

Ficha catalográfica elaborada automaticamente,
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

RR292a Rebouças, Marisa Nascimento Saliba
Aromatologia no suporte ao tratamento de transtorno de
ansiedade. / Marisa Nascimento Saliba Rebouças; orientador
Paula Martins de Oliveira; co-orientador Camila Alves
Areda. -- Brasília, 2022.
59 p.

Monografia (Graduação - Farmácia) -- Universidade de
Brasília, 2022.

1. Aromatologia. 2. Aromaterapia. 3. Óleos essenciais. 4.
Ansiedade. I. Oliveira, Paula Martins de, orient. II.
Areda, Camila Alves, co-orient. III. Título.



**UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE CEILÂNDIA
CURSO DE FARMÁCIA**

MARISA NASCIMENTO SALIBA REBOUÇAS

**AROMATOLOGIA NO SUPORTE AO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE
ANSIEDADE.**

BRASÍLIA, 2022

MARISA NASCIMENTO SALIBA REBOUÇAS

**AROMATOLOGIA NO SUPORTE AO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE
ANSIEDADE.**

Monografia de Conclusão de Curso apresentada
como requisito parcial para obtenção do grau de
Farmacêutico, na Universidade de Brasília,
Faculdade de Ceilândia.

Orientadora: Prof^ª. Paula Martins de Oliveira

Co-orientadora: Prof^ª. Camila Alves Arede

BRASÍLIA, 2022

MARISA NASCIMENTO SALIBA REBOUÇAS

**AROMATOLOGIA NO SUPORTE AO TRATAMENTO DE TRANSTORNO DE
ANSIEDADE.**

Monografia de Conclusão de Curso apresentada
como requisito parcial para obtenção do grau de
Farmacêutico, na Universidade de Brasília,
Faculdade de Ceilândia.

BANCA EXAMINADORA

Paula Martins de Oliveira

Orientadora: Prof^ª. Paula Martins de Oliveira
(Centro Universitário Unieuro)

Camila Alves Arede

Co-orientadora: Prof^ª. Camila Alves Arede
(Faculdade de Ceilândia)

Lilliane Leal

Lilliane Leal de Moraes Couto
(Espaço de Medicina Integrativa e Psiquiatria Dra. Lilliane Leal)

Theylor R de Sousa

Theylor Ribeiro de Sousa
(Pharmapele)

BRASÍLIA, 2022

RESUMO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), 3,6% da população mundial possui algum transtorno de ansiedade. Considerando que as formas de tratamento medicamentoso convencional provocam uma série de efeitos adversos ao paciente, é necessário compreender a ação e eficácia de terapias complementares aos tratamentos convencionais, a fim de permitir ao paciente, juntamente à equipe de saúde, a escolha da terapia mais adequada à sua realidade e proporcionar mais autonomia de decisão sob seu estado de saúde. Diante disso, este trabalho tem como objetivo entender como os óleos essenciais podem ajudar no suporte ao tratamento dos transtornos de ansiedade.

Palavras-chave: aromaterapia, aromaterapia, óleos essenciais, ansiedade.

ABSTRACT

According to the World Health Organization (WHO), 3,6% of the world's population has some anxiety disorder. Whereas conventional forms of drug treatment cause a large number of side effects on patients, it is necessary understand the action and efficacy of complementary therapies to conventional treatments, in order to allow the patient the choice of the most appropriate therapy to their reality and provide more autonomy of decision under state of health. Therefore, this work aims to understand how essential oils can support the treatment of anxiety disorders.

Keywords: aromatology, aromatherapy, essential oils, anxiety.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma metodológico	25
Figura 2 - Ação dos óleos essenciais via sistema olfativo.....	30
Figura 3 - Logo da marca nura&cura.....	35

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Regiões administrativas de residência dos participantes.....	41
Gráfico 2 - Faixa etária dos participantes.....	41
Gráfico 3 - Áreas de atuação/ profissões dos participantes.....	42
Gráfico 4 - Renda mensal dos participantes.....	42
Gráfico 5 - Locais de compra produtos para banho e pós-banho usuais.....	43
Gráfico 6 - Faixa de valores que os possíveis consumidores estão dispostos a pagar em itens como xampu, condicionador, sabonete e hidratante que aliviam sintomas de ansiedade.....	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 – Detalhamento de investimento inicial para abertura de farmácia de manipulação.....	38
---	----

LISTA DE SIGLAS E ABREVIACÕES

5HT - Serotonina

AFE - Autorização de Funcionamento de Empresa

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

ASCINC - Associação de Cuidado Integral à Comunidade

BHE - Barreira Hematoencefálica

Bireme - Biblioteca Regional de Medicina

BVS - Biblioteca Virtual em Saúde

BZDs - Benzodiazepínicos

CEO - *Chief Executive Officer*

CNAE - Classificação Nacional de Atividades Econômicas

COFINS - Contribuição para o Financiamento da Seguridade Social

CPP - Contribuição Patronal Previdenciária

CSLL - Contribuição Social sobre Lucro Líquido

DA - Dopamina

DECS - Descritores em Ciências da Saúde

DF - Distrito Federal

ETC - *et cetera*

GABA - *Gamma-AminoButyric Acid*

HPA - Hipotálamo-hipófise-adrenal

IBD - Instituto Biodinâmico de Desenvolvimento Rural

IBRA - Instituto Brasileiro de Aromatologia

ICMS - Imposto sobre Circulação de Mercadorias e Serviços

IN - Instrução Normativa

INPI - Instituto Nacional da Propriedade Industrial

IPI - Imposto sobre Produtos Industrializados

IRPJ - Imposto sobre a Renda da Pessoa Jurídica

IRSN - Inibidor da Recaptação de Serotonina e Norepinefina

ISRS - Inibidor Seletivo da Recaptação de Serotonina

ISS - Imposto Sobre Serviços

ME - Micro empresa

MEI - Micro empresário individual

MEP - 2-cmetileritriol-4-fosfato

MG - Minas Gerais

ML - Mililitros

NMDA - N-metil D-Aspartato

OE – Óleo Essencial

OE's - Óleos Essenciais

OGM - Organismos Geneticamente Modificados

OMS - Organização Mundial da Saúde

PAC - Prático, Acessível e Confiável

Pasep - Programa de Formação do Patrimônio do Servidor Público

PETA - *People for the Ethical Treatment of Animals*

PIS - Programa de Integração Social

RA - Região Administrativa

RDC - Resolução de Diretoria Colegiada

SEBRAE - Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas

SEDEX - Serviço de Encomenda Expressa Nacional

SP - São Paulo

TAG - Transtorno de ansiedade generalizada

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	13
REVISÃO BIBLIOGRÁFICA	15
1. Transtornos de ansiedade	15
2. Aromatologia e Aromaterapia	16
3. Óleos Essenciais (OEs)	17
JUSTIFICATIVA	21
OBJETIVOS	22
1. Objetivo Geral	22
2. Objetivos específicos	22
METODOLOGIA	23
RESULTADOS	24
DISCUSSÃO	26
1. Principais OEs e moléculas	26
2. Vias de administração e mecanismos de ação	27
2.1. Via oral	27
2.2. Via inalatória	28
2.3. Via transdérmica	29
3. Mecanismo de ação	29
CONCLUSÃO	32
PLANO DE NEGÓCIOS	33
1. Sobre a Nura & Cura	33
1.1. Missão, visão e valores	34
1.2. Identidade visual	34
2. Plano operacional	35
2.1. Setor de atividade	35

2.2.	Forma jurídica e Enquadramento tributário	36
2.3.	Registro de Marca	37
2.4.	Como montar uma farmácia de manipulação	37
2.4.1.	Investimento Inicial	38
2.4.2.	Infra-estrutura física	39
2.4.3.	Recursos Humanos	40
3.	Pesquisa de Mercado	40
4.	Marketing	44
5.	Concorrência	45
5.1.	No Distrito Federal	45
5.2.	Em outros estados	46
6.	Fornecedores de óleos essenciais	47
	ANEXO I – Formulário de pesquisa de mercado	53

INTRODUÇÃO

A aromaterapia é um campo da ciência que estuda, de maneira aprofundada, todas as formas de uso de substâncias aromáticas, como os óleos essenciais (OEs), considerando aspectos fisiológicos, farmacológicos, bioquímicos e botânicos (IBRA, 2019). Diferentemente da aromaterapia, técnica de aplicação dos óleos essenciais para equilíbrio físico, mental e espiritual, a aromaterapia preocupa-se em fornecer subsídios técnico-científicos para embasar a utilização das substâncias no tratamento de condições de saúde, como transtornos mentais comuns, por exemplo (IBRA, 2019).

Os óleos essenciais são substâncias aromáticas voláteis e de baixa densidade encontradas em folhas, flores, caules, sementes, rizomas ou frutos de plantas aromáticas (ZHANG; YAO, 2019). A composição química dos óleos pode variar de acordo com a espécie, local e condições de cultivo da planta e do método de extração escolhido. Em um óleo essencial (OE) puro é possível encontrar mais de 200 componentes categorizados em: voláteis, de 90 a 95%, e não voláteis, de 1 a 10%, entre os quais variam em hidrocarbonetos, terpenos, álcoois, aldeídos, ácidos, ésteres, cetonas e lactonas (HANIF *et al.*, 2019). Estudos, como o de DONELLI *et al.* (2019), mostram o efeito e a aplicabilidade de óleos essenciais específicos para tratar condições clínicas como, por exemplo, transtornos mentais.

A OMS (Organização Mundial da Saúde) categoriza como transtornos mentais comuns os transtornos depressivos e ansiosos. Mais de 300 milhões de pessoas no mundo apresentam algum tipo de quadro depressivo e cerca de 264 milhões manifestam algum tipo de ansiedade. Isso equivale, respectivamente, a cerca de 4,4% e 3,6% da população mundial acometida por transtornos mentais comuns (WHO, 2017).

O termo “transtornos de ansiedade” é utilizado para designar um conjunto de desordens psicológicas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo compulsivo, fobia, pânico, estresse pós-traumático e ansiedade social, que possuem, como características em comum, os sentimentos de ansiedade e medo. No Brasil, a prevalência destes transtornos é de 9,3%, sendo a maior em todo o mundo (WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION), 2017).

Indivíduos com transtorno de ansiedade generalizada (TAG) raramente procuram ajuda médica especializada, contribuindo para que essa doença seja uma das desordens psiquiátricas mais subdiagnosticadas (ZUARDI, 2017). Sintomas físicos como taquicardia e inquietação podem ser aliviados através do uso de uma série de óleos essenciais, a citar os mais populares:

lavanda, rosa damascena, sândalo, sálvia, camomila romana, gerânio e a maioria dos cítricos como laranja, limão e bergamota (AGRAWAL, 2009).

Esses achados reforçam o potencial dos OEs em servir como alternativa terapêutica complementar à terapia convencional para ansiedade. Além disso, a resistência de parte dos indivíduos acometidos em procurar ajuda especializada e a capacidade que o transtorno tem de causar danos à saúde e às atividades cotidianas, enfatizam a importância de estudar terapias mais naturais e com menos efeitos adversos.

REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

1. Transtornos de ansiedade

A ansiedade é uma condição considerada normal quando desencadeada por uma resposta adaptativa para melhor desempenho diante alguma situação. Porém, quando em desequilíbrio e persistente, é considerada como um quadro patológico ou um transtorno de ansiedade, pois acarreta em prejuízo social e ocupacional.

O transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é um estado persistente de ansiedade generalizada acompanhada por preocupação crônica, excessiva e generalizada que inclui sintomas físicos ou mentais de ansiedade, que causam sofrimento ou prejuízo significativo do funcionamento diário (ABREU; ABREU, 2021).

O curso dessa doença é caracterizado como crônico, pois os sintomas tendem a permanecer ao longo da vida do indivíduo e não remitir. É uma condição mais prevalente em indivíduos da meia-idade, havendo diminuição de ocorrência em idades mais avançadas. Com relação ao sexo, mulheres possuem o dobro de chances de apresentarem essa patologia em relação aos homens (ABREU; ABREU, 2021).

De acordo com o manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5), os critérios diagnósticos para transtorno de ansiedade generalizada são a presença de ansiedade e preocupação excessivas com dificuldade em controlá-las. Esses sintomas devem estar ocorrendo na maioria dos dias, por pelo menos seis meses, e em diversos eventos ou atividades, causando “sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo” (SENA, 2014, p.65).

Além disso, a inquietação, nervosismo ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, a fadiga, a dificuldade de concentração ou sensação de vazio na mente, a irritabilidade, a tensão muscular e as perturbações do sono são sintomas adicionais. A presença de, ao menos três desses sintomas, em adultos, indica diagnóstico clínico de transtorno de ansiedade generalizada quando descartadas outras possibilidades como reação a medicamentos, abuso de drogas ou ansiedade decorrente de outra condição médica (ABREU; ABREU, 2021; SENA, 2014). Sintomas somáticos e de excitabilidade autonômica, como tremores, sudorese, taquicardia, vertigem, falta de ar e desconforto epigástrico, também são características da condição que podem ser observados para apoiar o diagnóstico (SARAIVA *et al.*, 2014).

A terapia de primeira escolha para tratamento de ansiedade a ser considerada pelo profissional de saúde é a terapia cognitivo-comportamental (GOMEZ; TORRES, 2017). Trata-se de uma intervenção não farmacológica que visa desenvolver habilidades cognitivas que

permitam ao paciente lidar melhor com sintomas e comportamentos muito frequentes no TAG (ZUARDI, 2017).

Caso o profissional opte por tratamento farmacológico, os principais fármacos prescritos são os inibidores seletivos da receptação de serotonina (ISRS), como sertralina, os inibidores da receptação de serotonina e norepinefrina (IRSN), como a duloxetine, e os benzodiazepínicos (BZDs), como lorazepam e diazepam (ZUARDI, 2017). A seleção do medicamento deve levar em consideração a segurança para o paciente, o risco/benefício, tempo de duração estimado do tratamento e a individualidade do paciente.

Porém, a terapia medicamentosa gera uma série de efeitos adversos que, muitas vezes, culminam em abandono do tratamento por parte do paciente. Essas reações aos medicamentos podem incluir diminuição de libido, boca seca, letargia, sonolência, diminuição da cognição, distúrbios gastrointestinais, aumento de peso, insônia, além da propensão à tolerância e dependência como nos benzodiazepínicos (GOMEZ; TORRES, 2017).

É estimado que cerca de 50 milhões de pessoas façam o uso diário de BZDs, sendo essa classe de medicamento responsável por cerca de 50% da prescrição de psicotrópicos. Além disso, por serem drogas com potencial de abuso, estima-se que metade dos pacientes que utilizam os BDZs por mais de um ano evoluem para síndrome de abstinência caracterizada pelo surgimento de novos sintomas após o início da descontinuação ou redução de dose (NASTASY; RIBEIRO; MARQUES, 2002). A “exposição crônica aos benzodiazepínicos provoca modificação na neurotransmissão gabaérgica, que contribui para o aparecimento de tolerância, dependência e abstinência” (FOSCARINI, 2010).

2. Aromatologia e Aromaterapia

Como citado anteriormente, a aromatologia é um campo da ciência que

[...] estuda os OEs dentro de suas mais variadas aplicações (terapia, gastronomia, psicologia, marketing, cosmética, veterinária e outros segmentos). Já a Aromaterapia envolve o uso dos OEs para tratar e/ou prevenir problemas físicos, psicológicos e energéticos (CONCEIÇÃO, 2019, p. 32).

A aromaterapia é uma prática integrativa e complementar que visa promover o equilíbrio entre corpo, mente e emoção através de diferentes formas de aplicação, principalmente por inalação ou massagens, dos óleos essenciais e, assim, alcançar o alívio de sintomas de diversas doenças. Vale salientar que essa prática não tem o intuito de excluir as terapias convencionais utilizadas para tratar as patologias, e sim complementá-las (CONCEIÇÃO, 2019).

Essa distinção entre aromatologia e aromaterapia deu-se a partir do momento em que foi inserida, por parte dos ingleses, uma visão mais holística e estética para o uso dos óleos essenciais. A partir disso, a utilização dos óleos começou a ser restringida para as vias inalatórias e de absorção cutânea, desconsiderando o uso oral (IBRA, 2019).

Desde a década de 20, quando Gattefossé fez a distinção entre aromaterapia e fitoterapia, a prática de todos os métodos de uso dos óleos essenciais, na França, tem sido utilizada de forma bem sucedida. A vertente francesa da aromaterapia não impede o uso oral de óleos essenciais para atuar na raiz do problema de saúde. A aplicação tópica (não a massagem), inalação e compressas, além da utilização oral, são as técnicas mais praticadas neste país (IBRA, 2004).

Em meados do século XIX, a aromaterapia chegou à Inglaterra e foi introduzida no campo da estética. A partir disso, os OEs passaram a ser diluídos em óleos carreadores para o uso terapêutico, e a forma mais utilizada pelos ingleses é a massagem, sendo ela conhecida pelos franceses como “estilo inglês de aromaterapia” (PRICE, 2004). “Como a primeira organização de aromaterapia na Inglaterra era formada basicamente por esteticistas, as regras de estética a serem seguidas são de nunca utilizar nada oralmente” (PRICE, 2004).

3. Óleos Essenciais (OEs)

Os OEs são óleos voláteis, evaporam quando expostos ao ar e à temperatura ambiente, e odoríferos originários do metabolismo secundário de plantas aromáticas. São produzidos principalmente pelas famílias *Lauraceae*, *Myrtaceae*, *Libiateae*, *Rutaceae* e *Umbeliferaceae*, e podem ser extraídos de diversas partes das plantas: caules, raízes, rizomas, folhas, flores, frutos entre outros. São caracterizados pela lipofilicidade, cor amarelada ou incolor e composição química complexa (CONCEIÇÃO, 2019; MACHADO; MARCIANO; SAHD, 2021). Apesar de serem denominados como óleos, os OEs não são compostos graxos, mas são assim chamados pelo fato de serem lipofílicos.

Esses OEs são constituídos de dezenas a centenas de substâncias, formando uma mistura complexa de compostos orgânicos. A composição e a concentração delas sofrem interferência conforme as condições de cultivo da planta e do método de extração escolhido: destilação a vapor, prensagem, extração com CO₂ supercrítico. Apenas algumas dessas substâncias estão presentes em quantidades significativas e, geralmente, o componente de maior concentração é

o responsável pela atividade biológica do óleo essencial, ou a sinergia dele com os demais componentes (CASANOVAS, 2019; CONCEIÇÃO, 2019).

As moléculas desses componentes podem ser de natureza terpênica, monoterpenos e sesquiterpenos e diterpenos, ou não terpênica, substâncias alifáticas de cadeia curta, com núcleo aromático de peso molecular não muito elevado ou com enxofre (CASANOVAS, 2019).

Os OEs são produtos do metabolismo secundário de plantas aromáticas e são geralmente sintetizados como mecanismo de defesa. Três diferentes vias bioquímicas estão envolvidas no processo de biossíntese dos componentes dos OEs: a via ácido mevalônico-acetado, a via ácido chiquímico-fenilpropanoide e a via malonato. A primeira é responsável pela formação dos derivados dos terpenóides, a segunda, dos compostos aromáticos e a terceira dos ácidos graxos, polifenóis e poliacetilenos (MACHADO; MARCIANO; SAHD, 2021).

Nos vegetais, existem duas rotas biossintéticas distintas que levam à biossíntese dos terpenoides: uma ocorre no citoplasma (rota do ácido mevalônico), e a outra, nos plastídios (rota do 2-C-metileritritol-4-fosfato, abreviado como MEP). Nos plastídios, são sintetizados mono e diterpenoides, ao passo que os sesquiterpenoides originam-se no citoplasma. (SIMÕES, et al, 2017).

As principais vias de administração dos óleos essenciais são por inalação, por absorção cutânea e por ingestão oral, sendo esta última não tão comum no Brasil. A inalação pode ser direta, especialmente útil para tratamento de doenças específicas do sistema respiratório como bronquite, asma e sinusite, ou indireta, usada, principalmente, para tratar questões emocionais (CASANOVAS, 2019). Os óleos essenciais podem atuar tanto via sistema respiratório, atingindo os alvéolos pulmonares e, conseqüentemente, a circulação sanguínea, quanto via sistema olfatório, ativando o sistema límbico responsável pelo gerenciamento de memórias e emoções (CONCEIÇÃO, 2019). Nesta via, é difícil estimar a dose exata inalada por não ser possível controlar o quanto de cada constituinte do óleo irá volatilizar (CASANOVAS, 2019).

Após a inalação, o estímulo do odor é percebido e os compostos voláteis ativam os quimiorreceptores olfatórios presentes na cavidade nasal (FUNG *et al.*, 2021).

[...]a célula receptora olfativa envia seus processos nervosos para o bulbo olfatório, onde são recebidos seus impulsos pelo próximo nível de células nervosas, as células mitrais. Cada célula mitral envia as informações para diversas regiões do cérebro. As informações de vários tipos de odores ao se ligarem em seus respectivos receptores são combinadas em um padrão característico e interpretadas, resultando na experiência consciente do odor (CONCEIÇÃO, 2019, p. 30).

No cérebro, a amígdala gera uma resposta emocional e o hipocampo recupera ou forma novas memórias a partir do estímulo provocado pelas moléculas inaladas. O sistema límbico

passa, então, a interagir com o córtex cerebral ativando os pensamentos e os sentimentos (FARRAR; FARRAR, 2020).

Além disso, óleos essenciais conseguem interagir com várias vias de neurotransmissores (noradrenérgica, serotoninérgica, gabaérgica e dopaminérgica) dependendo da composição molecular do OE em questão. Moléculas presentes nos óleos essenciais, como linalol, limoneno, benzoato de benzila e álcool benzílico, têm exercido efeito ansiolítico (FUNG *et al.*, 2021).

Os OEs de ylang-ylang, lavanda, bergamota, canela, laranja doce e rosa, por exemplo, conseguem atuar nas vias acima citadas produzindo efeitos ansiolíticos. O benzoato de benzila, presente no ylang-ylang, ativa a via serotoninérgica e dopaminérgica, o linalool, presente nos óleos de lavanda e bergamota, atua nos receptores GABA. O óleo de canela inibe a liberação de citocinas pró-inflamatórias e o efeito sedativo do OE de laranja doce e de rosa se dá pela interação com o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), reduzindo a concentração de cortisol no organismo (FUNG *et al.*, 2021).

A administração tópica através de massagens, por exemplo, além da ação do óleo na pele e da massagem na tensão muscular, consegue absorvê-lo em partes e transportar para a corrente sanguínea, permitindo sua ação sistêmica no organismo humano. Nessa via, é bem comum de acontecer a inalação indireta, promovendo ação emocional (ALMEIDA; CHECHETO, 2020). Os OEs podem ser aplicados em pontos centrais, ou de pulsação, existentes no corpo, como nos pulsos e no pescoço, para terem certa absorção sistêmica quando comparado a outros locais do corpo.

A via oral é pouco conhecida no Brasil, porém é bastante difundida na França (ALMEIDA; CHECHETO, 2020). Nela, é possível ter uma maior precisão de dose e de biodisponibilidade das moléculas presentes no óleo quando comparadas às demais vias. No entanto, por ser absorvido pelo intestino, o tempo para o início da ação do óleo no organismo é maior. Além disso, vale ressaltar o maior risco de intoxicação quando comparado às outras vias. Enquanto a via tópica tem a probabilidade de reações de dermatite e fototoxicidade na pele, a oral pode levar à reações sistêmicas mais acentuadas quando utilizada de maneira incorreta (CASANOVAS, 2019). Por isso, é importante a recomendação de uso por profissional habilitado.

Na Alemanha, são vendidas cápsulas contendo 80 mg e 160mg de óleo essencial de lavanda. Elas atuam inibindo a atividade dos canais de cálcio através do neurotransmissor GABA e serotonina (HURTADO, 2018). Estudos mostram que cápsulas de 80mg de OE de

lavanda têm um efeito comparativo ao Lorazepam de 0,5 mg em pacientes com TAG (HURTADO, 2018).

Existe uma escassez de estudos confiáveis e de qualidade que abordam o efeito ansiolítico de óleos essenciais no transtorno de ansiedade isoladamente (CONCEIÇÃO, 2019). Grande parte dos estudos associam a ansiedade à outras condições de saúde ou referem-se à ansiedade momentânea.

O OE com a maior quantidade de estudos desenvolvidos sobre o tema em questão é o de Lavanda (*Lavandula angustifolia*). Além de estudos relativos às vias inalatória e tópica, há outros que abordam o efeito ansiolítico deste óleo por via oral através de cápsulas contendo 80mg ou 160mg (YAP *et al.*, 2019). Os outros OEs utilizados para alívio de ansiedade são os de cítricos (bergamota, laranja, limão), de ylang-ylang, rosa damascena, sândalo, camomila, etc., porém é necessária a realização de mais estudos que comprovem a correlação entre uso do óleo e tratamento de transtorno de ansiedade (AGRAWAL, 2009).

JUSTIFICATIVA

Diante da expressiva prevalência de transtornos ansiosos no Brasil e no mundo, faz-se necessário compreender a ação e eficácia de terapias complementares aos tratamentos convencionais para essas condições, a fim de permitir ao paciente, junto à equipe de saúde, a escolha da terapia mais adequada e completa à sua realidade e dar mais autonomia sobre seu estado de saúde.

OBJETIVOS

1. Objetivo Geral

Entender, através do levantamento de dados, como os óleos essenciais podem ajudar no suporte ao tratamento dos transtornos de ansiedade.

2. Objetivos específicos

- Compreender a utilização da aromaterapia para subsidiar o tratamento de ansiedade;
- Perceber quais as principais abordagens da aromaterapia no auxílio do tratamento de condições;
- Identificar os principais óleos essenciais e moléculas neles contidos com atividade ansiolítica.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa sobre o uso de óleos essenciais para subsidiar o tratamento de transtornos ansiosos. Para sua realização, foram consideradas 6 etapas de execução, sendo elas: estabelecimento de pergunta norteadora, definição dos descritores em ciências da saúde (Decs), definição da estratégia de busca (a partir de testes em bases de dados), definição das bases de dados indexadas a serem utilizadas, análise crítica de título e resumo dos registros encontrados e posterior análise crítica do texto completo dos registros restantes. O processo contou com o auxílio do aplicativo “google planilhas” para a organização e tratamento dos registros encontrados. A análise crítica foi realizada por uma pessoa, e as dúvidas de inclusão ou não de registros foram sanadas pelas professoras orientadoras.

Para auxiliar na definição dos descritores em ciências da saúde (Decs) utilizados na construção da estratégia de busca nas bases de dados indexadas, foi usada a pergunta “Como e quais os OEs podem ajudar no tratamento de ansiedade?” como norteadora. A partir disso, a estratégia “*aromatherapy AND ("essential oil" OR "volatile oil") AND "anxiety disorder"*” definida e aplicada nas buscas por registros nas bases Google Acadêmico, Periódicos CAPES, Cochrane e BVS/Bireme.

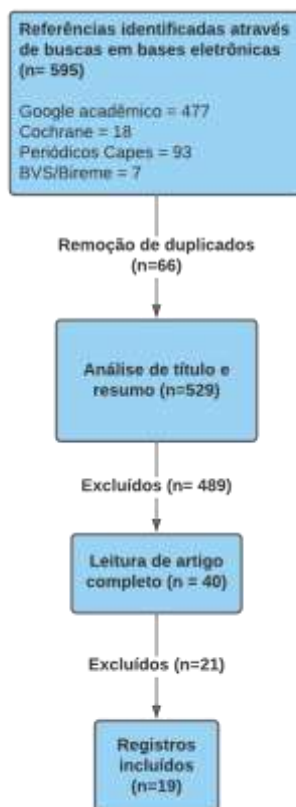
Os critérios de inclusão considerados foram: registros dos últimos 5 anos (2016 a 2021), em português, inglês ou espanhol com texto completo, disponível de forma gratuita, falando sobre o uso de óleos essenciais para tratamento de transtorno de ansiedade em humanos adultos que permitissem alcançar os objetivos definidos para este estudo. Portanto, os critérios de exclusão abarcam registros divergentes aos critérios de inclusão, ou seja, publicados antes de 2016, com idioma diferente dos delimitados, com texto completo indisponível de forma gratuita ou não encontrado, com escopo sobre uso de óleos essenciais em animais, crianças, idosos e em situações/ condições específicas como ansiedade momentânea, pós e pré-operatória, ansiedade em pacientes diabéticos, com doença coronariana, etc.

RESULTADOS

A busca foi realizada em setembro de 2021 utilizando, quando possível, filtros relativos ao tempo e aos idiomas delimitados, resultando em 595 registros encontrados, sendo 477 advindos do google acadêmico, 18 da Cochrane, 93 dos periódicos CAPES e 7 da bvs/bireme. Destes, 66 registros encontravam-se duplicados e foram excluídos, restando 529 para a leitura e avaliação de título e resumo seguindo os critérios de inclusão e exclusão.

Após a leitura de títulos e resumos, 489 registros foram excluídos por desacordo aos critérios estabelecidos, restando 40 para a etapa de leitura completa. Após a leitura completa dos artigos restantes, 7 foram excluídos por apresentarem texto completo indisponível de forma gratuita ou não encontrado, e outros 14 estavam fora do escopo estabelecido, restando 19 documentos para serem utilizados neste trabalho.

Figura 1. Fluxograma metodológico.



Fonte: Elaborado pelo autor.

Uma planilha foi criada com o auxílio do aplicativo “Google planilhas” para facilitar a extração de dados dos registros incluídos. Nela, foram dispostas informações como título, autores, ano, método, idioma, óleos essenciais e moléculas, via de administração, mecanismo de ação, principais resultados, discussão e conclusão, contidas nos documentos. Os títulos dos registros foram organizados em ordem alfabética e um número de 1 a 19 lhes foram atribuídos.

Destes 19 documentos, no que diz respeito ao idioma, 15 (78,95%) foram escritos em inglês, 2 em espanhol e 2 em português; 9 documentos (47,37%) abordam aspectos relativos somente ao óleo essencial de lavanda e, quanto às vias de administração, 31,58% cita as três formas de administração mais comum dos OEs: inalação, oral e cutânea/massagem, sendo a inalação citada em, pelo menos, 15 documentos. Apenas 8 deles descrevem algum aspecto sobre o mecanismo de ação dos OEs no organismo.

DISCUSSÃO

1. Principais OEs e moléculas

Vários são os tipos de óleos essenciais conhecidos pelo poder calmante e ansiolítico. De acordo com FUNG et al. (2021), alguns dos principais óleos essenciais com efeitos clínicos, a partir da inalação, em transtornos de ansiedade em humanos são os OEs de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), Laranja doce (*Citrus sinensis*), Bergamota (*Citrus bergamia*), Camomila (*Matricaria chamomilla*) e Alecrim (*Salvia rosmarinus*). Combinações de OE de lavanda com Rosa damascena ou Ylang-ylang e *Citrus aurantium*, por exemplo, também mostraram resultados ansiolíticos.

Apesar da grande variedade de OEs com potencial ansiolítico, a maioria dos estudos existentes discorrem sobre os efeitos do OE de lavanda na redução dos níveis de ansiedade, sendo, então, o mais usado para essa finalidade ainda que mais estudos de qualidade precisem ser realizados (DONELLI et al., 2019; HANDAYANI; HARYANTO; MAKHFUDLI, 2018).

A composição majoritária do OE é quem determinará qual será o efeito mais predominante no organismo humano. O óleo essencial de Lavanda possui várias moléculas em sua composição como o linalol, o acetato de linalila, o cariofileno, o 1,8-cineol e a cânfora, porém o linalol e o acetato de linalila são as moléculas com maior concentração representando, respectivamente, cerca de 52,1% e 37,4% da sua composição (GALLAWAY, 2021; LÓPEZ et al., 2017). Após a avaliação de um estudo analítico, MALCOLM e TALLIAN (2017) constataram que há uma variação nas concentrações de linalol (26,73% a 57,48%) e acetato de linalila (4,01% -35,39%) em 9 amostras de OE de Lavanda.

Além do OE de lavanda, há outros óleos essenciais que contém linalol em sua composição, sugerindo efeito calmante e ansiolítico, como o óleo essencial de ylang-ylang (*Cananga odorata*), de Bergamota (*Citrus bergamia*), de Laranja doce (*Citrus sinensis*) e de Salvia esclarea ou Clary sage (*Salvia sclarea*) (LIZARRAGA-VALDERRAMA, 2021).

No estudo realizado por LIU et al. (2021) sobre o OE de Angélica (*Angelica sinensis*), foi constatado que o cis-ligustilide é a molécula mais predominante, representando cerca de 78,96% da composição do OE de Angélica. Entre os 31 componentes desse óleo, além do cis-ligustilide, seu isômero (trans-ligustilide) e o 3-butylidenephthalide também mostraram potencial bioativo contra a ansiedade. Porém, o uso dele não é tão comum quando comparado ao uso do óleo essencial de lavanda.

2. Vias de administração

Existem três vias de administração principais para o uso de óleos essenciais em humanos: a via oral, a inalatória e a cutânea.

2.1. Via oral

A maior quantidade de estudos existentes sobre a administração oral de óleos essenciais abordam sobre o Silexan, um óleo essencial padronizado de *L. angustifolia* extraído por meio de destilação a vapor, comercializado sob nome de LASEA® na Alemanha. Ele contém 36,8% de linalol e 34,2% de acetado de linalila, principais moléculas com efeito ansiolítico presentes no OE de Lavanda (YAP *et al.*, 2019).

Estudos mostram que a administração oral de uma cápsula ao dia contendo 80 mg Silexan durante 6 semanas é equivalente à administração de 0,5 mg ao dia de lorazepam para tratamento de transtorno de ansiedade generalizada (CASANOVAS, 2019). O uso de 80mg/dia ou 160mg/dia, durante 10 semanas, mostrou-se com eficácia igual ou superior na redução de sintomas de TAG que 20mg ao dia de paroxetina (YAP *et al.*, 2019).

O Silexan mostrou-se ser mais vantajoso para o tratamento de transtornos de ansiedade que as opções convencionais (lorazepam e paroxetina) pelo fato de não causar efeitos adversos como sonolência, síndrome de abstinência, tolerância e vício. A administração oral de óleo essencial de lavanda pode gerar efeitos gastrointestinais ocasionais de intensidade leve a moderada após a ingestão como arrotos, náuseas e alterações do processo de digestão (CASANOVAS, 2019).

A forma oral do OE de lavanda é benéfica por ter a possibilidade de controle da concentração dos ativos a serem administrados no paciente e consequente controle da biodisponibilidade no organismo humano (CASANOVAS, 2019). Além disso, no que diz respeito a capacidade de gerar estudos de qualidade, a forma farmacêutica em cápsulas permite que o odor característico do óleo seja mascarado, diminuindo o risco da ocorrência de vieses e permitindo a possibilidade de realização estudos duplo-cegos (MALCOLM; TALLIAN, 2017). Porém, essa via é mais eficaz em tratamentos a longo prazo quando comparado a tratamentos de curto prazo (SAYED *et al.*, 2020).

2.2. Via inalatória

Existem dois tipos de inalação: direta e indireta. A inalação direta é mais utilizada para tratamento de condições relativas ao trato respiratório, tendo um efeito mais local em patologias como sinusite e bronquite. Já a indireta, através de difusores por exemplo, atua melhor no tratamento de questões emocionais (CASANOVAS, 2019).

Essa via mostrou-se mais efetiva para terapia a curto prazo, tanto quando comparada à inalação a longo prazo quanto às drogas ansiolíticas convencionais, como lorazepam e paroxetina, comumente utilizadas para o tratamento de transtornos de ansiedade. A melhor eficácia da inalação aguda se dá, provavelmente, pela rápida diminuição do efeito provocado pelo OE em detrimento da resposta adaptativa do organismo ao odor, ou seja, na inalação por tempo maior gera essa adaptação, diminuindo o efeito (BUCH; FRAUNHOFER, 2019; SAYED *et al.*, 2020).

Em relação às outras vias, a administração por inalação possui a maior quantidade de estudos realizados. Porém, grande parte deles são de baixa qualidade e apresentam alto risco de viés devido à dificuldade em realizar estudos duplo-cegos com óleos essenciais, pelas características aromáticas, e pelo fato de cada pessoa reagir aos odores de forma diferente, de acordo com a aceitabilidade ou não daquele odor (DONELLI *et al.*, 2019). Além disso, nessa via há a dificuldade de controle de dose, pois não há como precisar a concentração exata de ativos que o paciente inala (CASANOVAS, 2019)

Apesar da necessidade de realização de estudos com maior qualidade e rigor metodológico para comprovar os indícios da ação ansiolítica dos óleos essenciais por via inalatória, a inalação torna-se uma terapia complementar viável devido ao baixo custo, a facilidade de administração e a maior segurança quando comparada às outras vias, visto que não há relatos de efeitos adversos, como os efeitos gastrointestinais, presentes na via oral, e a toxicidade cutânea, presente na administração tópica (DONELLI *et al.*, 2019; FARRAR; FARRAR, 2020).

É importante ressaltar que a qualidade do óleo essencial é crucial para que a inalação não provoque efeitos ruins aos sistemas respiratório e nervoso. OEs de baixo custo costumam conter solventes e diluentes danosos à saúde humana (BUCH; FRAUNHOFER, 2019).

2.3. Via cutânea

Nessa modalidade de administração, é comum a utilização de óleos e cremes como veículos para os óleos essenciais, sendo aplicados com auxílio de massagens. Assim como a inalação, a via cutânea é eficaz para tratamentos de curto prazo, porém é a via com menor quantidade de estudos disponíveis.

No entanto, é bastante suscetível a ocorrência de vieses relacionados à dificuldade em realizar estudos duplo-cegos, em controlar a dose exata absorvida pela pele e de distinguir se os efeitos provocados são relativos aos relaxamento ocasionado pela massagem, pela absorção cutânea ou pela inalação indireta do OE.

Para suprimir a ação do OE na via inalatória, um estudo, realizado para verificar a eficácia da administração tópica em forma de massagem para o uso óleo essencial de alecrim, optou por estabelecer que os indivíduos usassem máscaras de oxigênio durante o procedimento. Nele foi constatado que, a administração de 1 ml de OE de alecrim por meio de massagem na parte baixa do abdômen, por 5 minutos, gerou aumento da frequência respiratória e da pressão arterial e houve uma melhora do estado de alerta, atenção e ânimo nos participantes (CASANOVAS, 2019).

A administração de OE de lavanda por massagem, por exemplo, parece ser efetiva para alívio de sintomas de ansiedade, mas os estudos disponíveis não são suficientes para determinar com certeza se o benefício é pelo efeito específico da lavanda ou se é pela massagem (DONELLI *et al.*, 2019).

3. Mecanismo de ação

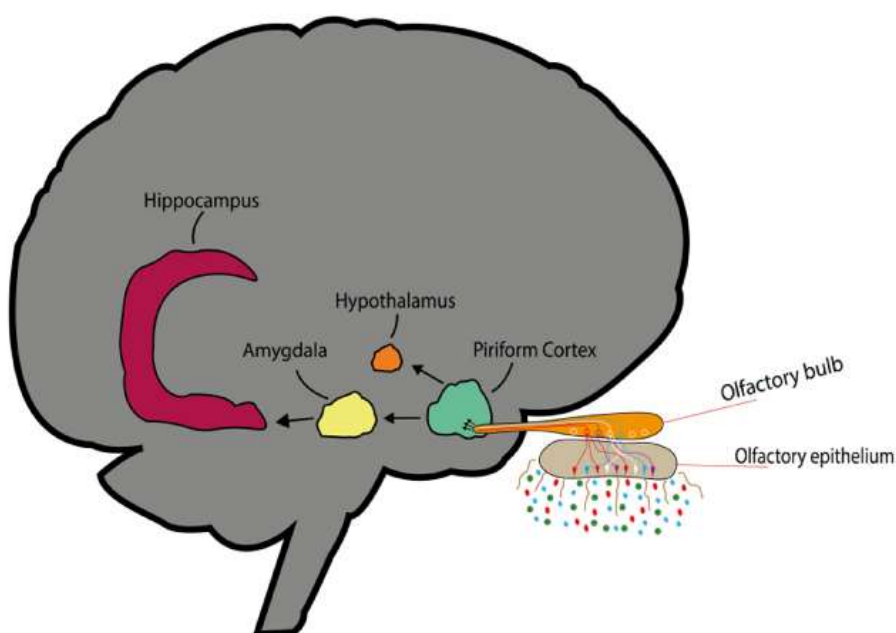
Após a inalação, o óleo essencial pode ter ações tanto pelo sistema respiratório, a partir da absorção alveolar das moléculas para a corrente sanguínea e transporte para atravessar a barreira hematoencefálica (BHE), quanto pelo sistema olfativo, a partir da transmissão do sinal olfativo e/ ou pelo transporte químico das moléculas voláteis (FUNG *et al.*, 2021).

A ação pelo sistema olfativo pode se dar através de duas formas. A primeira está relacionada com percepção do odor pela ativação dos quimiorreceptores olfativos após a

inalação de moléculas aromáticas voláteis. Elas são absorvidas pelo epitélio olfativo, ligam-se aos receptores dendríticos dos neurônios sensoriais olfativos gerando um potencial de ação para a propagação de sinais para as células mitrais.

Os sinais são entregues ao córtex olfativo, principalmente para o córtex piriforme, que induz efeitos nas várias regiões do sistema límbico. O hipotálamo gera a secreção de hormônios, a amígdala, o processamento da resposta emocional e do controle da intensidade do odor e o hipocampo, a formação da memória olfativa (FARRAR; FARRAR, 2020a; FUNG *et al.*, 2021).

Figura 2 - Ação dos óleos essenciais via sistema olfativo.



Fonte: FUNG *et al.* (2021, p.6).

A segunda, relaciona-se à penetração direta, após a inalação das menores moléculas voláteis do óleo essencial através de transporte intra e extracelular de forma atingir diretamente as áreas do cérebro. O transporte intracelular se dá por ligação dos compostos inalados à superfície dos receptores dos neurônios alvo provocando a internalização desses receptores, iniciando uma endocitose. Essas moléculas acabam atingindo o córtex olfativo e passa a interagir com o hipocampo e com a amígdala. No transporte extracelular, as moléculas atingem a lâmina própria e são transportadas, externamente, ao longo dos axônios para chegar até o parênquima cerebral e atravessam a BHE e o líquido cefalorraquidiano para terem ação em diferentes áreas do cérebro (FUNG *et al.*, 2021).

Segundo Lizarraga-Valderrama (2021), os óleos essenciais são capazes de interagir com as respostas anti e pró-inflamatórias do sistema nervoso central (SNC) frente ao estresse. O estresse agudo ou a ativação persistente do eixo HPA leva a uma resposta anti-inflamatória

caracterizada pelo aumento produção e secreção de cortisol através da glândula adrenal, induzindo o aumento da síntese de transportadores de serotonina (5HT) e consequente aumento na receptação desse neurotransmissor nas fendas sinápticas, favorecendo o desenvolvimento de depressão. Além disso, os estressores ativam a resposta pró-inflamatória do sistema nervoso simpático, contribuindo para a liberação de citocinas que alteram o metabolismo de neurotransmissores como a 5HT e a dopamina (DA) culminando em desajuste cognitivo, emocional e comportamental característicos de ansiedade e depressão (LIZARRAGA-VALDERRAMA, 2021).

Um estudo evidenciou, após a administração de 160 mg ao dia de óleo essencial de lavanda padronizado (Silexan) por 8 semanas, uma redução no potencial de ligação no receptor 5HT_{1a} no hipocampo e no córtex quando comparado com o grupo placebo. Essa redução também foi demonstrada após a administração de terapia eletroconvulsiva ou escitalopram em pacientes com transtorno de ansiedade (MALCOLM; TALLIAN, 2017).

O estudo, conduzido por LÓPEZ *et al.* (2017), constatou que o OE de lavanda possui afinidade de ligação pelo receptor NMDA (N-metil D-Aspartato) modulando-o e ação inibitória nos transportadores de serotonina de maneira dose-dependente. Além disso, MALCOLM; TALLIAN (2017) descrevem que o linalol e o acetato de linalila, compostos majoritários do óleo essencial de lavanda, inibem o influxo de cálcio em canais de cálcio regulados por voltagem, interferindo, assim, na geração de potencial de ação nos neurônios.

CONCLUSÃO

As três vias de administração dos óleos essenciais possuem indícios de eficácia para auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade, porém a via oral parece ser a mais promissora para tratamento a longo prazo, visto que há a possibilidade do controle de dose e da biodisponibilidade do óleo no organismo humano e a via inalatória deve ser considerada para tratamentos a curto prazo. A administração por inalação possui a vantagem da facilidade de administração, do baixo custo e da maior segurança quando comparada às outras vias, pois não há relatos de efeitos adversos após a administração por essa via.

O OE mais utilizado e com maiores evidências de efeito ansiolítico é o de lavanda, sendo o linalol e o acetato de linalila as moléculas em maior concentração em sua composição, sugerindo que elas desempenham o papel ansiolítico. Há evidências que o mecanismo de ação desse óleo contra a ansiedade está relacionado à ação nos receptores e transportadores de 5HT, nos canais de cálcio regulados por voltagem e nos receptores NMDA.

Apesar dos fortes indícios da atividade ansiolítica dos óleos essenciais, mais estudos de qualidade, com rigor metodológico e com outros OEs devem ser realizados para confirmar o uso deles para tratamento de transtornos de ansiedade. Portanto, a priori, o uso de OEs para tratamento de ansiedade deve ser utilizado como terapia complementar às terapias convencionais em quadros ansiosos de intensidade leve a moderada.

PLANO DE NEGÓCIO

Devido aos dados promissores encontrados com a pesquisa realizada que dão fortes indícios da atividade ansiolítica dos óleos essenciais, uma oportunidade de negócio foi identificada visto que a associação de óleos essenciais com terapias medicamentosas convencionais cria a possibilidade de diminuição de dose de medicamentos, como benzodiazepínicos e ISRS, e consequente diminuição da quantidade e intensidade dos efeitos adversos provocados por eles.

A administração dos OEs pelas vias inalatória e cutânea são de simples manejo, de baixo custo e seguras para a aplicação pelo próprio paciente. Assim, o emprego de óleos essenciais em formulações cosméticas para finalidades terapêuticas torna-se uma opção viável e atrativa para os pacientes consumidores.

Nas páginas subsequentes haverá partes do plano de negócio que descreve pontos importantes para concretizar a Nura & Cura, modelo de negócio pensado a partir da oportunidade identificada através da pesquisa.

Um plano de negócio é um documento que descreve por escrito os objetivos de um negócio e quais passos devem ser dados para que esses objetivos sejam alcançados, diminuindo os riscos e as incertezas. Um plano de negócio permite identificar e restringir seus erros no papel, ao invés de cometê-los no mercado (SEBRAE, 2013. p.13).

O objetivo do plano de negócio é verificar a viabilidade do empreendimento a partir da construção dos planos comercial, marketing, operacional e financeiro. Dentro destes planos deve conter análise de mercado, público-alvo, conceito da marca, possíveis custos, investimentos e despesas, etc., ou seja, deve ser entendido como um passo a passo a ser seguido caso, ao final, seja constatada a ideia de negócio como viável.

1. Sobre a Nura & Cura

Nascida do desejo de evidenciar às pessoas em sofrimento psicológico que existem vários motivos para querer viver, a Nura & Cura se propõe a trazer alívio diário aos sintomas que caracterizam os vários tipos de transtornos psicológicos através de produtos cosméticos feitos artesanalmente.

A marca acredita que produtos naturais, veganos e *eco-friendly*, munidos com o poder da aromaterapia e da energia transmitida durante o processo de produção manual do cosmético, podem causar mudança significativa no dia a dia de pessoas em sofrimento psicológico de forma prática e acessível.

A ideia é que, além de disponibilizar produtos prontos para o público, seja possível realizar atendimento personalizado para identificar quais óleos essenciais e sinergias trariam melhor resultado para o estado de saúde do paciente consumidor.

1.1. Missão, visão e valores

1.1.1 Missão

Proporcionar o alívio do sofrimento causado por distúrbios psicológicos de forma prática, integral e acessível.

1.1.2 Visão

- Ser pioneira na inserção de cosméticos funcionais, destinados ao alívio de sintomas de transtornos psicológicos, no mercado do DF;
- Ser referência na promoção do bem-estar pessoal em todas as esferas que abarcam o ser humano (física, mental, social e espiritual).

1.1.3 Valores

A Nura & Cura tem como valores o amor, o respeito e o compromisso com a qualidade. Para a marca, quem ama cuida, acolhe, dá suporte e local seguro para o desenvolvimento pessoal, além de trazer choques de realidade quando preciso, sem qualquer tipo de discriminação de raça, crença, gênero, orientação sexual, etc.

O respeito é pré-requisito, não só no que diz respeito à qualquer forma de interação com os seres humanos que terão contato com a marca, mas a qualquer forma de vida existente. Em relação ao compromisso com a qualidade, deve-se considerar a qualidade dos serviços, dos produtos, da organização interna e da equipe, sempre considerando os outros dois valores citados anteriormente.

1.2 Identidade visual

O nome Nura e Cura foi inspirado na expressão “nua e crua”, a qual remete à honestidade e franqueza. A palavra “nura” provém da redução de “ternura” - afeto e carinho - e na língua árabe corresponde a um nome próprio cujo significado é flor ou iluminação. Além disso, a palavra “cura” relaciona-se à ideia de cuidado e terapia. Desta forma, a junção dessas palavras expressa amor, acolhimento e positividade, estando em consonância com os ideais da empresa. O símbolo é formado por uma mandala, diagrama composto por formas geométricas concêntricas, que partem de um mesmo centro.

Figura 3. Logo da marca nura&cura.



Fonte: LAMPARINA DESIGN, 2020

No caso da Nura e Cura, a mandala foi baseada não apenas na cura e espiritualidade, atreladas ao seu significado popular, como também na metamorfose. Nela, a mudança se relaciona com o uso dos produtos da marca e autocuidado até alcançar um bem-estar físico, mental e espiritual, funcionando também como guia para o amor que ocorre de dentro para fora. Por outro lado, também foi inspirada na flor do dente-de-leão se transformando em sua semente de mesmo nome. Essa flor simboliza a liberdade, o otimismo, a esperança, assim como os valores e conceitos que a marca transmite para o mundo.

A cor rosa é considerada emocionalmente descontraída e transmite amabilidade, suavidade, carinho, amor e proteção. Inclusive, o símbolo e suas cores (rosa e cinza) juntos evocam simplicidade, cuidado, aconchego, conforto, empatia e refletem o ser natural que germina e floresce. Ademais, o logotipo, que utiliza a tipografia *Josefin Slab*, expressa elegância e leveza, e, por ser geométrica, transmite também simplicidade e acessibilidade.

2. Plano operacional

2.1. Setor de atividade

Devido ao fato de a nura e cura prezar pelo “fazer com as mãos”, pelo cuidado adequado e personalizado ao cliente, a empresa, de acordo com a classificação nacional de atividades econômicas (CNAE), enquadra-se melhor no setor de atividade de comércio varejista de produtos farmacêuticos, com manipulação de fórmulas, sob o código CNAE 4771-7/02, para atividade principal.

Segundo o SEBRAE, “uma farmácia de manipulação é um estabelecimento de saúde onde fórmulas são manipuladas e preparadas de forma personalizada para cada cliente, seguindo receitas prescritas por profissionais da área da saúde” (SEBRAE, *[s. d.]*, p.1).

Então, para que a nura e cura atinja todo seu potencial, ela deve ser uma farmácia de manipulação especializada em soluções personalizadas com o foco, a priori, nos conhecimentos e aplicação da aromaterologia.

Como atividade secundária, relativa à realização de atividades de práticas integrativas e complementares em saúde humana e serviços farmacêuticos, a empresa deverá possuir, também, CNAE 8690-9/01 e 8650-0/99.

De acordo com o item 10 do anexo I da RDC 67/2007, a farmácia pode manter estoque mínimo de preparações oficinais – aquelas preparadas a partir de fórmulas descritas no formulário nacional ou em formulários internacionais reconhecidos pela ANVISA – e bases galênicas para atender demanda do estabelecimento, desde que garanta a qualidade e estabilidade das preparações. Dessa forma, a nura e cura pode dispor de produtos à pronta entrega ao cliente sem que se enquadre como produção em larga escala e, consequentemente, atividade de indústria desde que se trate de preparações oficinais.

2.2. Forma jurídica e Enquadramento tributário

Levando em consideração que as atividades descritas para o código CNAE 4771-7/02 são classificadas, de acordo com a IN16/2017, como de alto risco para fins de licenciamento sanitário, a empresa não poderá ser enquadrada como Micro empresário individual (MEI). Portanto, a forma jurídica de mais adequada é a de micro empresa (ME).

Segundo o inciso II do artigo 3º da Lei Complementar 123/2006, uma micro empresa tem como característica receita bruta anual igual ou inferior a R\$ 340.000,00. Essa forma jurídica permite tratamento diferenciado, registro e legalização da empresa de forma unificada,

simplificada e informatizada. Além disso, a fiscalização para esse tipo de negócio deve ser, preferencialmente, educativa e não punitiva.

Micro empresas possuem a opção de optar pelo Simples Nacional como enquadramento tributário. Ele implica no recolhimento mensal de oito impostos em uma única guia, sendo eles: imposto sobre a renda da pessoa jurídica (IRPJ), imposto sobre produtos industrializados (IPI), contribuição social sobre lucro líquido (CSLL), contribuição para o financiamento da seguridade social (COFINS), contribuição para o PIS/Pasep, contribuição patronal previdenciária (CPP), imposto sobre operações relativas à circulação de mercadorias e sobre prestações de serviços de transporte interestadual e intermunicipal e de comunicação (ICMS) e imposto sobre serviços de qualquer natureza (ISS). Além disso, os valores a serem pagos são calculados de forma proporcional ao tipo de negócio (MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA., 2017).

Optando pelo Simples Nacional, a nura e cura pode obter vantagens tributárias que outros modelos de negócio não permitiriam. Porém, é necessário consultar um contador para confirmar se essa opção é viável para a realidade da empresa.

2.3. Registro de Marca

Em agosto de 2021, o Instituto Nacional da Propriedade Industrial (INPI), concedeu registro da marca nos termos das normas legais sob número do processo 921031947, porém, mesmo que conste nas especificações óleos essenciais, o registro não abarca produtos para fins terapêuticos, devendo, então ser realizado mais um registro para compreender a farmácia de manipulação.

2.4. Como montar uma farmácia de manipulação

Antes de abrir a farmácia de manipulação é preciso que o ponto empresarial já esteja montado desde o início do processo, pois as etapas de verificação de conformidade com a lei de zoneamento local e adequação aos requisitos de estrutura estabelecidos pela ANVISA já terão sido feitas e a vigilância sanitária local estará apta para fazer a vistoria do local para gerar a autorização de funcionamento da empresa (AFE).

Para auxiliar no processo, pode ser necessária a contratação de contador com conhecimento das leis locais para direcionamento e/ ou realização dos trâmites necessários para

a abertura do negócio bem como auxiliar a definição da melhor forma jurídica e enquadramento tributário.

2.4.1. Investimento Inicial

Segundo o SEBRAE, o investimento inicial para abertura de uma farmácia de manipulação é de R\$ 174.850,00 mais 20% do valor para arcar com imprevistos, totalizando R\$ 209.820,00. A tabela 1 a seguir evidencia o que foi levado em consideração para chegar no valor citado.

Tabela 1. Detalhamento de investimento inicial para abertura de farmácia de manipulação.

Especificação	Valor
Investimento Pré-operacionais	
Abertura da empresa	R\$ 3.000,00
Reformas/ adaptação do imóvel/ decoração	R\$ 50.000,00
Reserva de caixa	R\$ 10.000,00
Publicidade de marketing	R\$ 3.000,00
Investimento em móveis/ equipamentos	
Placa de identificação	R\$ 300,00
Armários	R\$ 2.000,00
Balcão recepção	R\$ 600,00
Cadeiras recepção	R\$ 900,00
Cadeiras para espera	R\$ 750,00
Bancadas	R\$ 840,00
Equipamentos de limpeza	R\$ 420,00
Telefone	R\$ 110,00
Computador	R\$ 600,00
Máquina de cartão	R\$ 230,00
Material de escritório	R\$ 300,00
Purificador de água	R\$ 400,00
Impressora	R\$ 800,00
Móveis diversos	R\$ 10.000,00
Equipamentos específicos	R\$ 35.000,00
Ar-condicionado	R\$ 6.600,00
Investimentos em matéria prima	
Material descartável	R\$ 2.000,00

Material de higiene	R\$ 2.000,00
Material de proteção	R\$ 4.000,00
Material de limpeza	R\$ 2.000,00
Embalagens	R\$ 4.000,00
Insumos	R\$ 35.000,00
Total	R\$ 174.850,00

Fonte: SEBRAE

2.4.2. Infra-estrutura física

De acordo com o Manual de Boas Práticas de Manipulação de Preparações Magistrais de Oficinas para Uso Humano em farmácias, a RDC 67/2007, a estrutura mínima necessária para o funcionamento de uma farmácia de manipulação do grupo I que desempenham atividades de manipulação de medicamentos a partir de insumos/ matérias-primas, inclusive de origem vegetal, é:

- a) Área ou sala para atividades administrativas;
- b) Área ou sala de armazenamento;
- c) Área ou sala de controle de qualidade;
- d) Sala ou local de pesagem;
- e) Sala de manipulação;
- f) Área de dispensação;
- g) Vestiário;
- h) Sala de paramentação, preferencialmente com 2 ambientes (barreira limpo/sujo);
- i) Sanitários;
- j) Área ou local para lavagem de utensílios e materiais de embalagem;
- k) Depósito para material de limpeza.

O local para pesagem de matérias-primas pode estar disposto dentro da sala de manipulação, não necessitando de sala específica para essa atividade, bem como o local para lavagem de utensílios e material de embalagem, porém essa atividade deve ser realizada em horário distinto do horário de manipulação.

Os ambientes devem possuir pisos, paredes, teto, armários e bancadas de superfície lisa, impermeável, resistentes a saneantes e fáceis de lavar.

Com relação aos materiais, equipamentos e utensílios, toda farmácia de manipulação deve ter balança de precisão, sistema de purificação de água, refrigerador para produtos termolábeis, termômetros e higrômetros, lixeiras com tampa, pedal e saco plástico, armário fechado para matérias-primas fotolábeis e sensíveis à umidade (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006).

2.4.3. Recursos Humanos

“Para a ANVISA, a farmácia deve ter um organograma que demonstre possuir estrutura organizacional e de pessoal suficiente para garantir que o produto por ela preparado esteja de acordo com os requisitos do citado Regulamento Técnico” (SEBRAE, [s. d.], p.11).

Para o funcionamento de uma farmácia de manipulação de pequeno porte, o SEBRAE estabelece que seriam necessários um gerente, um atendente/ recepcionista, dois farmacêuticos e um auxiliar de limpeza (SEBRAE, [s. d.]). Como a nura e cura trata-se, a priori, de uma micro empresa, deve ser feita uma análise mais detalhada para verificar se esse quadro de pessoal é o necessário ou se pode ser diminuído a um farmacêutico, um gerente e um auxiliar de limpeza para atender às demandas iniciais da farmácia.

3. Pesquisa de Mercado

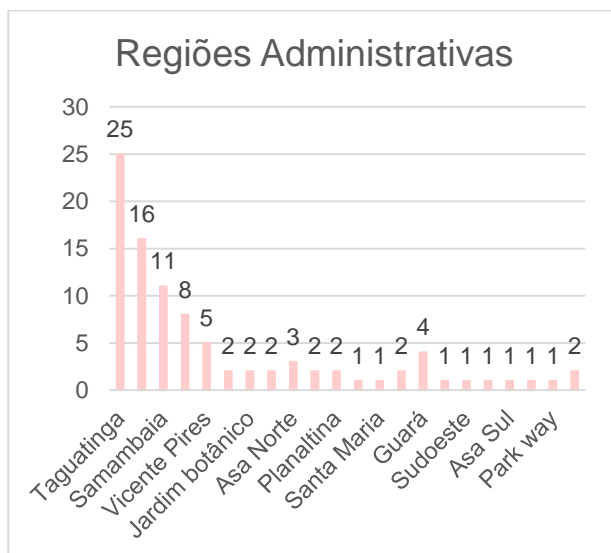
Em março de 2022, foi disponibilizado um formulário online, elaborado com o auxílio do google formulários, para entender a viabilidade de uma ideia de negócio, voltada para o alívio de sintomas de ansiedade através de cosméticos. O público-alvo dessa pesquisa foi pessoas acima de 18 anos, residentes do Distrito Federal (DF) que possuem algum transtorno de ansiedade diagnosticado. No anexo I é possível consultar o formulário na íntegra.

Ao todo, 100 respostas foram computadas. A primeira secção foi importante para filtrar as pessoas aptas a responder as outras secções do formulário, tendo em vista que, pessoas menores de 18 anos, que não moram no DF, que não sofrem com transtornos de ansiedade e/ ou que não concordaram que as respostas fossem utilizadas nesse trabalho foram automaticamente direcionadas para o envio do formulário, pois não se enquadram como público-alvo. Sendo assim, as demais secções foram respondidas por 94 pessoas.

Dos 94 participantes da pesquisa, 73,4% é do sexo feminino enquanto 26,6%, masculino. Quanto a região administrativa (RA) de residência, houve respostas bastante heterogêneas, ou seja, várias regiões do DF foram contempladas, sendo Taguatinga cidade com

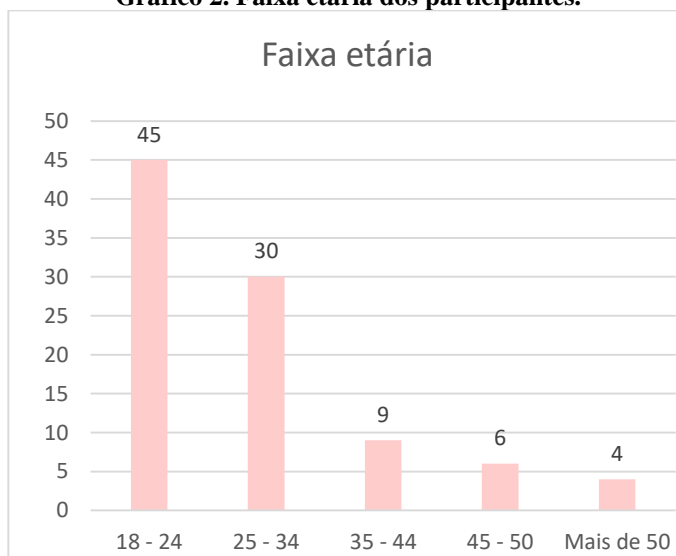
maior quantidade de participantes, representando 26,6% das respostas (gráfico 1). Conforme o gráfico 2, cerca de 79,8% dos indivíduos possuem idade entre 18 e 34 anos.

Gráfico 1. Regiões administrativas de residência dos participantes.



Fonte: Elaborado pela autora.

Gráfico 2. Faixa etária dos participantes.

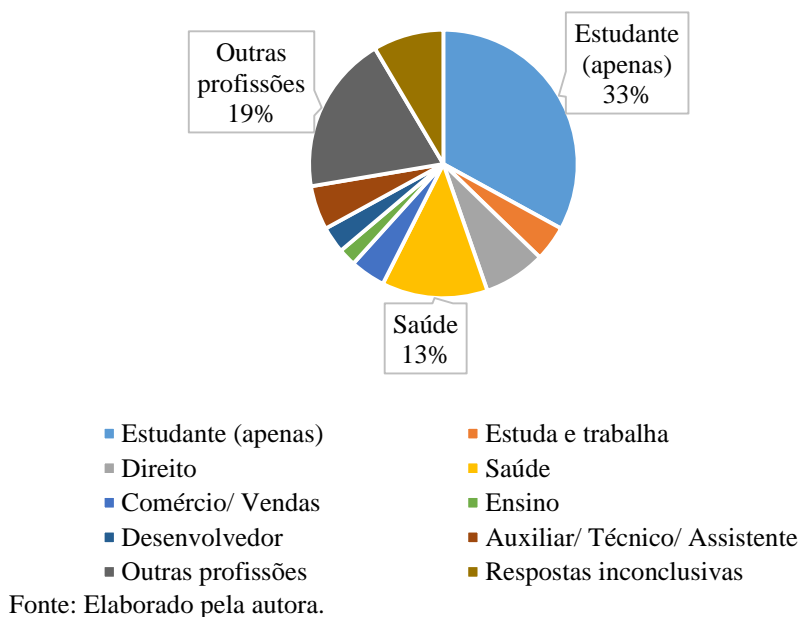


Fonte: Elaborado pela autora.

Devido à quantidade de profissões diferentes evidenciadas nas respostas, elas foram divididas em áreas de atuação para facilitar a interpretação. Foi possível perceber que a maior parte das pessoas são apenas estudantes de graduação ou mestrado, representando 33% das respostas em que o curso de maior prevalência foi o de farmácia, com 16 respostas, ou seja, 51,61% dos estudantes.

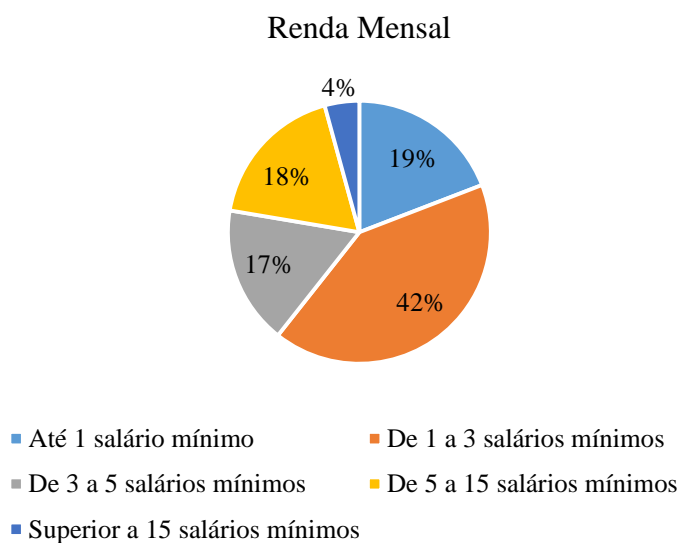
Das 94 respostas, 9 foram consideradas inconclusivas, pois não permitiam diferenciar se o participante estuda ou trabalha na área do curso referido, ou não foi possível identificar se a resposta significa que está desempregado.

Gráfico 3. Áreas de atuação/ profissões dos participantes.



No quesito renda mensal, considerando o salário mínimo atual de R\$ 1.212,00, 39 participantes possuem renda entre 1 e 3 salários mínimos, ou seja, de R\$ 1.212,00 a R\$ 3.636,00.

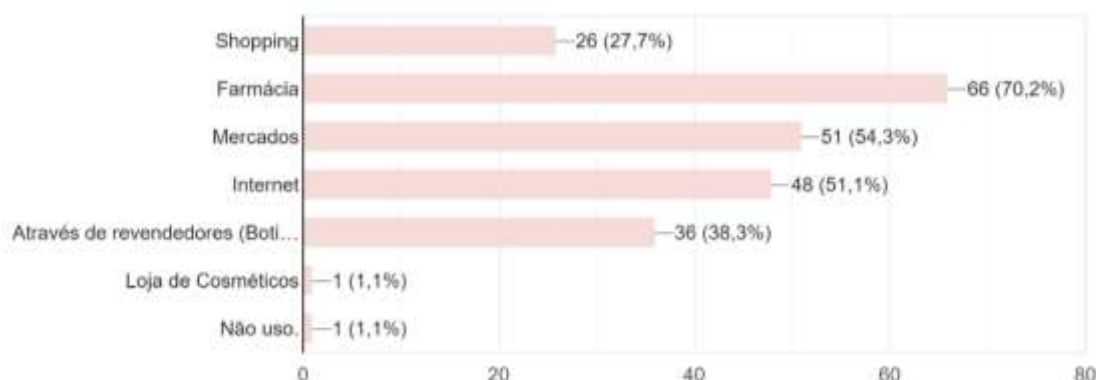
Gráfico 4. Renda mensal dos participantes.



Portanto, tendo como base os resultados obtidos na pesquisa de mercado, é possível inferir que o público-alvo da marca é, em sua maioria, pessoas do sexo feminino, estudantes, com idade entre 18 e 34 anos, residentes das regiões administrativas Taguatinga, Ceilândia, Samambaia, Águas Claras e Vicente Pires e com renda de 1 a 3 salários mínimos. De acordo com esses dados, é preferível que o local físico de distribuição dos produtos esteja localizado em Taguatinga, pois foi a cidade que teve mais respostas e é local estratégico para que consumidores das RA ao redor possam adquirir os itens.

Entre as mesmas 94 pessoas, apenas 13 não comprariam produtos de banho e pós-banho que ajudassem a minimizar os sintomas de ansiedade. Os 81 participantes que consumiriam produtos desse tipo, costumam comprar produtos cosméticos, de higiene pessoal e perfumaria em farmácias, porém mercados e internet também são locais importantes para a aquisição desses itens (gráfico 5). Xampu, condicionador, sabonete, perfume e hidratante foram os bens de consumo mais utilizados pelos possíveis consumidores da marca.

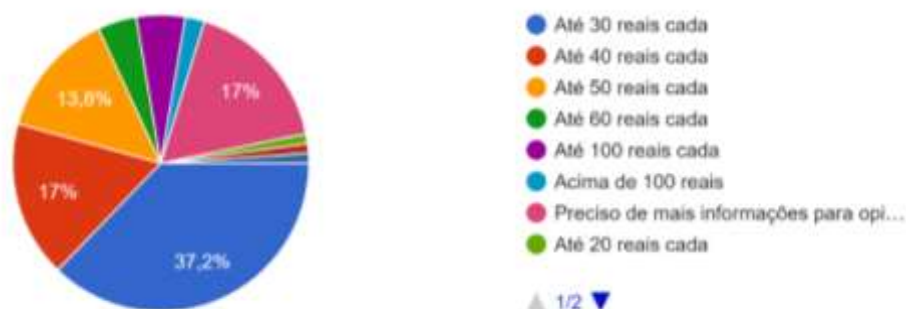
Gráfico 5. Locais de compra produtos para banho e pós-banho usuais.



Fonte: Elaborado pela autora.

Além disso, considerando uma linha de produtos composta por xampu, condicionador, hidratante corporal, todos de 250 ml, e um sabonete, de 90g, que consigam ajudar a aliviar sintomas de ansiedade, os integrantes da pesquisa mostraram-se mais dispostos a pagar até R\$ 30,00 nos itens mencionados (gráfico 6) e 44,7% alegaram que o fato dos itens serem naturais, veganos e *eco-friendly* não são fatores determinantes para a compra. Em contrapartida, 33% atestaram que as características citadas são determinantes para a compra.

Gráfico 6. Faixa de valores que os possíveis consumidores estão dispostos a pagar em itens como xampu, condicionador, sabonete e hidratante que aliviam sintomas de ansiedade



Fonte: Elaborado pela autora.

4. Marketing

Tendo em vista que o público-alvo da marca é caracterizado por mulheres entre 18 e 35 anos, deve-se utilizar uma linguagem jovem e atrativa para essas pessoas, sem perder o profissionalismo e a essência da marca. A comunicação da nura & cura deve transmitir leveza, entusiasmo, acolhimento e, principalmente, amor.

Os principais canais de distribuição dos produtos serão redes sociais, como o *Instagram*, site próprio e espaço físico – importante para que os clientes possam escolher o cheiro dos produtos que mais os agradam e para obterem informação profissional. O site deve ter linguagem clara e acessível que permita facilitar a escolha dos produtos e diferenciar os aromas, bem como apresentar formulário que o cliente responde e o site sugere o produto ideal para a necessidade do consumidor ou para auxiliar na criação de fórmulas personalizadas.

O marketing dos produtos prontos deve girar em torno de conhecimentos aromatólogicos com linguagem simplificada, porém com embasamento científico com o intuito de trazer mais confiança e credibilidade aos itens vendidos. Com relação aos produtos manipulados, devem ser feitos apelos relacionados ao poder energético que itens feitos à mão podem oferecer, bem como a possibilidade de adquirir um produto personalizado e ideal para a necessidade individual indicado por um profissional habilitado.

Como estratégia de marketing e de cuidado integral, a marca deve firmar parcerias com instituições e profissionais que se alinham à missão da empresa: trazer alívio a sintomas de transtornos psicológicos. Então, profissionais como psicólogos, terapeutas integrativos (aromaterapeutas, acupunturistas, floralterapeutas, etc), psiquiatras e instituições, como a Associação de Cuidado Integral à Comunidade (ASCINC), são opções de parcerias viáveis para

potencializar o cuidado promovido pela nura e cura. Elas são importantes para que a marca consiga oferecer atendimentos diversos com valor social visando acessibilidade às terapias.

Além disso, a marca deve promover palestras (presenciais ou online) que abordem temas como empoderamento, equidade, saúde e bem-estar de forma a contribuir para que os consumidores tenham mais ferramentas para aliviar o estado de sofrimento psicológico.

5. Concorrência

5.1. No Distrito Federal

No Distrito Federal, a Sublime biocosméticos trata-se de uma empresa brasileira de natureza jurídica de empresário individual que tem como proprietária a Milena Cristina W. de Siqueira. A empresa foi aberta em 2018 e está localizada na Zona Industrial do Guará.

Percebe-se que é uma marca preocupada com questões ambientais como geração de resíduos, reciclagem e crueldade animal. No que diz respeito aos resíduos, a empresa faz análise mensal dos resíduos gerados durante a produção dos produtos e encaminha para a cooperativa de reciclagem. Além disso, possui selo de certificação eureciclo que garante que a cada produto comprado, duas outras embalagens são recicladas. As embalagens e envios são livres de plásticos. Elas são feitas a partir de papel seda ou papel semente com impressão e cola natural. Todos os produtos são livres de crueldade animal, sendo a primeira empresa brasileira a obter certificação PETA (*People for the Ethical Treatment of Animals*) que assegura que nenhum produto ou insumo utilizado pela empresa é testado e/ ou originário de animais.

Os produtos são todos naturais e produzidos artesanalmente sob demanda com intuito de diminuir mais ainda os resíduos gerados, ou seja, só é produzido o que de fato for consumido. A proposta é que sejam produtos que promovam um banheiro minimalista, ou seja, que haja menos produtos no box que cumpram quantidades maiores de funcionalidades (multifuncional).

Na composição dos produtos, há o uso de óleos essenciais, mas o foco da marca é deixar bem visível que são cosméticos veganos, naturais e livres de crueldade animal. Para alívio de ansiedade, irritabilidade e variações no humor, no site há a venda dos OEs de lavandin e de limão siciliano em frascos de 10 ml no valor de R\$35,00 cada. Em compras pelo site, as formas de pagamento disponíveis são: transferência bancária ou pix, com 5% de desconto, boleto bancário, cartão de crédito, via mercado pago ou pagar.me, *PayPal* e ame digital. Além do e-

commerce, os produtos podem ser encontrados em duas unidades de uma loja colaborativa, a Endossa, na Asa Sul e na Asa Norte.

A Relax cosméticos também pode ser considerada uma empresa concorrente. É uma marca paulista que está presente em Brasília, com um *stand* de venda dos produtos no ParkShopping. Thiago Martini, Curador e CEO da Relax, preza por produtos que proporcionem “experiências únicas e revigorantes de corpo, alma e consciência limpa” (RELAX COSMÉTICOS, 2022). É uma empresa genuinamente brasileira de fabricação à mão e comercialização de produtos naturais, veganos e sustentáveis.

Possuem selo eureciclo e são polinizadores, ou seja, fazem doações para causas que mais acreditam e defendem. Possui alguns produtos multifuncionais. Tem como natureza jurídica a sociedade empresária limitada. A marca vende, também, *blends* de óleos essenciais, óleos de banho e velas aromáticas, porém, o apelo terapêutico não é o foco da marca e sim o autocuidado.

5.2. Em outros estados

A Planta que cura é uma empresa paulista, com natureza jurídica de empresário individual da proprietária Vanessa Henriques Salina. Foi aberta em junho de 2019 com a proposta de ser uma marca de produtos cosméticos veganos e naturais feitos à mão que promovem autocuidado e conexão com a natureza. Alguns produtos, principalmente os *blends* de OEs, possuem um apelo terapêutico para alívio de enxaqueca, desobstrução das vias aéreas, estímulo ao foco e à calma. Tudo é retratado com extrema leveza e frescor natural. Faz alusão ao recebimento de amor e muita energia boa dentro de um potinho. Há disponível no site da loja o *Blend Calma* (10 ml), uma sinergia entre OEs de lavanda, sândalo e laranja doce, indicado para relaxar, acalmar-se e aliviar insônia, no valor de R\$ 30,00. Após a confirmação do pagamento, que pode ser por cartão de crédito, pix, boleto bancário ou Mercado pago, tem-se até 4 dias úteis para produção e até 12 dias úteis para entrega via PAC, totalizando até 16 dias úteis para entrega. Além do site, os produtos podem ser comprados na plataforma *Shopee* e em uma loja colaborativa em São Paulo, a Endossa.

A Terramor também é uma empresa paulista, de natureza jurídica de Sociedade Empresária Limitada optante pelo Simples Nacional. A Amanda Caradori, fundadora da empresa, é terapeuta holística e tem o propósito de levar “a felicidade de se conectar com a natureza” para os clientes. Por isso, parte dos produtos vendidos possuem um apelo terapêutico,

seja tanto para alívio de dores, como cólicas e dores de cabeça, quanto para acalmar os estados de ansiedade, nervosismo e tensão pré-menstrual. Podem ser encontrados produtos como xampus, condicionadores, sinergias de óleos essenciais, sabonetes, incensos, óleos corporais, etc. No site há disponíveis para compra o Kit acalma coração e a sinergia calmante, ambos com função de acalmar estados de ansiedade e nervosismo.

O Kit calma contém um xampu e um condicionador de lavandin de 200 ml, um hidratante corporal de 200 g, uma sinergia calmante de 10ml, um escalda-pés, um sabão argila rosa com lavanda de 100 g e um pingente de ametista, custando R\$ 210,00. Já a sinergia calmante, é um *blend* de OEs de laranja doce e lavandin de 10 ml que custa R\$35,00. O site fornece 10% de desconto na primeira compra e 5% de desconto em pagamentos via pix ou depósito bancário. O pagamento pode ser realizado por pix, cartão de crédito ou PayPal. A entrega varia entre 2 a 10 dias úteis a depender do local.

Já no estado de Minas Gerais, podemos encontrar a *Nature therapy*, fundada em 2014 pela farmacêutica Elisa Novaes que percebeu que a maioria das pessoas sofre com problemas emocionais e que o surgimento de doenças também tem interferência do estado emocional. A empresa, de natureza jurídica empresário individual, possui como missão levar bem-estar e equilíbrio emocional para as pessoas através dos produtos que contêm óleos essenciais em associação com florais de Minas para potencializar os efeitos sobre, principalmente, os estados de ansiedade e pânico. Os produtos da marca não são testados em animais e as composições são livres de insumos de origem animal e nocivos à saúde. Além disso, são veganos, livres de parabenos, essências e corantes sintéticos, óleos minerais, etc.

Estão disponíveis para venda os Kits tranquilidade e calma indicados, respectivamente, para quem sofre com ansiedade e crises de pânico. O primeiro kit contém um aromatizador de ambientes de 120 ml e um escalda-pés de 100g, ambos com óleo essencial de lavandin e laranja doce e com os Florais de Minas Passiflora e Dianthus em sua composição, custando R\$104,00.

Já o segundo, contém um aromatizador de ambiente e uma loção hidratante para massagem, ambos de 120 ml, que também utilizam os mesmos óleos e florais que o kit anterior, custando R\$ 98,00. A compra pode ser feita pelo site que disponibiliza quatro formas de pagamento: cartão de crédito via *paypal*, podendo o valor ser parcelado em até 3 vezes sem juros, boleto bancário, pix, ambos com 3% de desconto, e pagamento na entrega, sem descontos. Além do site, a empresa parece ter uma loja física em Ituiutaba – MG.

6. Fornecedores de óleos essenciais

A Ferquima, localizada em Vargem Grande Paulista – SP, fornece óleos essenciais e vegetais 100% puros e naturais. É uma empresa que possui em seu portfólio de produtos mais de 70 opções de OEs, incluindo lavanda (Lavanda francesa, búlgaria e russa), bergamota, lavandin, laranja doce, sálvia esclarea e ylang-ylang. Desses, há disponíveis para compra no site frascos de 10 ml, 100 ml, 500 ml e 1 litro em que o custo varia de R\$13,49 a R\$ 3.008,75, a depender do óleo e tamanho escolhido, sendo o OE de laranja doce o mais acessível. Parece não haver faturamento mínimo para a compra, e as formas de pagamento disponíveis são pix, cartão de crédito, boleto bancário e débito online. Para entrega, estão disponíveis as opções PAC e SEDEX, levando de 3 a 10 dias para o recebimento da mercadoria. Em caso de dúvidas e negociações, a empresa pode ser contatada via e-mail (vendas@ferquima.com.br) ou telefone (11 3500-6109).

A Bio essência é uma empresa com mais de 20 anos no mercado comprometida com a preservação da qualidade dos produtos vendidos (óleos essenciais, hidrolatos, óleos vegetais e cosméticos). Possui certificação IBD (Instituto Biodinâmico de Desenvolvimento Rural), que atesta produtos orgânicos e naturais em toda América Latina evidenciando que são produtos puros, de qualidade, não geneticamente modificados (OGM) e não testados em animais. Além disso, possuem selo eureciclo, que “garante a reciclagem 200% do volume de vidro, papel e plástico gerado” (BIOESSÊNCIA, 2021). A empresa oferece mais de 40 opções de óleos essenciais disponíveis e condições especiais de compra para profissionais da saúde que possuem cadastro no site. Os produtos podem ser encontrados facilmente em várias lojas e o valor pode variar entre R\$ 15,00 e R\$ 315,00 a depender do OE, quantidade e local de compra do produto.

A LASZLO é uma empresa brasileira de Aromaterapia que comercializa, exportando e importando, óleos essenciais e vegetais exclusivos e 100% puros. São produtos de linha cosmética, perfumaria, holística, acessórios, etc., interligados à linha aromaterápica. Desenvolvendo um trabalho circundante na área jornalística (Editora Laszlo) e educativa (Instituto Laszlo), a LASZLO investe seu trabalho visando a disseminação e conscientização do tema no mundo. Visando bem-estar, harmonia e saúde (LASZLO, 2021).

Fundada no ano de 2000 por Fabian Laszlo Flengner, a empresa conta mais de 300 opções de óleos essenciais disponíveis, contendo, assim, a maior variedade de OEs para comércio da América Latina. Por ter a missão de “disponibilizar produtos e informações que levem às pessoas a conscientização e bem-estar” (LASZLO, 2021), investe na realização e disponibilização de estudos científicos, além de apresentar informações completas nos rótulos, como composição química baseada no resultado de cromatografias, selo de especificação de

cultivo, modo de extração, etc., sobre os óleos essenciais importantes para o uso terapêutico. Além disso, é uma das principais empresas responsáveis pela disseminação da educação em Aromatologia no Brasil através do Instituto Laszlo ou Instituto Brasileiro em Aromatologia (IBRA).

O preço dos óleos essenciais varia entre R\$ 22,00 e R\$ 460,00, a depender do OE e quantidade. As opções de pagamento disponíveis no site da marca são PIX e boleto bancário, com 5% de desconto, e cartão de crédito. A entrega pode ser feita por PAC, SEDEX ou transportadora mediante pagamento do frete, mas há uma loja física localizada em Belo Horizonte, Minas Gerais, e os produtos podem ser encontrados em outras lojas também.

Com uma filosofia naturalista e sustentável, a WNF se propõe a oferecer produtos com qualidade internacional, sendo referência em plantio, fabricação, comercialização e educação em OEs. Os produtos possuem selo de vegano, biocompatibilidade e uso profissional, além de não possuírem parabenos em sua composição e não serem testados em animais. As mais de 30 opções de óleos essenciais podem ser encontradas para a venda no site da marca e em várias lojas físicas espalhadas pelo Brasil com valores entre R\$ 13,99 e R\$ 149,99. No site próprio, oferecem 4 formas de envio (PAC, SEDEX, econômico e rápido), frete grátis em pedidos acima de R\$ 300,00 e formas de pagamento como PIX, cartão de crédito, boleto bancário e Ame Digital.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ABREU, P. R.; ABREU, J. H. S. . **Transtornos psicológicos: terapias baseadas em evidências**. 1 ed ed. Santa Parnaíba - São Paulo: Editora Manole, 2021. *E-book*.
- AGRAWAL, P. K. Essential Oil and Anxiolytic Aromatherapy. **Natural Product Communications**, [S. l.], v. 4, n. 9, p. 1305–1316, 2009.
- ALMEIDA, M. C. F. de; CHECHETO, F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Falt**, [S. l.], n. 2, p. 14, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>
- BIOESSÊNCIA. **Nossos valores e certificados**. [s. l.], 2021. Disponível em: <https://profissionais.bioessencia.com.br/nossos-valores-certificados/>. Acesso em: 2 mar. 2022.
- BUCH, R. M.; FRAUNHOFER, J. A. V. Lavender Essential Oil Aromatherapy for Anxiety. **Ecronicon Psychology and Psychiatry**, [S. l.], v. 8, n. 12, p. 1–9, 2019.
- CASANOVAS, R. V. Aceites esenciales y estado de ánimo. [S. l.], v. 18, n. 2, p. 101–136, 2019.
- CONCEIÇÃO, R. E. da. **POTENCIAL TERAPÊUTICO DA AROMATERAPIA NO MANEJO DE TRANSTORNO DE ANSIEDADE**. 2019. - UNIVERSIDADE FEDERAL DE OURO PRETO, [s. l.], 2019.
- DONELLI, D. *et al.* Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. **Phytomedicine (Stuttgart)**, Germany, v. 65, p. 153099, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.phymed.2019.153099>
- FARRAR, A. J.; FARRAR, F. C. Clinical Aromatherapy. **Nursing Clinics of North America**, [S. l.], v. 55, n. 4, p. 489–504, 2020 a. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>
- FARRAR, A. J.; FARRAR, F. C. Clinical Aromatherapy. **Nurs Clin North Am**, Farrar AJ; Mayo Clinic Hospital, Apheresis Department, 5777E Mayo Boulevard, Phoenix, AZ 85054, USA., v. 55, n. 4, p. 489–504, 2020 b. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1016/j.cnur.2020.06.015>
- FOSCARINI, P. T. **Benzodiazepínicos: Uma revisão sobre o uso, abuso e dependência**. 2010. - Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2010.
- FUNG, T. K. H. *et al.* Therapeutic Effect and Mechanisms of Essential Oils in Mood Disorders: Interaction between the Nervous and Respiratory Systems. **International journal of molecular sciences**, [S. l.], v. 22, n. 9, p. 4844, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijms22094844>

- GALLAWAY, M. Lavender Essential Oils as an Alternative Treatment for Anxiety as well as Its Effect on the Human Body. *[S. l.]*, p. 13, 2021.
- GOMEZ, R.; TORRES, I. L. da S. **Farmacologia Clínica**. 1 ed ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2017. *E-book*.
- HANDAYANI, S.; HARYANTO, J.; MAKHFUDLI. Aromatherapy as the Intervention of Anxiety : Systematic Review. **Nurses at The Forefront in Transforming Cre, Science, and research**, *[S. l.]*, p. 595–602, 2018.
- HANIF, M. A. *et al.* Essential Oils. *In: Essential Oils Research*. *[S. l.]*: Springer, Cham, 2019. p. 3–17. *E-book*.
- IBRA. INSTITUTO BRASILEIRO DE AROMATOLOGIA. **Aromaterapia ou Aromatologia?**. *[s. l.]*, 2019. Disponível em: <http://www.ibraromatologia.com.br/default.asp?pagina=home>. Acesso em: 20 ago. 2021.
- LASZLO. **Sobre nós**. *[s. l.]*, 2021. Disponível em: <https://www.laszlo.com.br/sobre-nos>. Acesso em: 2 mar. 2022.
- LIU, X. *et al.* Mechanism of pharmacological effect of Angelica essential oil on anxiety based on network pharmacology and molecular docking. **Tropical Journal of Pharmaceutical Research**, *[S. l.]*, v. 20, n. 4, p. 789–796, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.4314/tjpr.v20i4.19>
- LIZARRAGA-VALDERRAMA, L. R. Effects of essential oils on central nervous system: Focus on mental health. **Phytotherapy Research**, *[S. l.]*, v. 35, n. 2, p. 657–679, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.6854>
- LÓPEZ, V. *et al.* Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (*Lavandula angustifolia*) Essential Oil on Central Nervous System Targets. **Frontiers in pharmacology**, Switzerland, v. 8, p. 280, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fphar.2017.00280>
- MACHADO, M. G. M.; MARCIANO, A. P. V.; SAHD, C. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. Porto Alegre: Grupo A, 2021. *E-book*.
- MALCOLM, B. J.; TALLIAN, K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? **Mental Health Clinician**, *[S. l.]*, v. 7, n. 4, p. 147–155, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.9740/mhc.2017.07.147>
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. ANVISA. **INSTRUÇÃO NORMATIVA - IN Nº 16, DE 26 DE ABRIL DE 2017**. Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária. **Diário Oficial [da República Federativa do Brasil]**, Diretoria Colegiada da Agência Nacional de Vigilância Sanitária, 2017. p. 1–4.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **RESOLUÇÃO-RDC Nº 67, DE 8 DE OUTUBRO DE 2007**/S.

l.: s. n.]p. 1–95.

NASTASY, H.; RIBEIRO, M.; MARQUES, A. **Abuso e Dependência dos Benzodiazepínicos**. [*S. l.: s. n.*] Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2013/704806>

PRICE, P. **Aromatologia**. [*S. l.*]: Instituto Brasileiro de Aromatologia, 2004.

RELAX COSMÉTICOS. **A Relax Cosméticos**. [*s. l.*], 2022. Disponível em: <https://relax.com.br/a-relax-cosmeticos/>. Acesso em: 2 mar. 2022.

SARAIVA, S. A. L. *et al.* **Transtorno Ansiedade Generalizada Protocolo Clínico**. [*S. l.: s. n.*] Disponível em: <https://www.saude.sc.gov.br/index.php/documentos/atencao-basica/saude-mental/protocolos-da-raps/9217-ansiedade-generalizada/file>

SAYED, A. M. *et al.* The best route of administration of lavender for anxiety: a systematic review and network meta-analysis. **General Hospital Psychiatry**, [*S. l.*], v. 64, n. February, p. 33–40, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.genhosppsych.2020.02.001>

SEBRAE. **Como montar uma farmácia de manipulação**. [*S. l.: s. n.*]

SEBRAE. Como elaborar um Plano de Negócios. [*S. l.*], 2013. Disponível em: <https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-elaborar-um-plano-de-negocio,37d2438af1c92410VgnVCM100000b272010aRCRD>

SENA, T. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais - DSM-5, estatísticas e ciências humanas: inflexões sobre normalizações e normatizações**. [*S. l.: s. n.*]. v. 11E-book. Disponível em: <https://doi.org/10.5007/interthesis.v11i2.34753>

WHO (WORLD HEALTH ORGANIZATION). **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Helth Estimates**. [*s. l.*], 2017. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/-/%0Ahandle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf?sequence=1>. Acesso em: 20 ago. 2021.

YAP, W. S. *et al.* Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis. **Scientific Reports**, [*S. l.*], v. 9, n. 1, p. 1–11, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54529-9>

ZUARDI, A. W. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. **Medicina (Brazil)**, [*S. l.*], v. 50, p. 51–55, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v50isupl1>

ANEXO I – Formulário de pesquisa de mercado

Pesquisa de Mercado

Olá pessoa maravilhosa!! Espero que esteja tudo bem com você!

Antes de começar a responder, deixa eu te explicar um pouquinho sobre o objetivo desse formulário.

Estou finalizando meu curso de Farmácia na Universidade de Brasília e, com isso, decidi fazer uma pesquisa de mercado para entender a viabilidade de uma ideia de negócio voltada para o alívio de sintomas de ansiedade por meio de cosméticos, para compor meu trabalho de conclusão de curso (TCC).

O público-alvo dessa pesquisa são pessoas acima de 18 anos, residentes do Distrito Federal que possuem algum transtorno de ansiedade de intensidade leve a moderada.

Então se você é essa pessoa, separe 5 minutos do seu tempo e venha comigo!

Vamos combinar de falar nada além da verdade, somente a verdade? Quero sua opinião 100% sincera, heim?!

Desde já, agradeço suas respostas!

Beijo no core,

Marisa Saliba!

*Obrigatório

1. E-mail: * _____

2. Você permite que suas respostas sejam utilizadas para compor meu TCC?*

Vale lembrar que utilizarei as respostas para ter dados quantitativos e qualitativos que permitam analisar se a proposta de negócio seria viável no futuro. As respostas são anônimas e seus dados demográficos (moradia, salário, profissão) não serão compartilhados de forma individual com terceiros.

() Sim

() Não

3. Você tem idade igual ou maior que 18 anos?*

☐ Sim

☐ Não

4. Você é residente do Distrito Federal?*

☐ Sim

☐ Não

5. Você sofre com algum transtorno de ansiedade diagnosticado? *

Entende-se como "transtornos de ansiedade" um conjunto de desordens psicológicas, como transtorno de ansiedade generalizada, transtorno obsessivo compulsivo, fobia, pânico, estresse pós-traumático e ansiedade social, que possuem, como características em comum, os sentimentos de ansiedade e medo.

☐ Sim

☐ Não

6. O quanto essa condição afeta seu dia a dia? *

☐ Não afeta minhas tarefas cotidianas

☐ Causa-me um certo desconforto, mas não causa significativo prejuízo às minhas atividades cotidianas

☐ Afeta minha rotina e causa prejuízo moderado às minhas atividades cotidianas

☐ Afeta fortemente meu dia a dia, prejudicando minhas atividades cotidianas e minhas relações sociais, de trabalho e familiar.

Dados Demográficos

Essa seção é importante para coletar dados como sexo, faixa etária, local de moradia, renda mensal.

7. Sexo*

☐ Feminino

☐ Masculino

() Prefiro não responder

8. Em qual região administrativa do DF você mora? *

Entende-se por "Região administrativa" como as "cidades satélites" do DF como Ceilândia, Taguatinga, Sobradinho, Samambaia, Asa Norte e Sul, Lago Norte e Sul, etc.

9. Renda Mensal*

Considerar 1 salário mínimo igual a R\$1.212. Seus dados não serão divulgados para terceiros.

() Até 1 salário mínimo

() De 1 a 3 salários mínimos

() De 1 a 3 salários mínimos

() De 5 a 15 salários mínimos

() Superior a 15 salários mínimos

10. Qual sua faixa etária? *

() 18 - 24 anos

() 25 - 34 anos

() 35 - 44 anos

() 45 anos - 50 anos

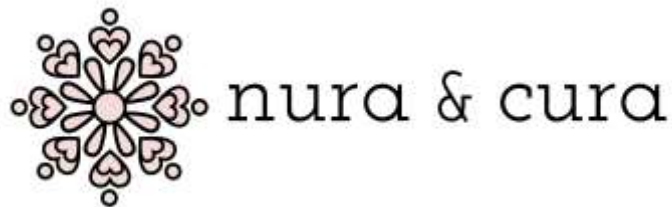
() Mais de 50 anos

11. Qual sua profissão? *

Caso você seja estudante, coloque o curso que está realizando. Exemplo: Estudante – Farmácia

A Nura & Cura é uma marca focada em proporcionar às pessoas alívio do sofrimento gerado, por exemplo, pelos transtornos de ansiedade através da experiência de usar produtos naturais que gerem bem estar, que sejam terapêuticos e/ou que deem suporte aos tratamentos ditos convencionais.

Em um primeiro momento, a expectativa é que a sensação e a ação terapêutica se deem por meio de cosméticos, de banho e pós-banho, com ativos em sua composição que tenham ação ansiolítica comprovada, proporcionando um momento de introspecção, amor, acolhimento, paz interior e tranquilidade no dia a dia propício para o autoconhecimento e para alívio de sintomas ansiosos.



12. Você compraria produtos de banho e pós-banho que ajudem a minimizar os sintomas de ansiedade? *

☐ Sim

☐ Não

13. Pra você, é um fator determinante para a compra que os produtos sejam naturais, veganos e eco-friendly? *

☐ Não é fator determinante para minha compra.

☐ Sim, todas as características citadas

☐ Apenas vegano

☐ Apenas natural

☐ Apenas eco-friendly

☐ Natural e Vegano

☐ Vegano e Eco-friendly

☐ Natural e Eco-friendly

14. Tendo em mente uma linha de produtos composta por Xampu, condicionador, sabonete e hidratante corporal que consigam te ajudar a aliviar sintomas de ansiedade, quanto você estaria disposto a pagar por cada um deles? * Considere um xampu, um condicionador e um hidratante de 250 mL cada e um sabonete de 90g.

- ☐ Até 30 reais cada
- ☐ Até 40 reais cada
- ☐ Até 50 reais cada
- ☐ Até 60 reais cada
- ☐ Até 100 reais cada
- ☐ Acima de 100 reais
- ☐ Preciso de mais informações para opinar

15. Assinale os produtos de banho e pós-banho que você costuma usar: *

Assinale todos os produtos que você tem o costume de usar durante e após o banho, sendo eles para fins terapêuticos ou não. Assinale quantos forem necessários

- ☐ Body Splash/ Perfume de banho
- ☐ Xampu
- ☐ Condicionador
- ☐ Sabonete
- ☐ Hidratante Facial
- ☐ Hidratante Corporal
- ☐ Esfoliante corporal
- ☐ Óleo corporal
- ☐ Perfume
- ☐ Máscara facial
- ☐ Nada
- ☐ Outros: _____

16. Selecione o local que geralmente você compra os produtos assinalados acima. *
Assinale quantos forem necessários

- ☐ Shopping

- ☐ Farmácia
- ☐ Mercados
- ☐ Internet
- ☐ Através de revendedores (Boticário, Natura, Jequití, Eudora, Mary Kay, etc)
- ☐ Outros: _____