

APLICAÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE ALECRIM NO AUXÍLIO DO CRESCIMENTO CAPILAR

APPLICATION OF ROSEMARY ESSENTIAL OIL TO HELP HAIR GROWTH

APLICACIÓN DEL ACEITE ESENCIAL DE ROMERO PARA AYUDAR AL CRECIMIENTO DEL CABELLO

Ana Carolina Lago Carneiro¹

Mayara Maccarini Santos²

Marcia Aparecida De Liz³

Como citar: CARNEIRO, A.C.L.; SANTOS, M.M.; DE LIZ, M.A. Aplicação do óleo essencial de alecrim no auxílio do crescimento capilar. **Revista Saúde e Comportamento**, Florianópolis, v. 2, n. 3, p. 14-24, 2023.

RESUMO:

Introdução: Os cabelos sempre foram valiosos para as pessoas. Todo o corpo demanda de cuidados, e isso inclui os fios, já que eles podem sofrer um desgaste maior por estarem sempre expostos. No óleo essencial de alecrim, pode-se encontrar um princípio ativo natural e eficaz, com diversas propriedades benéficas, principalmente por ser um excelente vasodilatador e fortalecedor. **Objetivo:** O estudo teve como objetivo observar a ocorrência de crescimento capilar com o uso do óleo essencial de alecrim. **Metodologia:** Para a execução deste foi utilizado a estratégia de estudo de caso e consultas bibliográficas. Duas participantes foram submetidas a total de oito sessões de tratamento, sendo duas aplicações por semana. A aplicação foi feita com pincel em todo o couro cabeludo e após a aplicação foram feitos movimentos de massagem capilar pelo período de 5 minutos. Depois da massagem, o blend de óleo vegetal e éssencial era deixado por 15 minutos para descanso. Após este descanso, os cabelos eram lavados normalmente e finalizados. Foram utilizadas cinco gotas de óleo essencial de alecrim para 10 ml de óleo vegetal de abacate. Foram realizados registros fotográficos dos cabelos e couro cabeludo utilizando Tricoscópio. A medida do cabelo foi realizada a partir do topo da cabeça, utilizando-se de fita métrica maleável. **Conclusões:** Conclui-se que nas participantes do estudo o óleo essencial de alecrim foi eficaz no auxílio do crescimento capilar. Os resultados foram correspondentes às expectativas das participantes não somente em relação ao crescimento, mas também na diminuição da queda e oleosidade excessiva. Considera-se que o uso do óleo essencial de alecrim consistem em alternativa

¹ Graduanda do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC) Lages-SC, E-mail: carolina_carolina1210@hotmail.com

² Graduanda do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Planalto Catarinense, Lages-SC; E-mail: mayaramaccarini0@gmail.com

³ Professora orientadora. Especialista/ MBA em Tricologia pela FacLions. Docente do curso de Tecnologia em Estética e Cosmética – UNIPLAC. Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5077931888781194> E-mail: marcia.eggos@gmail.com

natural, barata e de fácil acesso, podendo ser usado por todos, salvo restrições médicas. Além disto, a realização dos movimentos de massagem capilar unidos ao uso do óleo essencial, puderam proporcionar momento de relaxamento, fato que pode colaborar para o combate ao estresse e fadiga mental.

Palavras-chave: Óleo essencial. Óleo essencial de alecrim. *Rosmarinus officinalis*. Terapia capilar. Crescimento capilar. Estética. Cosmética.

RESUMEN

Introducción: El cabello siempre ha sido valioso para las personas. Todo el cuerpo exige cuidados, y esto incluye el cabello, ya que puede sufrir un mayor desgaste al estar siempre expuesto. En el aceite esencial de romero puedes encontrar un principio activo natural y eficaz, con varias propiedades beneficiosas, principalmente porque es un excelente vasodilatador y fortalecedor. **Objetivo:** El estudio tuvo como objetivo observar la aparición del crecimiento del cabello con el uso de aceite esencial de romero. **Metodología:** Para la realización de este estudio se utilizó una estrategia de estudio de caso y consultas bibliográficas. Dos participantes se sometieron a ocho sesiones de tratamiento, con un total de dos aplicaciones por semana. La aplicación se realizó con un cepillo sobre todo el cuero cabelludo y luego de la aplicación se realizaron movimientos de masaje capilar por un período de 5 minutos. Después del masaje, se dejó reposar la mezcla de aceites vegetales y esenciales durante 15 minutos. Luego de este reposo, se lavó el cabello normalmente y se terminó. Se utilizaron cinco gotas de aceite esencial de romero por 10 ml de aceite vegetal de aguacate. Se tomaron registros fotográficos del cabello y cuero cabelludo mediante Trichoscope. La medida del cabello se tomó desde la parte superior de la cabeza, utilizando una cinta métrica maleable. **Conclusiones:** Se concluye que en los participantes del estudio el aceite esencial de romero fue eficaz para ayudar al crecimiento del cabello. Los resultados correspondieron a las expectativas de los participantes no sólo en relación con el crecimiento, sino también en la reducción de la caída del cabello y la grasa excesiva. Se considera que el uso del aceite esencial de romero es una alternativa natural, barata y de fácil acceso, pudiendo ser utilizado por todas las personas, salvo restricciones médicas. Además, la realización de movimientos de masaje capilar combinados con el uso de aceites esenciales podría proporcionar un momento de relajación, hecho que puede ayudar a combatir el estrés y el cansancio mental.

Palabras clave: Aceite esencial. Aceite esencial de romero. *Rosmarinus officinalis*. Terapia para cabello. Crecimiento del cabello. Estética. Productos cosméticos.

ABSTRACT:

Introduction: Hair has always been valuable to people. The entire body demands care, and this includes the hair, as they can suffer greater wear and tear as they are always exposed. In rosemary essential oil, you can find a natural and effective active ingredient, with several beneficial properties, mainly because it is an excellent vasodilator and strengthener. **Objective:** The study aimed to observe the occurrence of hair growth with the use of rosemary essential oil. **Methodology:** To carry out this study, a case study strategy and bibliographic consultations were used. Two participants underwent eight treatment sessions, totaling two applications per week. The application was made with a brush over the entire scalp and after application, hair massage movements were made for a period of 5 minutes. After the massage, the vegetable and essential oil blend was left for 15 minutes to rest. After this rest, the hair was washed normally

and finished. Five drops of rosemary essential oil were used for 10 ml of avocado vegetable oil. Photographic records of the hair and scalp were taken using Trichoscope. Hair measurement was taken from the top of the head, using a malleable measuring tape. Conclusions: It is concluded that in the study participants, rosemary essential oil was effective in aiding hair growth. The results corresponded to the participants' expectations not only in relation to growth, but also in reducing hair loss and excessive oiliness. It is considered that the use of rosemary essential oil is a natural, cheap and easily accessible alternative, and can be used by everyone, except for medical restrictions. Furthermore, carrying out hair massage movements combined with the use of essential oil could provide a moment of relaxation, a fact that can help combat stress and mental fatigue.

Keywords: Essential oil. Rosemary essential oil. *Rosmarinus officinalis*. Hair therapy. Hair growth. Aesthetics. Cosmetics.

1. INTRODUÇÃO

Segundo Barsanti⁽¹⁾ os cabelos apresentam relevância na “composição estética do rosto de homens e mulheres”. O ciclo de crescimento capilar, da maturidade ao seu colapso, dura em torno de dois a quatro anos. A fase anágena é a fase em que o cabelo cresce de 0,5 a 1cm por mês. Após essa etapa, o bulbo piloso se rompe e desprende uma camada de células que vão se depositar sobre a papila, formando um novo bulbo. A quantidade de fios de cabelo varia de pessoa para pessoa, geralmente de 90 mil a 150 mil fios.

De acordo com Amaral⁽²⁾, o óleo essencial é um extrato de plantas aromáticas obtido através do método de destilação a vapor. As propriedades dos óleos essenciais puros são provenientes de suas formações originais na planta, que é um organismo vivo, e que quando extraídos, propagam seus princípios ativos naturais para outros seres vivos. O Óleo essencial de alecrim (*Rosmarinus officinalis* leaf oil) é um tônico fortalecedor do sistema circulatório, estimulante, que impulsiona a oxigenação no local da aplicação, dando força ao sistema capilar, ajudando a limpar o bulbo, melhorando a circulação periférica, devendo ser aplicado diluído em um óleo vegetal, de preferência óleo de abacate, jojoba ou copaíba⁽²⁾.

Justifica-se a relevância do projeto pela possibilidade de o esteticista promover saúde e bem-estar para clientes que buscam o crescimento capilar e mais conhecimento na área de terapias capilares. O estudo teve como objetivo observar a ocorrência de crescimento capilar com o uso do óleo essencial de alecrim.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

Para a execução deste foi utilizado a estratégia de estudo de caso e consultas bibliográficas.

O projeto teve início no dia 24 de setembro de 2020 com previsão para ser concluído em 19 de novembro de 2020, para totalizar 8 sessões de tratamento. Devido à pandemia do COVID-19, o projeto que planejava atender 5 voluntárias, passou para 3 voluntárias com idade entre 24 anos a 31 anos.

Duas participantes foram submetidas a total de oito sessões de tratamento, sendo duas aplicações por semana. Semanalmente as participantes fizeram 2 aplicações, uma no laboratório capilar da Universidade do Planalto Catarinense (UNIPLAC) e outra em sua residência.

A medida utilizada foi de 5 gotas de óleo essencial de alecrim para 10 ml de óleo vegetal de abacate. A aplicação foi feita com pincel em todo o couro cabeludo e após a aplicação foram feitos movimentos de massagem capilar pelo período de 5 minutos. Depois da massagem, o blend de óleo vegetal e éssencial era deixado por 15 minutos para descanso. Após este descanso, os cabelos eram lavados normalmente e finalizados. As aplicações de laboratório eram feitas nas quintas-feiras ou sextas-feiras e as modelos comprometeram-se em fazer aplicação caseira nas segundas-feiras ou terças-feiras, totalizando duas aplicações por semana. Foram realizados registros fotográficos dos cabelos e couro cabeludo utilizando Tricoscópio. A medida do cabelo foi realizada a partir do topo da cabeça, utilizando-se de fita métrica maleável.

De três voluntárias, apenas duas concluíram a participação, sendo que a terceira desistiu durante o processo.

O presente estudo respeitou todos os aspectos éticos, sendo inclusive submetido à avaliação do Comitê de Ética da Universidade do Planalto Catarinense, sendo aprovado sob CAAE n. 33092320.8.0000.5368, parecer número 4111328.

3. RESULTADOS

A seguir serão expostos os registros da evolução das aplicações de óleo essencial da participante 1 (Figuras 1 a 6):

Figura 1. Primeira sessão/última sessão – comparação no tamanho do cabelo



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 2. Imagem frontal: primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 3. Medida do cabelo sessão: primeira sessão/última sessão



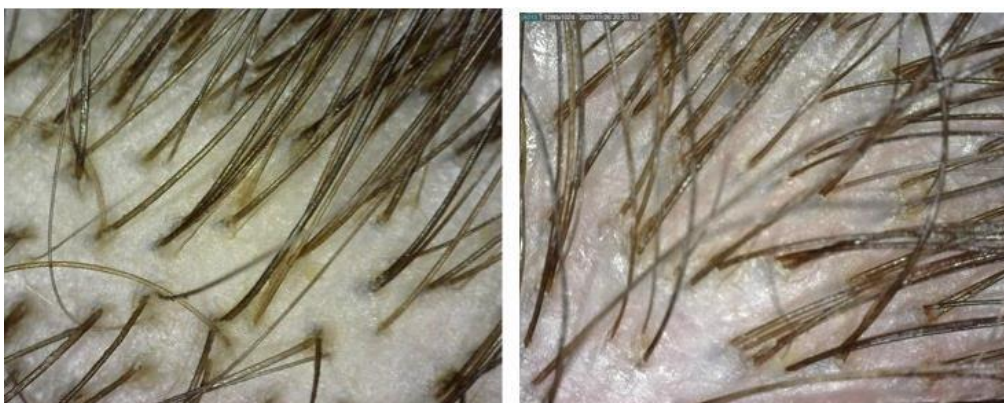
Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 4. Topo da cabeça vista com tricoscópio (frontal): primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 5. 10 cm do ponto inicial frontal: primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 6. Ferimento encontrado no topo da cabeça



Fonte: próprias autoras (2020)

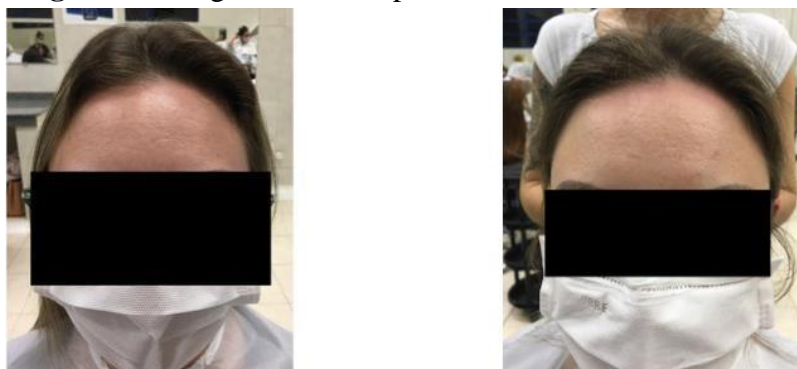
Abaixo encontram-se expostos os registros da evolução das aplicações de óleo essencial da participante 2 (Figuras 7 a):

Figura 7. Primeira sessão/última sessão – comparação no tamanho do cabelo



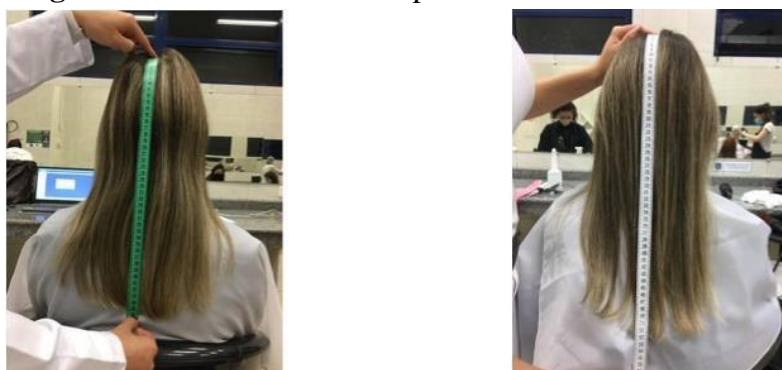
Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 8. Imagem frontal : primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 9. Medida do cabelo: primeira sessão/última sessão



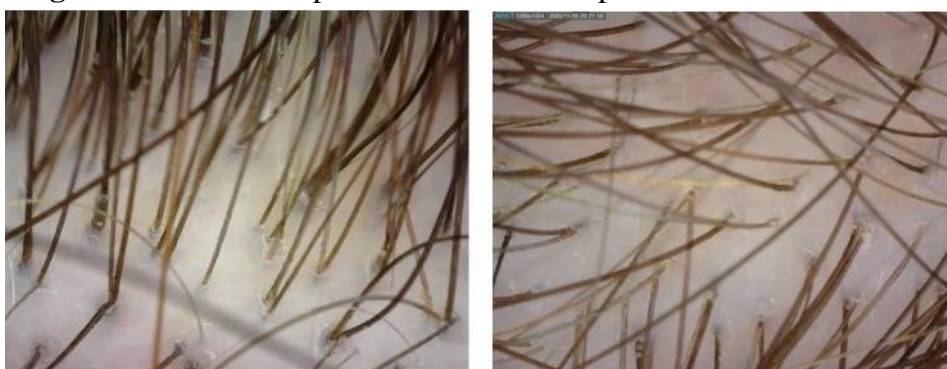
Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 10. Topo da cabeça vista com tricoscópio (frontal) : primeira sessão/última sessão



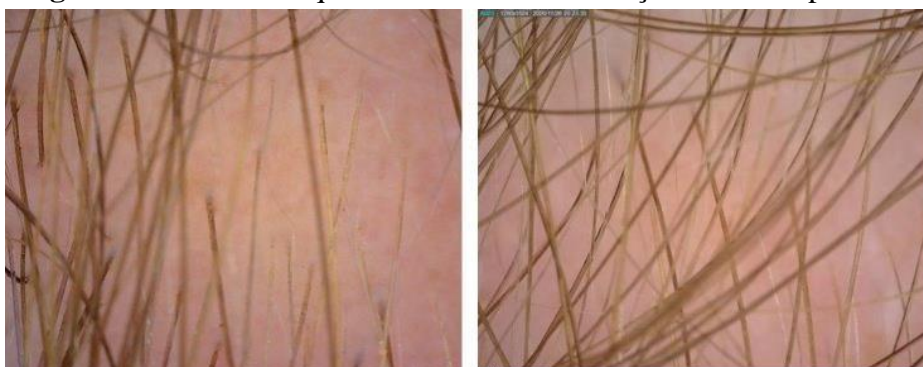
Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 11. 10 cm do ponto inicial frontal : primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

Figura 12. Lateral esquerda onde havia rarefação de fios : primeira sessão/última sessão



Fonte: próprias autoras (2020)

4. DISCUSSÕES

De acordo com Kamizato⁽³⁾, o cabelo é uma produção epidérmica com função de proteção contra radiação solar, atritos, isolamento térmico e participa também da resposta à sensibilidade do tato. O cabelo é instalado em um canal que se inicia na derme e sobe para

epiderme. O nome desse canal é folículo piloso. Nele, encontramos as células germinativas que promovem o crescimento capilar, queratinócitos que produzem a queratina, melanócitos que darão a pigmentação do fio, glândulas sebáceas, responsáveis pela produção de sebo, glândulas sudoríparas que irão manter o pH do couro cabeludo, músculo eretor do pelo, que sua função é inclinar os fios, e os vasos sanguíneos, responsáveis pela oxigenação e nutrição dos tecidos.

Para Kamizato⁽³⁾, o fio é dividido em duas partes “a raiz, região localizada na derme, que não podemos ver, e a haste, região vista e tocada. A haste do cabelo é dividida em três partes, a cutícula, que se assemelha a escama de peixe, formada por queratina, e essas escamas se empilham uma sobre as outras. Sua função é proteger o córtex de agressões externas. O córtex por sua vez, é formado por células estruturais do fio. E por último a medula, parte central do cabelo, constituída por células sem núcleo e grandes, responsável pela consistência do fio.

Bedin⁽⁴⁾ explica que todos os fios possuem um ciclo de vida, de em média 2 a 4 anos. Esse ciclo é dividido em três fases distintas, a anágena, fase de formação e atividade do fio, que cresce cerca de meio a um centímetro por mês. A fase catágena é a fase de repouso, o fio cessa sua atividade germinativa e de produção de melanina, e esse processo dura em média três semanas. Para finalizar, a fase telógena, que é a de queda. Dura mais ou menos três a quatro meses. O fio se desprende da papila e vai sendo empurrado por um novo cabelo até que saia para fora e caia.

Quanto ao desaceleramento do crescimento, os principais fatores ligados são: alopecia, dermatite seborreica, má alimentação, estresse, deficiência nutricional, genética, alterações hormonais, processos químicos, excesso de oleosidade⁽⁵⁾.

Quanto ao estudo dos óleos essenciais, a entidade de padronização internacional (ISO), no seu Vocabulário de Materiais Naturais (ISO 9235:2013), define um óleo essencial como “um produto obtido através da hidrodestilação ou destilação a vapor ou processamento mecânico de cascas de cítricos ou destilação a seco de materiais naturais”⁽⁶⁾. Os Óleos essenciais podem ter de 20 a 200 substâncias químicas e são compostos de substâncias bem definidas quimicamente e que são lipossolúveis, ou seja, eles se dissolvem em gorduras. Apesar do nome óleo, entretanto, os óleos essenciais não são gordura pois não possuem ácidos graxos na sua composição. Existem de 250.000 a 300.000 espécies de plantas catalogadas na atualidade, sendo que apenas 10% delas produzem óleos essenciais,

no entanto uma fração reduzida deles está disponível no mercado. Os óleos podem ser extraídos de várias partes das plantas: folhas, tronco, frutas, sementes, raiz, rizoma, resina do tronco e flor⁽⁶⁾.

A planta do alecrim é um arbusto lenhoso. Embora de pequeno porte, sua estrutura assemelha-se muito à de plantas coníferas. Sua origem é mediterrânea, e o uso da planta é amplamente difundido no mundo todo pela culinária⁽²⁾.

O óleo essencial de alecrim fortalece o sistema circulatório, transporta nutrientes e retira toxinas da pele⁽²⁾. É tônico e estimulante; ele atua sobre o sistema circulatório, os músculos e as articulações, estimula também a oxigenação no local da aplicação. Pessoas que sofrem de pressão baixa gostam mais desse óleo, pois aumenta a pressão, já para pessoas com pressão alta, o recomendável é utilizar uma dosagem baixa. Em suas propriedades principais estão a vasodilatação, capacidade mucolítica, apoio aos lipolíticos, quando utilizado em vapores de ozônio. Em compressas, tem ação antisséptica e cicatrizante⁽²⁾.

Para tratamento capilar, o óleo de alecrim dá força ao sistema capilar, sendo um excelente limpador do bulbo e melhorador da circulação periférica local. Para realizar a aplicação é necessário diluir três a cinco gotas do óleo essencial em 100ml de óleo vegetal puro, como o óleo vegetal de jojoba, argan e abacate⁽²⁾.

Conforme explica Katzer ⁽⁷⁾ o óleo essencial de alecrim é tão eficaz quanto o uso de medicamentos tradicionais no tratamento de alopecia androgenética, considerando que o alecrim possui capacidade de incrementar a perfusão microcapilar no local aplicado, ou seja, estimular a circulação e melhorar o fluxo sanguíneo na região, promovendo que os nutrientes necessários para o crescimento capilar cheguem ao couro cabeludo.

5. CONCLUSÕES

Conclui-se que nas participantes do estudo o óleo essencial de alecrim foi eficaz no auxílio do crescimento capilar. Os resultados foram correspondentes às expectativas das participantes não somente em relação ao crescimento, mas também na diminuição da queda, oleosidade excessiva, e no caso da participante 1 os cachos ficaram mais definidos.

Considera-se que o uso do óleo essencial de alecrim consiste em alternativa natural, barata e de fácil acesso, podendo ser usado por todos, salvo restrições médicas. Além disso, a realização dos movimentos de massagem capilar unidos ao uso do óleo essencial, puderam proporcionar momento de relaxamento, fato que pode colaborar para o combate ao estresse e

fadiga mental.

Como limitações do estudo, aponta-se o número reduzido de participantes. Recomenda-se que estudos similares sejam realizados, com vistas a ampliação do conhecimento na área.

REFERÊNCIAS

1. Barsanti, Luciano. **Dr. Cabelo: saiba tudo sobre cabelos: estética, recuperação capilar e prevenção de calvície.** São Paulo: Elevação, 2009.
2. Amaral, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais.** São Paulo: Cengage Learning, 2015.
3. Kamizato, Karina Kiyoko. **Imagem pessoal e visagismo.** São Paulo: Erica, 2014.
4. Bedin, Valcinir. **Cabelo: tudo que você precisa saber.** São Paulo: Editora Atheneu, 2009.
5. Halal, John. **Tricologia: a química cosmética capilar.** São Paulo: Cengage Learning, 2012.
6. Ferraz, André. Guia Completo Da Aromaterapia Para Iniciantes. Disponível em: <https://viverdearomas.com.br/>. Acesso em: 18 maio 2020.
7. Katzer, Tatiele. **Tratamentos capilares naturais: A importância dos óleos essenciais e outros derivados vegetais, minerais e animais na Terapia Capilar.** São Paulo: CAECI, 2020.

Recebido em 19/09/2023 • Aceito para publicação em 25/10/2023

Declaração de conflito de interesse: nenhum. • **Copyright:** O texto é de inteira responsabilidade dos autores quanto ao conteúdo, forma, opinião, respeito aos direitos autorais e demais aspectos.