



## **Kits Artísticos de Aroma e Cromoterapia**

### **Escola Vera Cruz**

**Endereço:** Praça Professora Emília Barbosa Lima, 51. São Paulo – SP

### **Alunas participantes:**

Livia Stevani Schargel

Sofia Benetollo Fernandes Calheiros Ribeiro Ferreira

**Orientadora:** Joana Mello Ribeiro Ruocco

**Coorientadora:** Nathália de Souza Domingues Reis

**Data de início:** 29 de fevereiro de 2024

**Data de término:** 12 de dezembro de 2024



## Sumário

Resumo do projeto-----	03
Introdução -----	04
Objetivos e relevância do trabalho -----	06
Desenvolvimento do projeto-----	07
Conclusões preliminares-----	11
Referências bibliográficas-----	12



## Resumo do projeto

O projeto consiste na produção de kits contendo tintas atóxicas caseiras aromoterápicas e cromoterápicas. O objetivo dos kits é auxiliar no tratamento da ansiedade, da depressão, do TDAH, e do transtorno de dependência em telas (TDT), problemas cada vez mais frequentes que afetam as pessoas individualmente e a própria sociedade. As tintas serão a base de água e cada uma irá conter diferentes corantes alimentícios e óleos essenciais. O projeto foi desenvolvido por conta de dados alarmantes referentes a saúde mental relacionada a esses transtornos. Atualmente, 5,8% da população brasileira sofre de depressão, (mais de 11 milhões de pessoas); em 2022 mais de 5% das crianças tinham TDAH no país e 96% dos jovens brasileiros sofrem com o TDT. Após a pandemia do covid-19, 28,1% da população de São Paulo apresenta ansiedade. Estudos sobre aromaterapia e cromoterapia mostram que por exemplo o verde tranquiliza e melhora o equilíbrio (DA SILVA, Raquel Cavalcanti, 2013) enquanto o aroma de laranja doce produz um efeito calmante (NASCIMENTO, Alexsandra, 2020). Dessa maneira, tintas com cores e aromas específicos poderiam ter efeito benéfico no tratamento de alguns transtornos. Assim, é esperado que os kits possam ajudar as pessoas que sofrem de ansiedade, depressão, TDAH e TDT a superarem ou melhorarem tais questões, por meio da aromaterapia e da cromoterapia.



## Introdução

Atualmente, os dados relacionados à saúde mental são alarmantes e dizem muito sobre o Brasil. A incidência de depressão e de transtornos como o de ansiedade, de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e dependência em telas (TDT) tem aumentado muito. Esses dados mostram a relevância desse projeto que tem como objetivo auxiliar no tratamento da ansiedade, da depressão, do TDAH e TDT, por meio da aromaterapia e da cromoterapia.

De acordo com um mapeamento feito pela OMS, atualmente 5,8% da população brasileira sofre de depressão, ou seja, mais de 11 milhões de pessoas. A depressão antigamente pouco falada e compreendida, hoje já está entre uma das principais doenças que atingem uma parte considerável da população mundial (BARTH, 2006).

A Associação Brasileira do Déficit de Atenção (ABDA) afirmou que em 2022 mais de 7% das crianças tinham TDAH no país. O TDAH representa, junto com a dislexia, a principal causa de fracasso escolar. Desde os anos 80, o TDAH tem sido interpretado como uma doença neuropsiquiátrica que surge na infância e persiste até a idade adulta. Atualmente, é descrito pelas autoridades médicas internacionais como um sério problema de saúde pública (COUTO, 2010).

Vários adolescentes sofrem de transtorno de dependência em telas (TDT). 96% dos adolescentes ficam online todos os dias e 24% deles afirmam estar online quase o dia todo (YOUNG, 2018). Após a pandemia do covid-19 houve um aumento significativo do tempo de uso de tela por parte das crianças. A redução da atenção e a maior impulsividade são consequências desse aumento (CRISPIM, 2022). Em um estudo sobre esse transtorno muitos pacientes relataram que o uso abusivo e dependência nos eletrônicos levam a prejuízos significativos na vida profissional, acadêmica (escolar), social e familiar (ABREU, 2008).

A ansiedade é uma emoção humana considerada normal, no entanto, algumas vezes pode se tornar excessiva e assumir um significado anormal, se tornando um distúrbio psiquiátrico e trazendo prejuízos à vida do indivíduo. A prevalência-ano de transtornos de ansiedade no Brasil, principalmente regiões sudeste e sul, é muito alta. Na região metropolitana de São Paulo varia entre 19,9% e 28,1% (MANGOLINI, ANDRADE e WANG, 2019). O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é um dos transtornos psiquiátricos mais subdiagnosticados. Caracteriza-se por preocupação persistente e excessiva acompanhada de sintomas físicos relacionados a hiperatividade autonômica e a tensão muscular. Apresenta comorbidade frequente com depressão e outros transtornos de ansiedade (ZUARDI, 2019).

O presente projeto propõe, por meio da pintura, uma atividade fácil e envolvente, o uso da cromoterapia (terapia das cores) e da aromaterapia (terapia dos aromas) para aumentar a qualidade de vida das pessoas com esses transtornos. Um levantamento bibliográfico revelou quais tons de cores e quais aromas de óleos essenciais poderiam surtir efeitos desejáveis nas pessoas com os diferentes transtornos. A cor rosa leva a uma resposta emocional que traz o amor fraterno. O azul tende a acalmar e relaxar, reduzindo a ansiedade, o estresse. O verde tranquiliza e melhora o equilíbrio. O amarelo estimula a concentração. Os aromas de lavanda, laranja doce, camomila e manjeriço possuem efeito



calmante, diminuindo o estresse e promovendo o relaxamento. O aroma de alecrim estimula a concentração e renova as energias. A hortelã renova as energias e possui afeito analgésico. O eucalipto é um estimulante mental, que melhora significativamente os níveis de concentração e de produtividade. (DA SILVA e MONTEIRO, 2013. DA SILVA MUNIZ, RODRIGUES, 2016. NASCIMENTO e PRADE, 2020. GARCIA, 2022. SOUZA, 2021. MACHADO, 2015. OLIVEIRA, et al., 2021. YAMASHITA e GONÇALVES, 2024)

Após essas pesquisas é possível concluir que a aromaterapia afeta o paciente tanto fisicamente como psicologicamente. Quando os óleos essenciais, quando inalados, suas moléculas são absorvidas pela corrente sanguínea e metabolizados no corpo. Os óleos essenciais consistem em moléculas aromáticas concentradas e provenientes de plantas que podem exercer efeito positivo sob a saúde mental, física e estética. Além disso, a aromaterapia também é compatível com quase todos os tipos de terapia natural, com exceção da homeopatia. Os elementos mais importantes na aromaterapia são o carbono (C), oxigênio (O), hidrogênio (H), nitrogênio (N) e enxofre (S). Quase todas as moléculas nos óleos essenciais são formadas por carbono, hidrogênio e oxigênio (HOARE, 2019).

De acordo com Geboy (1996), biologicamente, a cor tem efetivamente um impacto no ser humano. A luz, ao bater em um objeto, faz com que ele absorva os comprimentos de onda que correspondem exatamente à sua estrutura atômica e que reflita os comprimentos de ondas referentes a cor que se observa no objeto. Após a luz atingir o olho humano, ele percebe os diferentes comprimentos de onda, que influenciando a percepção da realidade. A luz, quando chega à retina, é convertida em impulsos elétricos transmitidos ao hipotálamo, que irá interpretá-la.

É devido ao hipotálamo que é possível afirmar que a cor tem um efeito físico no ser humano, esta é a parte do cérebro que gera vários aspectos do nosso corpo através das energias que para aqui são transmitidas. Esta é uma parte crucial para a percepção da cor e do que nos rodeia. (Kurt and Osueke, 2014).



## Objetivos e relevância do trabalho

### Objetivo geral

Esse projeto será realizado com o objetivo de colaborar com o tratamento de transtornos psicológicos e questões emocionais, como a depressão, ansiedade, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno de dependência em telas (TDT), usando a aroma e cromoterapia em conjunto com a arte.

### Objetivos específicos

Primeiramente, o levantamento bibliográfico tem o objetivo de descobrir quais cores e aromas teriam um efeito positivo no corpo humano, podendo auxiliar na saúde mental. Depois seriam elaboradas tintas combinando cores (a partir de corante alimentício) e aromas (utilizando óleo essencial) visando o auxílio de cada um dos transtornos. As tintas serão colocadas em kits de pintura, específicos para cada transtorno. Também há a intenção de se realizar pesquisas para garantir a efetividade desses kits.



## Desenvolvimento do projeto

Serão desenvolvidos quatro Kits Artísticos de Aroma e Cromoterapia diferentes: um para ansiedade, um para depressão, um para transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e um para transtorno de dependência em telas (TDT). Estes kits conterão pincéis, um caderno e/ou tela para a pintura e 3 tintas de diferentes cores e aromas associados a cada questão.

Para a criação das tintas os materiais utilizados serão: água, corantes alimentícios da Arcolor e óleos essenciais da WNF e da Aroma Stock. Até o presente momento foram produzidas 12 tintas que farão parte dos 4 kits diferentes.

A tabela 1, mostra as cores que serão usadas nas tintas, suas propriedades e os kits que farão parte. É importante considerar o fato de que tons mais claros e suaves tendem a transmitir uma sensação de relaxamento e calma, enquanto tons mais brilhantes e intensos são frequentemente estimulantes e energizantes. Por exemplo, um azul claro pode evocar uma atmosfera tranquila e serena, enquanto um azul vibrante pode despertar uma sensação de vivacidade (FERNANDES, Karla Gimenez).

**Tabela 1:** Seleção das propriedades de cada cor estudada e kits que as usarão.

Cor	Propriedades da cor	Kits
Rosa	Responde emocionalmente trazendo o amor fraterno.	-Ansiedade -Depressão -TDAH
Azul	Reduz a ansiedade, o estresse, elimina a dor e induz ao relaxamento e ao sono. Tende a acalmar.	-Ansiedade -TDT
Verde	Tranquiliza e melhora o equilíbrio.	-Ansiedade -Depressão -TDT
Laranja	Indicado para depressivos ou pessoas com disritmia.	-Depressão
Amarelo	Estimula a concentração.	-TDAH -TDT

Na tabela 2, verifica-se as propriedades de cada um dos aromas que serão utilizadas e os kits que eles farão parte.

**Tabela 2:** Seleção das propriedades de cada aroma estudado e kits que os usarão.

Aroma	Propriedades do aroma	Kits
Lavanda	Apresenta excelentes resultados para a ansiedade.	-Ansiedade -TDAH
Laranja doce	Produz efeito calmante, auxiliando o relaxamento e o sono reparador.	-Ansiedade



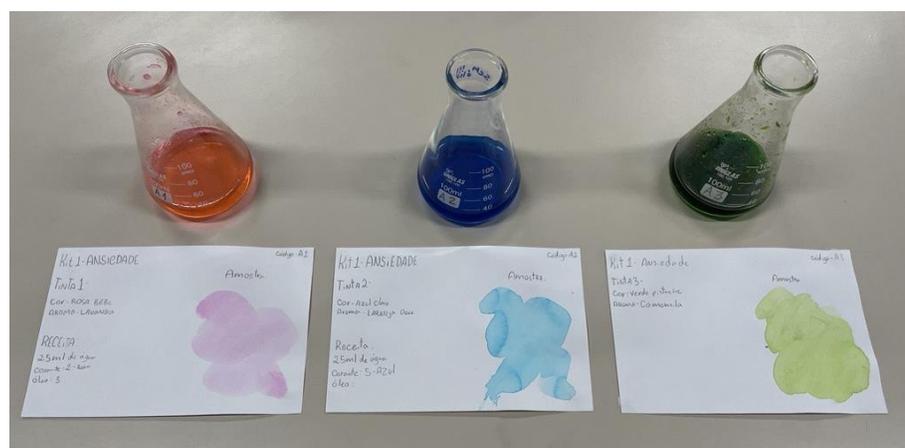
Camomila	Irá exercer o efeito calmante e relaxante tanto para o corpo quanto para a mente	-Ansiedade -TDAH
Manjeriçõ	É um exemplo de planta aromática que possui efeito calmante.	-Depressão
Alecrim	Estimula a concentração e renova as energias.	-Depressão
Hortelã	Renova as energias e possui efeito analgésico.	-Depressão
Eucalipto	Estimulante mental, que melhora significativamente os níveis de concentração e de produtividade.	-TDT

Após as pesquisas e vários testes, foram elaboradas receitas para 12 tintas, 3 para cada kit. As tabelas 3, 4, 5 e 6, apresentadas abaixo, mostram as cores das tintas e as quantidades de cada corante e cada óleo essencial necessárias para a sua produção. As imagens 1, 2 e 3 mostram as tintas produzidas.

**Tabela 3:** Composição das tintas do kit para a ansiedade.

Kit - ansiedade		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1 - Rosa	Rosa – 2 gotas	Lavanda – 3 gotas
2 - Azul claro	Azul – 5 gotas	Laranja doce - não testado
3 - Verde pistache	Verde limão – não testado Marrom – não testado	Camomila - não testado

Cada tinta terá 25ml de água como base



**Imagem 1:** Tintas que compõem o kit para ansiedade



**Tabela 4:** Composição do kit voltado para a Depressão.

Kit - depressão		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1	Laranja – 7 gotas	Manjeriçã - 4 gotas
2	Rosa – 5 gotas	Alecrim – 5 gotas
3	Verde limão - 5 gotas Verde – 1 gota	Hortelã - 4 gotas

Cada tinta terá 25ml de água como base.

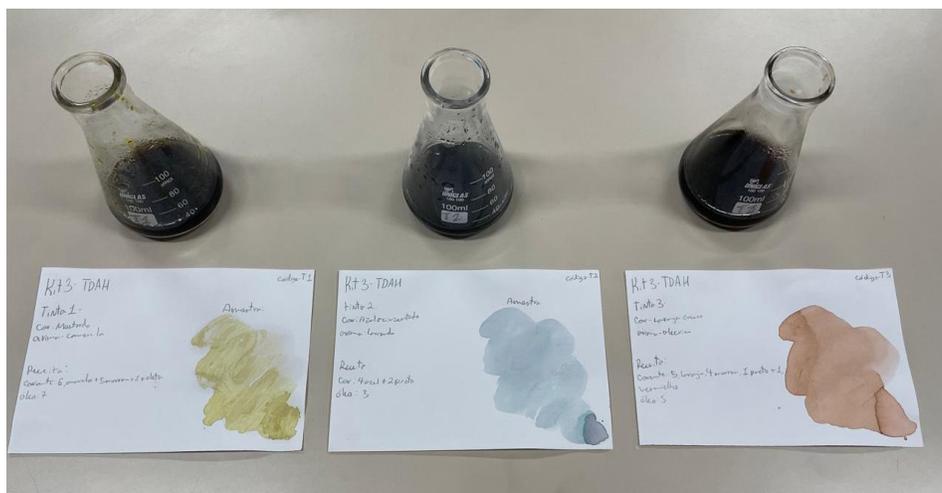


**Imagem 2:** Tintas que compõem o kit para depressão

**Tabela 5:** Composição das tintas do kit para TDAH.

Kit - TDAH		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1	Amarelo – 6 gotas Marrom – 5 gotas Violeta – 1 gota	Camomila – 7 gotas
2	Azul – 4 gotas Preto – 2 gotas	Lavanda – 3 gotas
3	Laranja – 5 gotas Marrom – 4 gotas Preto – 1 gota Vermelho – 1 gota	Alecrim – 5 gotas

Cada tinta terá 25ml de água como base



**Imagem 3:** Tintas que compõem o kit para TDAH

**Tabela 6:** Composição das tintas do kit voltado para TDT.

Kit - Crianças com transtorno de dependência de telas		
Nº e cor da tinta	Cor e quantidade dos corantes	Aroma e quantidade dos óleos essenciais
1	Azul – 11 gotas	Eucalipto – 4 gotas
2	Laranja – 15 gotas	Alecrim – 5 gotas
3	Violeta – 2 gotas Rosa – 5 gotas	Limão - 7 gotas

Cada tinta terá 25ml de água como base



**Imagem 4:** Tintas que compõem o kit para TDT



## Conclusões preliminares

É importante ressaltar que é imprescindível testar a efetividade dos kits. No entanto, não é permitido realizar testes com humanos sem a autorização de um comitê de ética. Dessa forma, a princípio, a efetividade será avaliada com base em levantamento bibliográfico acerca dos efeitos das cores e aromas relacionados aos transtornos selecionados na presente pesquisa. Mesmo não tendo sido feitos testes controlados, durante a produção das tintas ficou evidente para todos os colegas do projeto de iniciação científica a agradável presença dos diferentes aromas. Além disso, foi pedido para que esses colegas associassem a cor e o aroma das tintas produzidas aos efeitos de calma, foco, atenção e relaxamento e, na maioria das vezes, essa associação foi feita como o que se esperava.

Foi possível notar que, depois de alguns dias ou semanas, as tintas estragaram, provavelmente por conta de proliferação de bactérias. Algumas das tintas passaram a apresentar um cheiro ruim e o inchaço do plástico filme que cobria o frasco evidenciou liberação de gás. Dessa maneira, se faz necessário o uso de algum conservante nas tintas. Para isso foi escolhido o sorbato de potássio, que é um conservante fungicida e bactericida, inibidor de crescimento de bolores e leveduras, amplamente utilizado na alimentação como conservante (LIMA, NASSU e BORGES, 2004 e PINHEIRO, 2019). Além disso, é um conservante de fácil acesso, baixo custo e simples utilização. Novas tintas serão produzidas, agora com o conservante, para verificar se a vida útil delas aumenta.



## Referências bibliográficas

ABREU, Cristiano Nabuco de et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. *Brazilian Journal of Psychiatry*, v. 30, p. 156-167, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/T8y3pYpXy7wWj9v6DRdRxfR/>

BARTH, Priscila Orlandi; DE OLIVEIRA, Stella Minasi. Depressão: uma Breve Reflexão Sobre o Tema. *Revista de Enfermagem*, v. 2, n. 2 e 3, p. 107-114, 2006. Disponível em: <https://www.revistas.fw.uri.br/index.php/revistadeenfermagem/article/view/1031>

COUTO, Taciana de Souza; DE MELO-JUNIOR, Mario Ribeiro; DE ARAÚJO GOMES, Cláudia Roberta. Aspectos neurobiológicos do transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH): uma revisão. *Ciências & Cognição*, v. 15, n. 1, p. 241-251, 2010. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-58212010000100019&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1806-58212010000100019&script=sci_arttext)

CRISPIM, Maria Eduarda Serafim et al. O Uso Excessivo de Telas Por Crianças Pós Covid-19: Impactos Psicológicos e do Desenvolvimento Infantil. *Estudos Avançados sobre Saúde e Natureza*, v. 5, 2022. Disponível em: <https://periodicojs.com.br/index.php/easn/article/view/834>

DA SILVA, Raquel Cavalcanti; MONTEIRO, Claudia Franco. Cromoterapia: um importante recurso terapêutico para a terapia ocupacional. X Encontro Latino Americano de Iniciação Científica-VI Encontro Latino Americano de Pós-Graduação, São José dos Campos: Universidade do Vale do Paraíba. Retrieved from [http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2006/inic/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf](http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/inic/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf), 2013. Disponível em: [https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC\\_2006/inic/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf](https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2006/inic/inic/03/Sa%FAde%20inic%20X008.pdf)

DA SILVA MUNIZ, Rafael; RODRIGUES, Rafael Guimarães; GUEDES, Gustavo Paiva. CroCA-Cromoterapia e computação afetiva: auxiliando os estados de ansiedade. In: *Anais Estendidos do XXII Simpósio Brasileiro de Sistemas Multimídia e Web*. SBC, 2016. p. 145-148. Disponível em: [https://sol.sbc.org.br/index.php/webmedia\\_estendido/article/view/4902](https://sol.sbc.org.br/index.php/webmedia_estendido/article/view/4902)

FERNANDES, Karla Gimenez. Psicologia das cores: o que é e como influencia nas emoções? Disponível em:



[https://faef.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/xzb3WXMnTPpNzMm\\_2024-1-23-21-38-0.pdf](https://faef.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/xzb3WXMnTPpNzMm_2024-1-23-21-38-0.pdf) Acesso em: setembro de 2024

GARCIA, Bruna Aparecida Ferreira et al. Extrato de alecrim (*Rosmarinus officinalis*): um antioxidante para estimular a concentração de pessoas com TDAH. 2022. Disponível em: <http://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/10939>

GEBOY, Lyn Dally. Color makes a better message. **Journal of Health Care Marketing**, v. 16, p. 52-55, 1996. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Lyn-Geboy/publication/13138491\\_Color\\_makes\\_a\\_better\\_message/links/57026d8708ae670384ab99fe/Color-makes-a-better-message.pdf?origin=journalDetail&tp=eyJwYWdlIjoiam91cm5hbERldGFpbCJ9](https://www.researchgate.net/profile/Lyn-Geboy/publication/13138491_Color_makes_a_better_message/links/57026d8708ae670384ab99fe/Color-makes-a-better-message.pdf?origin=journalDetail&tp=eyJwYWdlIjoiam91cm5hbERldGFpbCJ9)

HOARE, Joanna. Guia completo de aromaterapia. São Paulo. Editora Pensamento. 2a reimpressão 2019. ISBN 978-85-315-1608-5

KURT, Sevinc; OSUEKE, Kelechi Kingsley. The effects of color on the moods of college students. **sage Open**, v. 4, n. 1, p. 2158244014525423, 2014. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2158244014525423>

LIMA, Janice Ribeiro; NASSU, Renata Tieko; BORGES, Maria de Fátima. Vida-de-prateleira de queijo de manteiga tradicional e adicionado de sorbato de potássio. *Hig. aliment*, p. 32-35, 2004. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/vti-92462>

LOPES, Amanda Brandão et al. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 35, p. e8773-e8773, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>

MACHADO, L. et al. Estudo da extração de óleo essencial e de compostos bioativos das folhas de eucalipto (*Eucalyptus citriodora*). **Blucher Chem Eng Proc**, v. 1, p. 5609-5616, 2015. Disponível em: [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89072611/83581b83d8d5a3c6bebabf4c2b576d0300fc-libre.pdf?1659012859=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DESTUDO\\_DA\\_EXTRACAO\\_DE\\_OLEO\\_ESSENCIAL\\_E\\_D.pdf&Expires=1713474768&Signature=QHZ2ZekSQmGCF7US7kJHxBsQuXlXf-aVTn6hgwFM~qiaaB5pOGJK4wW4px-](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/89072611/83581b83d8d5a3c6bebabf4c2b576d0300fc-libre.pdf?1659012859=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DESTUDO_DA_EXTRACAO_DE_OLEO_ESSENCIAL_E_D.pdf&Expires=1713474768&Signature=QHZ2ZekSQmGCF7US7kJHxBsQuXlXf-aVTn6hgwFM~qiaaB5pOGJK4wW4px-)



[6gX4pbKtIZRR~qDs5xRyp0dc99hN2saVjffjMk52ntE5IIPjPj9BdA6bwKLYvGhhknWGUUnV0Xujsoq2Ucjb  
r0-rtZfPDzd8X-v4JA2i-mKc5yx1-XICt9XZxZEpbnjRSHZR2I7dH-  
qk4LkY~uWAWcx3rBgZie4PUjc~qZJe~SjlcmNg-  
pTZv~1x7wkjWwAWqOVUnzv8ykgcl6ibWtMeqfd5ezwn12KKwldB7sJ2Bkh-  
rLDuPRxLxfW~e079Fv1ldpu6kg2R BUR9ywXrOjNOTPJhtIDQ &Key-Pair-  
Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://www.repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/121895/2/346400.pdf)

MANGOLINI, Vitor Iglesias; ANDRADE, Laura Helena; WANG, Yuan-Pang. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. **Revista de Medicina**, v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226>

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Recife: Fiocruz-PE**, 2020. Disponível em: <https://fitoterapiabrasil.com.br/sites/default/files/documentos-oficiais/cuidado-integral-na-covid-aromaterapia-observapics.pdf>

OLIVEIRA, Elza Cardoso de. FALCON, Mylena Rodrigues. FERNANDES, Pedro H. Freitas. SOUZA, Thalysa Brandão de. Estudo de práticas integrativas e complementares em saúde: Aromaterapia como coadjuvante no tratamento de ansiedade, 2021. Trabalho de conclusão de curso (Curso Técnico em Farmácia) - Escola Técnica Estadual ETEC de Cidade Tiradentes, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/6667>

PINHEIRO, Felipe Dourado de Aragão. Atividade antifúngica e segurança toxicológica de formulações a base de sorbato de potássio. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/vtt-213529>

POLIZELLI, Marcio Alexandre Afonso. **Cromoterapia**. Clube de Autores, 2015. Polizelli, M. A. A. (2015). *Cromoterapia*. Clube de Autores. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=vvdxDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA3&dq=cromoterapia+roxo&ots=UxOqZXzZUZ&sig=5jpMG1DPnzFuq6R-zHiRMKOMWd8#v=onepage&q=cromoterapia%20roxo&f=false>

RODRIGUES, Ana Raquel Ferreira Cardoso. A influência da cor nas emoções das crianças com base em filmes de animação da Pixar. 2019. Rodrigues, A. R. F. C. (2019). A influência da cor nas emoções das crianças com base em filmes de animação da Pixar. Disponível em: <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/121895/2/346400.pdf>



SOUZA, Bruno Almeida de et al. Ansiedade: tratamento com lavanda, camomila e melissa. 2021. Ansiedade: tratamento com lavanda, camomila e melissa. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/5396>

STOLL, Stefani Natali. Óleos essenciais e aromaterapia aplicada à estética e bem-estar. Studies in Health Sciences, v. 5, n. 1, p. 92-108, 2024. Stoll, S. N. (2024). Disponível em: <https://ojs.studiespublicacoes.com.br/ojs/index.php/shs/article/view/2364>

YAMASHITA, Brenda Yukie Tiba; GONÇALVES, Alexandre Macarini. O uso de óleos essenciais para fins terapêuticos. Disponível em: <https://sitec.interativalondrina.com.br/wp-content/uploads/2020/11/Uso-de-oleos-essenciais-para-fins-terapeuticos-.pdf> Acesso em: setembro de 2024.

YOUNG, Kimberly S.; DE ABREU, Cristiano Nabuco. Dependência de internet em crianças e adolescentes: fatores de risco, avaliação e tratamento. Artmed Editora, 2018. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=Fx9xDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=quantas+peessoas+no+brasil+sofrem+de+dependencia+em+telas%3F&ots=EqwFGdX04Z&sig=oT-yyp0jCc-Ou0wgjKjpc9lPi9o#v=onepage&q=quantas%20peessoas%20no%20brasil%20sofrem%20de%20dependencia%20em%20telas%3F&f=false>

ZUARDI, Antônio Waldo. Características básicas do transtorno de ansiedade generalizada. Medicina (Ribeirão Preto. Online), v. 50, p. 51-55, 2017. Disponível em: [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5044861/mod\\_resource/content/2/Caracter%C3%ADsticas%20b%C3%AAsicas%20do%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada%20.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5044861/mod_resource/content/2/Caracter%C3%ADsticas%20b%C3%AAsicas%20do%20transtorno%20de%20ansiedade%20generalizada%20.pdf)