

O uso da Aromaterapia no climatério: uma revisão de literatura

MAIA VF¹, FARIAS SCL¹, BORSTELMANN VHO¹, SANTOS NP¹, COSTA AM¹

vinicius.fmaia@upe.br

1. Universidade de Pernambuco - PE

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Climatério; Terapias Complementares

O climatério é o processo fisiológico do término da fase reprodutiva da vida feminina, decorrente de alterações hormonais, e que pode vir acompanhado de sintomatologia indesejada. Para o tratamento das queixas climatéricas, pode-se fazer o uso da terapia hormonal, que consiste na reposição de estrógenos, hormônios que têm sua concentração plasmática reduzida, continuamente, durante essa fase. Contudo, para muitas mulheres, esse tratamento é desaconselhado ou, mesmo quando bem indicado, pode haver uma recusa por parte da paciente. Diante disso, é relevante que sejam investigadas diferentes formas terapêuticas, tais como as práticas integrativas e complementares em saúde (PICS). Dentre essas, a aromaterapia tem se destacado, consistindo numa prática baseada na utilização das propriedades dos óleos essenciais, concentrados voláteis extraídos de vegetais. A fim de investigar os efeitos da aromaterapia na sintomatologia climatérica foi realizada uma revisão de literatura sobre a temática. A revisão foi realizada no PubMed com os descritores (MeSH) “Aromatherapy” AND “Climacteric” OR “Menopause”. A quantidade de artigos encontrados foi de 14. Dentro de um recorte temporal de 10 anos, dos 14 encontrados 4 foram excluídos. Dos 10 artigos restantes, um deles foi excluído por não abordar com especificidade a aromaterapia. Outros dois foram retirados por estarem escritos, respectivamente, em Coreano e em Mandarim. Outro estudo foi retirado pois tratava-se de um projeto em andamento. Portanto, ao final da seleção, restaram apenas 6 artigos, os quais foram lidos integralmente pelos pesquisadores. Os efeitos apontados na literatura do uso da aromaterapia com lavanda, isoladamente ou em associação a outros óleos essenciais, mostraram que tal terapêutica pode promover melhora, estatisticamente significativa, em vários sinais e sintomas climatéricos: frequência cardíaca, pressão arterial sistêmica, qualidade do sono, autoestima, função sexual, ansiedade, depressão e sintomas vasomotores. Por outro lado, também foi evidenciado impacto negativo sobre o perfil lipídico, com o aumento dos triglicerídeos e a redução do HDL. Em relação ao uso dos óleos essenciais associados à massagem, também foi relatado que essa prática pode ser eficaz no tratamento dos sintomas climatéricos. Nesse sentido, comparando-se aos efeitos obtidos apenas com o uso da massagem nas mulheres climatéricas, o uso da aromaterapia com a massagem é mais efetiva para o tratamento dos sintomas climatéricos, podendo contribuir para o tratamento da dismenorrea. Também foi evidenciado que a inalação de lavanda por mulheres climatéricas pode diminuir a severidade de sinais e sintomas emocionais e disfunções sexuais, contribuindo para a melhora do desejo sexual nas mulheres. Especificamente em relação aos sintomas vasomotores, a aromaterapia com lavanda reduziu o número de ondas de calor durante a menopausa, impactando positivamente na qualidade de vida das mesmas. Os achados da revisão indicam que a aromaterapia parece ser eficaz no tratamento dos sinais e sintomas da síndrome climatérica, sendo uma possibilidade de tratamento para as pacientes que não podem, ou não queiram, fazer uso de terapia hormonal. Apesar da necessidade de mais e melhores estudos, essa PICS deve ser mais valorizada e considerada como possibilidade de tratamento dos sintomas da menopausa, inclusive pelo seu excelente perfil custo-benefício-malefício.