos como fonte de energia ao ambiente celular. Ao contrário dos óleos vegetais, ao aplicar óleos minerais os pacientes sentem uma sensação de excesso de oleosidade. Isso ocorre porque esses óleos são semioclusivos, fechando os poros e impedindo a entrada de água (PHYTOTERÁPICA, 2018).

O óleo vegetal de coco pode ser usado na pele e no cabelo e é uma ótima alternativa ao óleo de coco comum em hidratantes e óleos carreadores, pois contém mais ácido láurico e ácido mirístico, que possuem poderosas propriedades anti-inflamatórias, aumentam a imunidade e protegem principalmente contra rugas e estrias. Possui propriedades altamente hidratantes e nutritivas para pele e cabelos, além de atuar como anti-inflamatório, antisséptico, tônico do sistema imunológico e ativador metabólico (DEBMANDAL; MANDAL, 2011).

O óleo de semente de uva é rico em ácidos graxos (ômega 6), polifenóis, vitaminas A e E, contém propriedades antioxidantes que melhoram a elasticidade e firmeza da pele. É amplamente utilizado em massagens corporais e como óleo base. Possui propriedades que melhoram a elasticidade e firmeza, nutrem, hidratam e regeneram (KAFFER, 2008).

O girassol (*Helianthus annuus*) é uma planta anual pertencente à família *compositae* e é nativa da América do Norte e Central. Esse óleo possui altas qualidades nutricionais e é rico em vitamina E, betacaroteno, fosfolípidios e ômega 6, que possui propriedades que promovem a renovação celular. Aliado na massagem, possui forte penetração, aroma suave e textura delicada. Possui propriedades antioxidantes, hidratantes, protetoras, regeneradoras celulares e cicatrizantes. É adequado para tratar escaras, feridas, descamação da pele e dermatites (KYNES, 2021).

O óleo vegetal de argan tem a capacidade de tratar uma grande variedade de doenças de pele, incluindo acne, eczema, psoríase, queimaduras e infecções cutâneas. Sua alta concentração de antioxidantes, como os ácidos oléico e linoléico, ajuda a combater o envelhecimento, neutralizando os radicais livres que prejudicam as células. Também conhecido como "ouro líquido", é frequentemente utilizado nos cuidados com a pele como um produto antienvelhecimento. Os ácidos graxos ômega-3 presentes nesse óleo aumentam a produção de colágeno e a elasticidade da pele, reduzindo linhas finas e rugas (GUILLAUME; CHARROUF, 2011).

2.8.1 Argilas

A argila é um material natural, terroso e de granulação fina, composto de alumínio quimicamente hidratado, ferro e silicato de magnésio. Consiste em partículas cristalinas muito pequenas, compostas por um número limitado de minerais conhecidos como argilominerais. Cada componente da argila atua na pele de acordo com suas propriedades: o ferro atua como conservante e catalisador da regeneração celular; o silício ajuda a reconstruir o tecido da pele, hidrata e acalma; o zinco e magnésio são refrescantes; o cálcio e o potássio afetam a circulação sanguínea e o fortalecimento dos tecidos e o titânio é um mineral que possui propriedades fotoprotetoras e pode refletir os raios ultravioleta (MACHADO et al. 2018).

Devemos usar as bases carreadoras porque ajudam a reduzir ou eliminar potencial irritação dos óleos essenciais na pele e nas mucosas, inibir a perda de óleos essenciais por evaporação, promover e otimizar a aplicação e aceitação sensorial dos óleos essenciais, tratar grandes áreas da pele ou do corpo, permitindo que os óleos essenciais atuem localmente. Carreadores como óleos graxos, possuem potencial terapêutico próprio e podem complementar e potencializar tratamentos (LAVRABRE, 2018).

A argila também é usada no tratamento da acne para redução do aparecimento de oleosidade e inflamações, rejuvenescer a pele e atuar como agente de limpeza profunda, refrescante, adstringente, hidratante e cicatrizante (FERRARI, 2012). A eficácia da argiloterapia pode ser aumentada em conjunto com outros métodos de tratamento para obter resultados mais eficazes. É o que chamam de



mecanismos de fortalecimento, dentre os quais destaco o uso de óleos essenciais. Portanto, a argila possui efeitos antissépticos, analgésicos, desintoxicantes, mineralizantes, equilibrantes térmicos e energéticos, anti-inflamatórios, antibacterianos e cicatrizantes (LIMAS; DUARTE; MOSER, 2010).

As argilas possuem cores e cada uma possui seu efeito terapêutico. A argila branca possui efeitos eficazes na suavização de linhas de expressão e manchas que podem ser causadas pela exposição excessiva ao sol. Ela nutre a pele, proporcionando um efeito purificante, higienizante, descongestionante, suave e revitalizante. A argila rosa é a união da argila branca com a argila vermelha, tendo como resultado propriedades que fortalecem a pele e impulsionam sua flexibilidade, realçando a luminosidade e a suavidade, além de possuir características emolientes, relaxantes e antioxidantes. A argila preta estimula a circulação sanguínea e possui propriedades adstringentes. Seus benefícios incluem a redução de inflamações, desobstrução de vias congestionadas, aceleração da cicatrização e ação antisséptica (RIBEIRO, 2010).

A argila amarela é recomendada para aqueles que desejam combater o envelhecimento precoce. Sua fórmula possui um efeito remineralizante e iluminador, proporcionando benefícios à pele. Além disso, nutre, hidrata, tonifica e elimina todos os resíduos impuros. A argila vermelha é indicada para revitalizar a pele após a exposição solar, também sendo ideal para quem busca eliminar as manchas provocadas pela exposição ao sol. Quando ocorrem lesões como pústulas, bolhas, descamação ou pápulas devido aos processos de desintoxicação, é recomendado o uso da argila vermelha para estimular a drenagem e oxigenação da pele (MEDEIROS, 2013).

A argila verde é amplamente utilizada em tratamentos faciais estéticos, especialmente em máscaras rejuvenescedoras, devido a sua capacidade de promover a drenagem dos tecidos. E a argila roxa é rica em magnésio, induz a síntese de colágeno, reduz medidas, melhora o aspecto da pele, faz nutrição celular e é indicada para flacidez cutânea e flacidez muscular (RIBEIRO, 2010).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a crescente busca por produtos naturais, os óleos essenciais e seus efeitos também são bastante conhecidos. Além dos efeitos terapêuticos, os benefícios dos óleos essenciais se estendem ao campo da beleza. Por serem puros e altamente concentrados, são facilmente absorvidos pela pele, tornando seus resultados mais rápidos e visíveis. O tratamento da celulite, estresse e acne são alguns dos usos mais comuns dos benefícios dos óleos essenciais. São absorvidos pela pele e entram na corrente sanguínea junto com a massagem adequada para potencializar o efeito.

O óleo essencial de grapefruit age desintoxicando o corpo e estimulando a circulação sanguínea. O óleo essencial de lavanda, juntamente com a massagem relaxante, age reduzindo o estresse. Em tratamentos faciais, o óleo essencial de melaleuca é recomendado para tratar acne, além de ajudar a regular a oleosidade e devem ser associados com protocolos específicos para cada pessoa. Outro fator importante é saber combinar a aplicação com técnicas de massagem e determinados procedimentos de beleza, entender as funções dos óleos, diluir os óleos e utilizar outros óleos sem agredir a pele ou intoxicar o corpo. Por exemplo, um único óleo pode tratar diversas doenças de pele. O óleo de melaleuca *alternifolia* tem ação em salões de beleza para tratar a seborreia, mas também auxilia quem tem pele oleosa e acneica ou, até mesmo, alteração de pigmentação, além do efeito refrescante.

A escassez de literatura científica elaborada por especialistas em estética representa um obstáculo significativo para a condução e preparação de estudos nesse campo. No entanto, a concepção deste estudo é fundamentada exatamente nessa lacuna.



REFERÊNCIAS

- AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais: Terapias de Saúde e Beleza**. 1. ed. São Paulo: Cengage, 2015. 256p.
- AMARAL, Fernando. **Manual Técnico: bem-estar, saúde e beleza: Cuidados naturais da cabeça aos pés**. 9. ed. Wnf, 2017. 73 p.
- ANDREOLI, C.P.P., PAZINATTO. P.P. **Drenagem linfática: Reestruturação anatômica e fisiológica**. 1. ed. São Paulo: Napoleão livros, 2008. 83p.
- AZEVEDO, A.E.B.I., *et al.* **Acne na adolescência: Guia Prático de Atualização** Departamento Científico de Adolescência: Sociedade Brasileira de Pediatria. Nº9, nov de 2018. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/_21370c-GPA_-_Acne_na_adolescencia.pdf. Acesso em: 22 Mar. 2023
- AMORIM, A.C.L. Pitangueira (Eugenia uniflora L.): **Fitoquímica e Avaliação Farmacológica do Óleo Essencial Bruto e Frações**. 2007. Disponível em: . Acesso em: 11 mai. 2023
- BAUDOUX, D. **O Grande Manual de Aromaterapia de Dominique Baudoux**. 1. ed. Belo Horizonte, Editora Lazslo, 2018. 674p.
- BESSA, Vicente Alberto Lima; LIMA, Rita de Cássia Borges. **A MASSAGEM COM ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA**, 2022. Disponível em: <https://cdn.congresse.me/xdxn0m2eed020y7fsc9aemltq2hi>. Acesso em: 20 mar. 2023.
- BERTOJA, Vanessa Gomes. TOKARS, Eunice. **Os benefícios da massagem relaxante**. 330 tcconline.utp. p.8. 2017.
- BENTLEY, Eilean. **O livro essencial da massagem**. 1. ed. São Paulo. Manole, 2006. 256p.
- BORGES, I. N. A. S. et al. **Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa**. Revista Multidisciplinar de Psicologia, v. 14, n. 51, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2558/4104>. Acesso em: 05 Mar, 2023.
- CAMPOS, A.G.C., *et al.* **Acne: Manifestações Clínicas e Abordagens Terapêuticas**. Pouso Alegre: Univás, 2019. 68p.: il. Disponível em: <https://prouc.uff.br/cuidados-para-prevencao-e-ou-tratamento-da-acne/>. Acesso em: 12 abr, 2023.
- CRUZ, T. S.; Paixão J. A. da. Aplicação do Óleo Essencial de Melaleuca alternifolia (TEA TREE) no tratamento da acne vulgar. **Revista Artigos. Com**, v. 29, p. e7657, 26 maio 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/7657>. Acesso em: 16 abr, 2023.
- CASSAR, Mario Paul. **Manual de Massagem Terapêutica**. p.32. 2001.
- CHUONG, Cheng-Ming et al. Qual é a 'verdadeira' função da pele? **Dermatologia experimental**, v. 11, n. 2, pág. 159-187, 2002. Disponível em: <https://europepmc.org/article/med/11994143>. Acesso em: 16 set, 2023.



DE GODOY, José Maria Pereira; GODOY, Maria de Fátima Guerreiro. Drenagem linfática manual: novo conceito. **Jornal Vascular Brasileiro**, v. 3, n. 1, p. 77-80, 2020. Disponível em: <https://jvascbras.org/article/5e205e690e8825125e11f7b1/pdf/jvb-3-1-77.pdf>. Acesso em: 25 fev, 2023.

DEBMANDAL, M.; MANDAL, S. Coconut (Cocosnucifera L.: Arecaceae): In health promotion and disease prevention. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, p.241- 247, 2011.

FERREIRA, Ana Patrícia Vieira. **Curso de Aromaterapia**: Como utilizar. Clube de Autores 2015. 1 ed. 138p.

FERRARI, Ivy Gagliardi. **Tratamento da acne do tipo não inflamatória com argila verde**. 2012. Universidade Vale do Rio Verde. Disponível em: <http://periodicos.unincor.br/index.php/iniciacaocientifica/article/view/1756>. Acesso em: 26 Ago, 2023.

FURLAN, V.L.A. Drenagem linfática manual: método de Vodder. PEREIRA, M. F. L. de **Recursos técnicos em estética**. 1. Ed. V.1. São Caetano do Sul: Difusão Editora, 2013. 440p.

GIL, Antonio Carlos et al. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4d. São Paulo: Atlas, 2002. 176p.

GANTE, Regina. Maria de Fátima lima Pereira (org) "**A pele.**" **Recursos Técnicos em Estética I**. Difusão editora 2019. 2ed. 457p.

GHELLERE IC, Brandão BJB. **A pele e o melasma: prevenção e tratamento na gravidez**. bwsj [Internet]. 17º de fevereiro de 2020 [citado 14º de outubro de 2023];3:1-11. Disponível em: <https://bwsjournal.emnuvens.com.br/bwsj/article/view/72>

GUILLAUME, Dominique; CHARROUF, Zoubida. **Argan oil and other argan products: Use in dermatocosmetology**. *Eur. J. Lipid Sci. Technol*, França, v. 113, p.403-408, 2011. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ejlt.201000417>. Acesso em: 03 out, 2023.

GOMES, K.W., et al. **Acne** [versão digital]. Telessaúde, RS-UFRGS. Porto Alegre, 2017. Disponível em: https://www.ufrgs.br/telessauders/documentos/telecondutas/tc_acne.pdf. Acesso em: 05 set, 2023.

GARCIA, C.C.; GERMANO, C.; OSTIL, N. M.; CHORILLI, M. **Desenvolvimento e avaliação da estabilidade físico- química de formulações de sabonete líquido íntimo acrescida de óleo de melaleuca**. *Rev. Bras. Fam. P.* 236-240, 2009

KYNES, Sandra. **O livro completo de óleos essenciais: como misturar, difundir, criar remédios e usar na vida cotidiana**. 1ed. Editora pensamento. Llewellyn Worldwide, 2021. 376p.

KAFER, M.; **Os Efeitos da Bambuterapia Associada ao Óleo de Semente de Uva para o Tratamento de Lipodistrofia Ginóide**. 2008. Disponível em: https://www.revistapersonalite.com.br/dossie_bamboo_hldg.php. Acesso em: 27 out. 2023.



- LYRA, Cassandra Santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendocrinoimunológica: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia.** 2009. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo.
- LAVABRE, M. **Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais.** Belo Horizonte: Ed Laszlo, 2018.
- LEDUC, A.; LEDUC, O. **Drenagem Linfática: teoria e prática.** 2 ed. São Paulo: Manole, 2015.
- LIMAS, Jaqueline Rosa de; DUARTE, Rosimeri; MOSER, Denise Kruger. **A Argiloterapia: uma nova alternativa para tratamentos contra seborreia, dermatite seborreica e caspa.** 2010. 17 p.
- MARQUES, T. M. L. S.; SILVA, A. G. **Anatomia e fisiologia do sistema linfático: processo de formação de edema e técnica de drenagem linfática.** Scire Salutis, v.10, n.1, p.1-9,2020.
- MARKS, Ronnie. Acne and its management beyond the age of 35 years. **American journal of clinical dermatology**, v. 5, p. 459-462, 2004.
- MONTEIRO, Maria Helena Durães Alves et al. **Óleos essenciais terapêuticos obtidos de espécies de Melaleuca L.(Myrtaceae Juss.).** 2014.
- MALUF, S. **Aromaterapia.** São Paulo: Ed. do Autor, 2008. 78p.
- MACHADO, M. C. P. et al. **Estudo do comportamento e caracterização de argilas bentoníticas após processo de liofilização.** Cerâmica [online]. v.64, n.370, p.207- 213, 2018.
- MEDEIROS, Graciela M. pai S.de. **O PODER DA ARGILA MEDICINAL.** Blumenau: Ed. Nova Letra, 2013
- NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais.** Recife: Fiocruz-PE, 2020.
- OLIVEIRA, P. K. **Análise da composição bioquímica da pele por espectroscopia Raman.** 2011. 79 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Biomédica)- Universidade do Vale do Paraíba, São José dos Campos, 2011.
- Oliveira, Maria Cristina Neves Carvalho Antunes. **Protótipo Manual de óleos essenciais para uso na estética,** orientado pela Prof.^a Dra. Claudia Lysia de Oliveira Araújo, Lorena, UNIFATEA, 2020.
- PEYREFITTE, G.; MARTINI, M.; CHIVOT, M. **Cosmetologia, Biologia Geral e Biologia da Pele.** São Paulo: Andrei Ltda, p. 39-43, 325-328, 1998.
- PEREIRA, Maria de Fátima Lima (org.) Spaterapia. IN: **O uso de óleos essenciais na Estética,** Cap. 7. AMARAL, Fernando. São Caetano do Sul, SP: Difusão, 2013.
- PHYTOTERAPICA. **Aromaterapia: Óleos essenciais, óleos vegetais e resinas.** 2018. Disponível em: <https://escritorio.phytoterapica.com.br/Catalogo/catalogo-verao-2019.pdf>. Acesso em: 22 Set, 2023.



ROSSETTI B, Faldoni F. Ronchi B. **O Potencial do Óleo Essencial de Melaleuca em Tratamentos Estéticos Faciais.** Científica Multidiscip Núcleo do Conhecimento. 2018; 1(1):1-12.

RIBEIRO, Cláudio de J. **COSMETOLOGIA APLICADA A DERMOESTÉTICA.** 2ed. São Paulo: Phammabooks, 2010

RHIND, J. P. **Sinergias aromáticas: aprendendo a combinar corretamente os óleos essenciais.** Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2019.

SANTOS, D. A.; MEJIA, D. P. **Análise comparativa das técnicas de drenagem linfática manual: Método Vodder e Método Godoy e Godoy.** Artigo da Pós-graduação em Fisioterapia Dermatofuncional–Faculdade Cambory. 2011.

SILVA, Marcela Cristina. **Óleos essenciais: caracterização, aplicações e métodos de extração.** 2018. Disponível em: https://repositorioinstitucional.uniformg.edu.br:21074/xmlui/bitstream/handle/123456789/742/TCC_MarcelaCristinaSilva.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Acesso em: 06 abr, 2023.

SILVA, LL da; ALMEIDA, R. de; VERÍCIMO, MA; MACEDO, HW de; CASTRO, HC Atividades terapêuticas do óleo essencial de melaleuca (melaleuca alternifolia) Uma revisão de literatura / Atividades terapêuticas do óleo essencial de melaleuca (melaleuca alternifolia) Uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Revisão de Saúde.** 6011–6021, 2019. DOI: 10.34119/bjhrv2n6-094. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/5488>. Acesso em: 28 abr, 2023.

SILVA, Renata Helena da. **Drenagem linfática manual no tratamento de pacientes portadores de feridas venosas crônicas em membros inferiores em uso de curativos bioativos.** 2010. Disponível em: <https://acervodigital.unesp.br/handle/11449/90733>. Acesso em: 02 set, 2023.

TACANI, Rogério E. & CERVERA, Leonardo. **Técnicas manuais.** In: DE MAIO, Maurício (Editor). Tratado de Medicina Estética. São Paulo: Roca, 2004. p. 1.881-1.918

TACANI, R.; TACANI, P.. **Drenagem Linfática Manual Terapêutica ou Estética: Existe Diferença.** Rev. Bras. de Ciên. da Saúde, São Paulo, v.6, n.17, p.71-77, 2012.

TASSINARY, J. **Raciocínio clínico aplicado a estética facial.** Ed. Estética experts, 2019. 32-42 p.

TREVIZANI, A. C. **Avaliação dos métodos de extração aplicados ao bagaço de laranja.** Revista Virtual de Química, v.11, n.3, 2019. ISSN 1984-6835. Disponível em: <http://static.sites.s bq.org.br/rvq.s bq.org.br/pdf/MateusNoPrelo.pdf>. Acesso em: 15 set 2023.

WOLFFENBUTTEL. A. N. **Base da química dos óleos essenciais e aromaterapia: abordagem técnica e científica.** 1ed. São Paulo: Roca, 2010. 312p.