



## **Projeto de Intervenção Profissional II**

### **A importância da aromaterapia para as práticas estéticas atuais**

Carla Mineia Sampayo, MELLO\*; Francie, BUENO\*\*

\*Graduanda do curso de Estética e Cosmética - UCS – Caxias do Sul, RS

\*\* Orientadora, Professora da área da vida, - UCS – Caxias do Sul, RS

#### **RESUMO**

A aromaterapia faz parte das práticas integrativas em saúde, sendo um importante componente para melhoria da qualidade de vida. O objetivo deste estudo foi analisar a importância da aromaterapia nas práticas estéticas, mais precisamente na massoterapia. Para tanto, foi realizada uma revisão de literatura de caráter descritivo, na qual os dados foram coletados por meio da pesquisa bibliográfica e analisados segundo a abordagem qualitativa. Como resultado observou-se que a aromaterapia para fins terapêuticos é usada desde a antiguidade e nos últimos anos tem ganhado espaço na estética, haja vista o efeito antifúngico, anti-inflamatório, calmante dos seus óleos essenciais. No entanto, observou-se que são escassos os estudos que relacionam a aromaterapia e a estética, mais especificamente à massoterapia.

**Palavras-chave:** Estética. Aromaterapia. Massoterapia.

#### **1 INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, o bem-estar, a saúde e a qualidade de vida vêm sendo perseguidas em todo o mundo, de forma que cada vez mais, compreende-se que ser saudável não implica somente em não ter doenças. Além disso, hoje, as mais tradicionais linhas médicas passaram a concordar que o indivíduo deve ser tratado de forma holística, considerando-se que mente e corpo funcionam em conjunto (Lima; Coelho Filho, 2018).

Neste sentido, o conceito de corpo é amplo e complexo, uma vez que percorre da estética até a saúde física e mental do ser humano. Segundo Goetz e Camargo (2014, p. 200), “o corpo se constitui por meio de uma construção simbólica e de uma invenção subjetiva, que são determinadas pelas percepções e pelas representações individuais e coletivas”.

Assim, percebe-se que os modelos de beleza e saúde se misturam e percorrem uma diversidade de cenários sociais e culturais, o que denota que os conceitos de saúde e estética destacam-se no âmbito psicossocial e acabam determinando uma relação de mão dupla entre as práticas e as representações (Lima; Coelho Filho, 2018). Corroborando com esta visão, Barros e Oliveira (2017, p. 67) defendem que “a estética vem adquirindo um novo conceito,

onde a beleza envolve a junção entre a imagem pessoal e conservação de um corpo saudável”.

Neste novo cenário mundial, as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) ganharam espaço e credibilidade na academia e na sociedade. Soares e Girondoli (2021, p. 2) explicam que as PICs são “recursos terapêuticos que buscam a prevenção de doenças, a recuperação da saúde, melhor qualidade de vida e bem-estar de indivíduos e coletividades”. Desde 2006, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece à população, de forma integral e gratuita nas Unidades Básicas de Saúde (UBS), 29 procedimentos, o que vem popularizando estas práticas entre os brasileiros (Brasil, 2023).

Dentre as PICs encontra-se a aromaterapia, que inclusive é disponibilizada pelo SUS desde 2018. De acordo com Brito *et al.* (2013, p. 789), a aromaterapia é a “arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais”. Estes óleos essenciais são substâncias voláteis, obtidas nas plantas (qualquer parte delas) e, por isso possuem fragrâncias variáveis.

Neste contexto, Oliveira e Sarmiento (2019) afirmam que a aromaterapia é uma terapia bioenergética que também tem ganhado espaço no mundo da beleza e bem-estar, considerando-se que, para as autoras, a sociedade percebeu que a beleza está atrelada à saúde. Elas acreditam que a aromaterapia trabalha o corpo de maneira natural e holística, buscando restabelecer o equilíbrio do organismo, atuando em diferentes níveis: fisiológico, emocional e mesmo espiritual.

A aromaterapia pode atuar tanto como uma terapia complementar, contribuindo para a cura, quanto na área da beleza, por meio do uso de seus óleos essenciais nas práticas estéticas. Na massoterapia, mais especificamente na técnica de relaxamento psicofísico “o óleo essencial de lavanda possui propriedades sedativas e calmantes e pode ser administrado por massagem. Ele é absorvido tanto por penetração na pele quanto por inalação” (Bessa; Lima, 2022, p. 3).

Deste modo, percebe-se que, embora a aromaterapia seja utilizada para curar há mais de 2000 anos a.C., como informa os livros em sânscritos dos Ayurvedas, ela ainda está presente nas práticas estéticas usadas na atualidade, que por sua vez têm estado voltadas para a tecnologia de ponta (Brito *et al.*, 2013). Tal fato motivou a escolha desta temática, pois parece oportuno aprofundar o conhecimento sobre as formas como a aromaterapia pode ajudar os profissionais da estética.

Assim, o presente artigo aborda a relação entre saúde e estética, seguida de uma breve explicação sobre a relevância das PICs e sobre as aplicações da aromaterapia, bem como o seu emprego na massoterapia.

## **2 MATERIAIS E MÉTODOS**

Este estudo constitui-se numa revisão bibliográfica de cunho descritivo, considerando-se que seus objetivos buscaram demonstrar a importância da relação entre a saúde e as práticas estéticas. Segundo Richardson (2017, p. 71), “[...] os estudos de natureza descritiva propõem-se investigar o “que é”, ou seja, a descobrir as características de um fenômeno como tal”.

Os dados que fundamentaram o presente artigo foram coletados por meio da técnica bibliográfica. Gil (2008, p. 44) explica que “a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já elaborado, constituído, principalmente de livros e artigos científicos”. Neste estudo foram consultados livros e artigos científicos publicados no meio eletrônico.

A pesquisa no meio eletrônico foi realizada no Google Acadêmico, no banco de dados da *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e da *National Library of Medicine* (PUBMED). As palavras-chave que nortearam a pesquisa foram: Aromaterapia; relação saúde e estética; massoterapia e; Aromaterapia e estética.

Inicialmente, foram encontrados 40 artigos, que foram selecionados em conformidade aos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos pela autora. Foram critérios de inclusão: (i) artigos científicos publicados entre os anos de 2013 e 2023; (ii) artigos científicos completos, publicados em português, espanhol e inglês; (iii) artigos científicos que contivessem as palavras-chaves. Logo, os critérios de exclusão foram: (i) artigos científicos publicados antes de 2013; (ii) artigos científicos incompletos ou publicados em outros idiomas, diferentes do português, do espanhol e do inglês; (iii) artigos científicos que não contivessem nenhuma das palavras-chave.

Os dados coletados foram analisados de acordo com a abordagem qualitativa, já que o objetivo não era mensurar as variáveis de estudo (Aromaterapia e práticas estéticas), mas interpretar os dados. Turato (2005, p. 507) esclarece que a abordagem qualitativa tem o “fim comum de criar um modelo de entendimento profundo de ligações entre elementos, isto é, de falar de uma ordem que é invisível ao olhar comum”.

### **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

#### **3.1 Estética e saúde**

Para Lima e Coelho Filho (2018), nos últimos anos a ideia de que a saúde é a ausência de doenças vem caindo por terra, haja vista que, hoje, compreende-se que a saúde é entendida como o funcionamento adequado do organismo, como um todo (saúde física e mental). É sob esta perspectiva que a estética, ou melhor, as práticas estéticas podem contribuir para a saúde do ser humano e, por conseguinte para o seu bem-estar e qualidade de vida.

Corroborando com esta visão, Goetz e Camargo (2014, p. 200) acrescentam que a saúde, hoje, deve ser compreendida como “qualidade de vida resultante de um processo complexo determinado por diversos fatores, tais como, alimentação, ecossistema, renda, educação, justiça social, dentre outros”.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) defende que qualidade de vida está intimamente ligada à percepção de felicidade e a satisfação geral do indivíduo com a sua vida, ou seja, é uma noção subjetiva de satisfação com a vida, consigo próprio e não apenas algo biológico. Carvalho e Figueiredo (2020) explicam que à medida que, cada vez mais, os tratamentos estéticos estão associados ao bem-estar e ao fortalecimento da autoestima percebe-se que há uma melhora na qualidade de vida e na saúde dos indivíduos que se submetem a eles.

Neste contexto, Goetz e Camargo (2014) esclarecem que a relação entre saúde e beleza (estética) tem ganhado mais atenção por promoção da própria mídia, que demonstra que o corpo belo é o corpo saudável, mesmo que para alcançar esta beleza a saúde possa ser subjogada.

Sob esta perspectiva, o estudo realizado por Carvalho e Figueiredo (2020, p. 39468) constatou:

Quando existe satisfação com a aparência, a pessoa se gosta, se aceita, procura manter a sua autoestima, sua autoimagem e, conseqüentemente sua qualidade de vida. Doenças orgânicas que afetam as estruturas do corpo podem alterar a imagem de uma pessoa. Dependendo do significado emocional que essa mudança tem para o indivíduo, essas alterações podem

mudar o tratamento da sociedade para com a pessoa, causando, principalmente, mudanças em seus padrões de autoaceitação, em seu desenvolvimento cultural, e em suas relações.

Neste sentido, percebe-se que os tratamentos estéticos contribuem para fortalecer a autoaceitação e a autoestima dos indivíduos. Ademais, Barros e Oliveira (2017) destacam que a busca pela jovialidade leva o indivíduo ao mundo da estética, ampliando, visivelmente, este setor nos últimos anos, bem como a variedade de práticas e técnicas estéticas. Logo, para os autores, as pessoas buscam por serviços menos invasivos, com resultados eficientes num menor prazo de tempo e que tratem não só a beleza, mas também a saúde.

Ressalta-se ainda que pesquisas indicam que o Brasil é terceiro país que mais consome produtos estéticos, ficando atrás somente dos Estados Unidos e do Japão, sendo que nos últimos anos a indústria da beleza vem crescendo significativamente, o que denota a necessidade de profissionais preparados e atualizados para atender esta audiência (Barros; Oliveira, 2017).

### **3.2 Práticas integrativas e complementares**

O uso das Práticas Integrativas e Complementares, a partir dos anos de 1990, começou a crescer em todo o mundo, o que levou à OMS, em 2002, elaborar um documento normativo orientando seus países membros quanto à adoção destas Práticas por seus serviços de Saúde. Tal preocupação tinha como fim regulamentar o uso destas PICs, ampliar o seu acesso, bem como monitorar a eficácia e a segurança da aplicação técnica destas Práticas (Ruela *et al.*, 2019).

No Brasil, somente em 2006, o Ministério da Saúde, através da Portaria n. 971, criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, garantindo a integralidade nos serviços de saúde do país (Ruela *et al.*, 2019).

Neste contexto, o Ministério da Saúde aprovou o uso:

Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais (Brasil, 2023, p. 1).

Vale frisar que, hoje, mais de 30% municípios brasileiros adotam efetivamente estas práticas nos seus serviços de Saúde Básica. Para Ruela *et al.* (2018), isso demonstra que as PICs consistem numa estratégia de assistência à saúde, na qual a pessoa é tratada na sua integralidade, o que afasta estas instituições do modelo biomédico tradicional.

### **3.3 Aromaterapia**

O uso de ervas aromáticas em rituais com fim terapêutico é observado desde a Antiguidade. Posteriormente, mais especificamente em 1853, durante a guerra da Crimeia, Florence Nigthingale aplicava o óleo essencial de lavanda na testa dos soldados para acalmá-los (Gnatta *et al.*, 2016).

No entanto, somente em 1910, a aromaterapia passou a ser reconhecida como uma ciência, por meio do estudo realizado pelo perfumista e engenheiro químico René Maurice

Gattefossé, considerado o pai desta ciência. Tal estudo fundamentou-se no uso do óleo essencial de lavanda para curar uma queimadura, proveniente de um acidente de trabalho no laboratório de perfumaria familiar. Fundando-se na mesma ideia, o perfumista criou, em 1918, o antisséptico “*Le salvo*”, também usando a lavanda, que demonstrou significativa eficiência durante a gripe espanhola. A aromaterapia também foi usada na Segunda Guerra Mundial para curar os soldados feridos (Nascimento e Prade, 2020).

Segundo Coli *et al.* (2018, p. 173), “a aromaterapia é a ciência e a arte na qual, óleos essenciais altamente concentrados extraídos de diferentes partes de plantas são usados pelas suas propriedades terapêuticas”. Dentre os benefícios terapêuticos da aromaterapia está o combate à insônia, ao estresse, à ansiedade, às dores de cabeça e à depressão.

Gnattaet *al.* (2016) acrescentam os efeitos fisiológicos dos óleos essenciais, decorrentes de suas propriedades bactericidas, antifúngicas e antivirais, sendo também importantes para os tratamentos estéticos, como a eliminação de acne.

Cada óleo essencial pode apresentar até 300 componentes, razão da sua abrangência terapêutica, atuando em diversos sistemas do corpo (Nascimento e Prade, 2020).

Amaral (2021) descreve alguns óleos essenciais seguido de suas mais diversas indicações:

*Alecrim (Rosmarinus officinalis)* – indicações: artrites, câimbras (analgésico osteomuscular), constipação, flatulência, antioxidante, antiinflamatório e cicatrizante, combate fadiga, tonifica o SNC diminuindo o estresse.

*Erva Baleeira (Cordia verbenácea DC)* – indicações: dores musculares, hematomas e contusões, artrite, reumatismo e artrose, antisséptico e cicatrizante, pessoas com doenças autoimunes e que sofreram algum trauma físico.

*Hortelã-Pimenta (Mentha piperita L.)* – indicações: tônico e estimulante do SNC e digestório, tratamento de transtornos digestivos, compulsão alimentar, sintomas abdominais em pacientes com síndrome do cólon irritável, como cólicas, diarreia e enjôo, foco, concentração, diminui fadiga, alivia estresse, trata letargia e lentidão.

*Laranja Doce (Citrus aurantium var. sinensis)* – indicações: Estimulante do apetite, ação anticoagulante, flatulência, ação antiespasmódica e estimulante (importante para atletas).

*Lavanda (Lavandula angustifolia)* – indicações: Regeneração e alergias da pele, queimadura, picada de insetos, escaras, cicatrizes, feridas, dermatites, assaduras, abscessos, sarna, micose, eczema, acne e melasma, ação antisséptica, hidratante e tonificante, sintomas da TPM, cólicas menstruais, amenorreia e menopausa, ação hipotensiva, antiespasmódica, cardiotônica e moduladora metabólica, ação analgésica e sedativa, dores de cabeça, nervo ciático e traumas físicos.

*Limão Siciliano (Citrus limon)* – indicações: melasma e pele oleosa, constipação, indigestão, flatulência, retenção de líquidos, reumatismo e dores musculares, ação bactericida, antisséptica e antiviral, indicado para tratar o cansaço mental e físico.

*Ylang-Ylang III (Cananga odorata)* – indicações: auxilia no tratamento de tensão crônica generalizada, libido, equilíbrio hormonal feminino, regulação do ciclo menstrual, TPM e menopausa, hipertensão, taquicardia e palpitação.

### 3.4 A aromaterapia associada à massoterapia

Diante da importância da saúde integral do ser humano, constatou-se nesta pesquisa que associar a aromaterapia à prática da massoterapia vem trazendo grandes benefícios aos pacientes. De acordo com Nascimento e Prade (2020, p. 3):

[...] a pele e o olfato são receptores importantes, funcionam como canais condutores de mensagens a diferentes órgãos. Os componentes liberados de plantas aromáticas, seja por meio de infusão ou da extração de óleos, têm efeito medicinal, auxiliando o bem-estar físico e psíquico.

Ademais, Coli *et al.* (2018, p. 174) esclarecem que a “utilização de fragrâncias ajuda a relaxar a equilibrar as emoções, atuando no subconsciente do ser humano, visando proporcionar o equilíbrio entre corpo e mente, preservando a saúde por meio do bem-estar físico mental e emocional”.

Por outro lado, Bessa e Lima (2022) destacam que a aromaterapia há tempos é aplicada na massoterapia, que por sua vez tem por fim a melhora do aspecto estético, a redução do estresse, o relaxamento muscular e a melhora da circulação. As autoras explicam que a aromaterapia é usada, tanto diluindo o óleo essencial em um veículo como um creme ou um gel de massagem neutro ou aromatizando o ambiente.

Neste contexto, Amaral (2021, p. 9) afirma que os óleos essenciais são lipossolúveis (solúveis em gorduras), por isso possuem baixo peso e tamanho molecular, o que facilita atravessarem a pele, “conhecido como estrato córneo, e atingem a epiderme, podendo ficar estocados no local por até 72 horas”.

A figura 1 demonstra este processo de absorção do óleo essencial no momento da massagem.

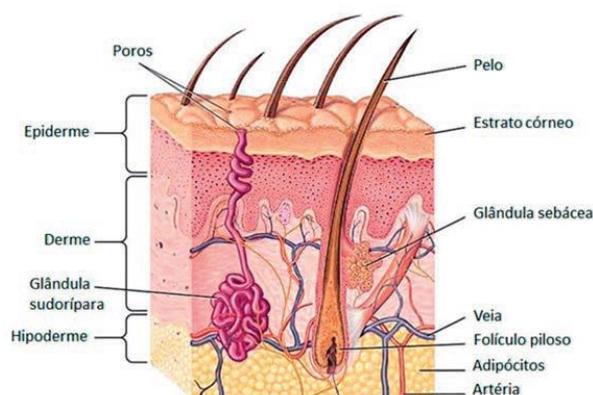


Figura 1 – Absorção do óleo essencial pela pele - Fonte: Amaral (2021, p.9).

O estudo realizado por Domingos e Braga (2014) junto a 22 pacientes, que receberam a aplicação de óleos essenciais em seis sessões de massagem na região da musculatura do trapézio e tórax posterior, com duração de 20 minutos, três vezes na semana, em dias alternados, demonstrou a eficácia da junção entre a aromaterapia e a massagem, considerando-se que após esta intervenção, as pacientes assinalaram que se sentiam mais relaxadas e “alegres”, do que quando somente recebiam a massagem.

No entanto, Coli *et al.* (2018) advertem:

[...] embora a aromaterapia seja muito eficaz para o campo estético, ela ainda é um assunto um tanto desconhecido para o profissional que atua na área, isso decorre pela falta de livros e materiais publicados sobre as utilizações

desta técnica terapêutica na área estética, o que pode ser considerado penoso, visto que esta medicina alternativa possui grandes benefícios com seus óleos e as aplicações que podem ser realizada na área estética, visto que fazem muito bem a saúde (Coli *et al.* 2020, p. 175).

Deste modo, observa-se que, apesar do uso da aromaterapia na estética demonstrar eficácia, poucos estudos tratam sobre o tema, o que pode ser compreendido como uma limitação encontrada por este estudo.

#### 4 Considerações finais

No decorrer da presente pesquisa observou-se que a aromaterapia para fins terapêuticos é usada desde a Antiguidade, ganhando força no século XIX e nas grandes guerras do século XX.

Entretanto, nos últimos anos a aromaterapia tem ganhado espaço na estética, haja vista o efeito antifúngica e calmante dos seus óleos essenciais. No entanto, observou-se que são escassos os estudos que relacionam a aromaterapia e a estética, mais especificamente à massoterapia, fato que motiva a recomendação para trabalhos serem realizados no futuro, principalmente, onde as duas variáveis – estética e aromaterapia – sejam manipuladas, com o fim de constatar *in loco* a eficácia desta relação.

#### Referências

- AMARAL, L. R. **Manual de aromaterapia**. Humalin, 2021.
- BARROS, M. D.; OLIVEIRA, R. P. A. Tratamento estético e o conceito de belo. **Caderno de Graduação: Ciências Biológicas e Saúde**, v. 3, n. 1, p. 65-74, jun. 2017. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/facipesaude/article/view/4064>. Acesso em: abr. 2023.
- BESSA, V. A. L.; LIMA, R. A massagem com óleo essencial de lavanda. **CONAC**, 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736\\_A\\_MASSAGEM\\_COM\\_OLEO\\_ESSENCIAL\\_DE\\_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Vicente-Alberto-Bessa/publication/361302736_A_MASSAGEM_COM_OLEO_ESSENCIAL_DE_LAVANDA/links/62b12bf2dc817901fc6ef358/A-MASSAGEM-COM-OLEO-ESSENCIAL-DE-LAVANDA.pdf). Acesso em: abr. 2023.
- BRASIL. **Práticas Integrativas e Complementares**. Ministério da Saúde. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: abr. 2023
- BRITO, A. M. G. *et al.* Aromaterapia: da gênese à atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, Campinas, v. 15, n. 4, p. 789-793, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/?lang=pt> . Acesso em: abr. 2023.
- CARVALHO, M. L.; FIGUEIREDO, F. C. Contribuições da estética para a qualidade de vida. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 6, p. 39459-39473, jun. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/11979>. Acesso em: abr. 2023.
- COLI, B. A. *et al.* A utilização da aromaterapia na estética: revisão de literatura. **Revista Saúde em Foco**, e. 10, p. 172-176, 2018. Disponível em: [https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/022\\_A\\_UTILIZA%C3%87%C3%83O\\_DA\\_AROMATERAPIA\\_NA\\_EST%C3%89TICA.pdf](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/022_A_UTILIZA%C3%87%C3%83O_DA_AROMATERAPIA_NA_EST%C3%89TICA.pdf). Acesso em: maio 2023.

DOMINGOS, T. S.; BRAGA, L. M. Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. **Acta Paul Enferm**, v. 27, n. 6, p. 579-584, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/CTX3mQZj3WWtt5ZZM74cJSS/>. Acesso em: maio 2023.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GNATTA, J. R. *et al.* Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Rev. Esc Enferm USP**, v. 50, n.1, p. 130-136, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/Z3SpTtG6nQF7L7fKbrt3w/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: maio 2023

GOETZ, E. R.; CAMARGO, B. V. Escala de atitudes em saúde e estética: construção e validação. **Fractal Revista de Psicologia**, v. 21, n. 1, p. 199-222, jan./abr. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/6pZmznpQjQ6ZtksyLKtsJXM/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: abr. 2023.

LIMA, V. L.; COELHO FILHO, C. A. A. Saúde, estética e educação física: uma aproximação crítica. **Instrumento Revista de Estudos e Pesquisa em Educação**, Juiz de Fora, v. 20, n. 1, p. 37-49, jan./jun. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/revistainstrumento/article/view/19006>. Acesso em: abr. 2023.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A. C. K. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **ObservaPICS**, n. 2, 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/08/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: maio 2023.

OLIVEIRA, R. K. B.; SARMENTO, A. M. M. F. O uso dos óleos essenciais de gerânio e junípero no rejuvenescimento facial. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 2, n. 1, p. 38-52, jan./jun. 2019. Disponível em: <https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/240>. Acesso em: abr. 2023.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

RUELA, L. O.; MOURA, C. C.; GRADIM, C. V. C.; STEFANELLO, IUNES, D. H.; PRADO, R. R. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Revista de Ciência e Saúde Coletiva**, v. 24, n. 11, p. 4239-4249, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/DQgMHT3WqyFkYNX4rRzX74J/>. Acesso em: maio 2023

SOARES, M. C. R.; GIRONDOLI, Y. M. **Práticas integrativas e complementares em saúde (PICs)**. Coordenadoria de Atenção à Saúde do Servidor. Instituto Federal do Espírito Santo, jun. 2021.

TURATO, E. R. Métodos qualitativos e quantitativos na área de saúde: definições, diferenças e seus objetos de pesquisa. **Revista de Saúde Pública**, v. 39, a. 3, p. 507-514, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rsp/v39n3/24808.pdf>. Acesso em: abr. 2023.