



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS MONSENHOR GIL
CURSO PRÁTICA INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

ADILON OLIVEIRA SOUSA

O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA COMO ALTERNATIVA
TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA

MONSENHOR GIL
2024

ADILON OLIVEIRA SOUSA

O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA COMO ALTERNATIVA
TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO
BIBLIOGRÁFICA

Trabalho de Conclusão de Curso (artigo científico) apresentado como exigência parcial para obtenção do diploma do Curso de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí, Campus Monsenhor Gil.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Pauline Sousa dos Santos.

MONSENHOR GIL

2024

O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA COMO ALTERNATIVA TERAPÊUTICA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

Adilon Oliveira Sousa¹
Pauline Sousa dos Santos²

RESUMO

O presente artigo trata-se de um estudo de revisão bibliográfica sobre o uso do óleo essencial de lavanda como alternativa terapêutica para o tratamento da ansiedade. A ansiedade pode ser descrita como um sentimento de aflição, angústia ou intenso mal-estar físico e psíquico, sendo, portanto, um problema que atinge grande parte da população. Pesquisas demonstram que a aromaterapia com óleo de lavanda pode reduzir a ansiedade, oferecendo efeitos sedativos, antidepressivos, calmantes, antiespasmódicos, analgésicos e cicatrizantes. Este estudo foi realizado através de uma revisão de artigos publicados nos anos de 2018 a 2024. A busca foi executada nas bases de dados Google Acadêmico, Scielo, Capes utilizando as palavras-chave “óleo essencial”, “lavanda” e “ansiedade”, e foram utilizados apenas artigos em português. Por meio dos resultados dessa análise foi possível confirmar que através da prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade, o uso do óleo essencial de lavanda se comprova eficaz no tratamento da ansiedade, apresentando-se como uma opção segura e eficaz, capaz de proporcionar resultados significativos na redução dos níveis de ansiedade.

Palavras-chave: ansiedade; lavanda; aromaterapia.

ABSTRACT

This article is a literature review on the use of lavender essential oil as a therapeutic alternative for treating anxiety. Anxiety can be described as a feeling of distress, anguish or intense physical and psychological discomfort, and is therefore a problem that affects a large part of the population. Research has shown that aromatherapy with lavender oil can reduce anxiety, offering sedative, antidepressant, calming, antispasmodic, analgesic and healing effects. This study was carried out through a review of articles published between 2018 and 2024. The search was carried out in the Google Scholar, Scielo and Capes databases using the keywords "essential oil", "lavender" and "anxiety", and only articles in Portuguese were used. Through the results of this analysis, it was possible to confirm that through the complementary integrative practice of Aromatherapy as an aid in the treatment of Anxiety Disorder, the use of lavender essential oil proves to be effective in the treatment of anxiety, presenting itself as a safe and effective option, capable of providing significant results in reducing anxiety levels.

Keywords: anxiety; lavender; aromatherapy.

¹ Pós-graduando em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. IFPI/Monsenhor Gil. adilonsoliveira@gmail.com.

² Farmacêutica – Universidade Federal do Piauí, doutorado em biotecnologia, E-mail: paulinesousasantos@gmail.com

1 INTRODUÇÃO

O Brasil está classificado em quarto lugar entre os países com as maiores taxas de Transtornos Mentais Comuns (TMC), abrangendo condições como depressão e ansiedade. Estudos epidemiológicos indicam que o aumento da prevalência da ansiedade no Brasil segue tendências similares a outros países latino-americanos, que também registram altas taxas desse fenômeno, manifestando-se desde cedo e persistindo por longos períodos (Baasch, 2016).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021), foi estimado que cerca de 264 milhões de pessoas sofrem com algum transtorno de ansiedade no mundo, onde os Transtornos Mentais Comuns podem afetar até 12% da população global e até 15% da população brasileira em todas as idades. Há uma tendência de que essa prevalência aumente significativamente ao longo do tempo em todo o mundo, especialmente em nações com menor poder econômico (Sacramento et al. 2021).

A ansiedade é conhecida como a doença do século, isso porque seu crescimento é exponencial, de fato, essa psicopatologia tem sido mais diagnosticada, por exemplo em 2015, 264 milhões de pessoas foram diagnosticadas com transtornos de ansiedade, já em 2019 esse número aumentou para 300 milhões ao ano, tendo neste ano a pandemia como fator precipitador para a incidência, visto que a Covid- 19 gerou um aumento de 25% dos casos de ansiedade no mundo em comparação com os anos anteriores (Vilmosh et al., 2022).

A depressão e o transtorno de ansiedade são condições de saúde mental amplamente reconhecidas por diversos autores desde os primórdios da psiquiatria moderna. Ambas podem ter um impacto significativo no funcionamento diário e no bem-estar das pessoas, sendo consideradas altamente prevalentes (Kandola, A., Stubbs, B, 2022).

Dentro da sociedade, a ansiedade e a depressão representam questões sérias de saúde que impactam uma parcela significativa da população. Lamentavelmente, as terapias medicamentosas nem sempre alcançam eficácia satisfatória e podem resultar em problemas como abuso de substâncias, retardo no efeito terapêutico, dependência e desenvolvimento de tolerância (Agatonovic-Kustrin, et al., 2020).

Diante disso, os óleos essenciais (OEs) têm sido extensivamente estudados por seus efeitos terapêuticos no tratamento do transtorno de ansiedade. Por décadas, os OEs têm sido empregados tradicionalmente para mitigar os sintomas de diversos distúrbios mentais. Entre as propriedades ansiolíticas, o óleo de lavanda se destaca como possivelmente o mais utilizado e estudado entre os óleos essenciais (Takahashi, et al., 2011).

Os óleos essenciais e seus componentes apresentam uma variedade de atividades farmacológicas, incluindo efeitos antinociceptivos, ansiolíticos e anticonvulsivantes. São frequentemente utilizados como terapia complementar para indivíduos que sofrem de sintomas como ansiedade, insônia, convulsões, dor e déficits cognitivos. Esses óleos são aplicados de diversas formas, como inalação, administração oral e aromaterapia (Wang, 2018).

Dentre eles vale ressaltar o OE de lavanda (*Lavanda angustifolia*), relatado como um dos mais eficazes óleos para a ansiedade, conhecido por ter propriedades sedativas, (Arslan, et al., 2020), modulador do humor, antinociceptivo, repelente de insetos, e possui ainda efeitos antimicrobianos (Plant et al., 2019). *Lavandula angustifolia* é o nome científico da planta lavanda, do qual é extraído o óleo por meio da hidrodestilação, utilizado para aromaterapia, forma comprovada cientificamente de oferecer os óleos essenciais para indivíduos (Patsalis et al., 2022).

Estudos envolvendo indivíduos mostraram que o uso desse óleo resultou em redução dos níveis de ansiedade e estresse em diversas situações (Ebrahimi et al., 2022; Genc & Saritas, 2020).

Dessa forma, terapias alternativas têm sido utilizadas para promover efeitos benéficos em relação à ansiedade, sendo o óleo de lavanda uma dessas. O OE de lavanda são comumente empregados na aromaterapia para amenizar os sintomas da ansiedade. Em contraste com os medicamentos convencionais, eles tendem a apresentar menos efeitos colaterais e oferecem uma variedade de formas de aplicação, como a inalação (Zhang, 2019).

O Sistema Único de Saúde oferece, atualmente, vinte e nove Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs), de maneira abrangente, complementar e gratuita. Em 2018, cerca de 54% dos municípios e 100% das capitais já contam com mais esse recurso. Entre as PICs, encontra-se a aromaterapia, que tem ganhado espaço mundialmente e já é considerada uma prática terapêutica que usa os efeitos psicológicos, farmacológicos e fisiológicos dos

óleos essenciais aplicados pela via oral, inalatória ou uso tópico, com o objetivo de prevenir, tratar e aliviar os sintomas (Brasil, 2013; Schweitzer; Schweitzer, 2021).

Dessa forma, terapias alternativas têm sido utilizadas para promover efeitos benéficos em relação à ansiedade, sendo o óleo de lavanda uma dessas. Assim, o presente trabalho trata-se de um levantamento bibliográfico com foco na análise do uso do óleo essencial de lavanda e sua eficácia no tratamento de pessoas com ansiedade.

2 METODOLOGIA

Este é uma pesquisa de natureza qualitativa, realizada por uma análise e comparação dos dados coletados nos estudos primários. Por fim, a síntese dos dados foi será apresentada nos resultados e discussão (Mendes, Silveira & Galvão, 2019). O trabalho foi dividido em etapas, onde o estudo se iniciou a partir da coleta dos periódicos com relevância ao uso do óleo de lavanda no tratamento da ansiedade, e análise de cada um. Na primeira etapa, foi identificado o tema a ser pesquisado e os objetivos que norteiam a pesquisa.

Na segunda etapa houve a determinação dos critérios de inclusão e exclusão dos artigos, para assim dar início à pesquisa bibliográfica. Esses critérios de inclusão foram estabelecidos artigos que tratam do o uso de óleo essencial de lavanda para o tratamento da ansiedade, disponíveis online e na língua portuguesa, entre os anos de 2018 a 2024. Os critérios de exclusão englobaram: textos científicos que não são artigos, como capítulos de livros, dissertações, teses, relatórios, entre outros; artigos que não tratam do uso de óleo essencial de lavanda ou fora do recorte temporal. A busca pelos artigos foi realizada entre abril e maio, no qual foi utilizado as bases de dados do Google acadêmico, Scielo e CAPES. Os termos utilizados para busca foi “óleo essencial”, “lavanda” e “ansiedade”.

Na terceira etapa ocorreu a seleção e extração dos artigos para leitura de títulos e resumos, tendo como base os critérios de inclusão e exclusão. Na quarta etapa houve o processo de análise, no qual foram coletados dados relativos ao periódico (título, ano de publicação), autores (nomes completos) e ao estudo no todo, como objetivo, referencial teórico, tipo de estudo, aspectos metodológicos e resultados. Na quinta etapa foram selecionados os artigos que melhor se adequaram aos critérios, onde de 21 artigos, 9 foram escolhidos para amostra final.

Após o levantamento dos trabalhos, foram tabulados os títulos dos trabalhos, autor(es), ano de publicação da pesquisa, e os resultados de cada um, com o intuito

de aprofundar os conhecimentos dos autores sobre o assunto em estudo. Assim, as produções acadêmicas selecionadas foram caracterizadas e classificadas conforme os objetivos da pesquisa e os resultados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os trabalhos foram ordenados e apresentados cronologicamente conforme seus anos de publicação.

Quadro 1- Distribuição das publicações quanto ao código, título e referência.

CÓDIGO	TÍTULOS	REFERÊNCIA
A1	Uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade	MORAIS, A. C. O. VILETE, T. S.A. Uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade. Estética em movimento . V.1, N.3, P.20-38, Jul/Dez. 2022
A2	Os efeitos da inalação de óleos essenciais de Lavanda e Camomila na aromaterapia na depressão, ansiedade e estresse em idosos residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado.	EBRAHIMI, H. <i>et al.</i> The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial . <i>Explore</i> , 18(3), 272-278. 2022
A3	A eficácia da aromaterapia com lavanda na redução da ansiedade relacionada à superlotação em profissionais de saúde.	ŞİMŞEK, P., & ÇILINGIR, D. The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing the Overcrowding-Related Anxiety in Health Care Workers. Advanced Emergency Nursing Journal , 43(3), 225-236, 2021.
A4	Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem.	DIAS, S, S. DOMINGOS, T, S. BRAGA, E, M. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. Rev Enferm UFPE online . [Internet], v. 13, p. e240179, 2019.
A5	Uso do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão de revisões sistemáticas	GLÓRIA, Maria Eliana Alves Barreto da. Uso do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão de revisões sistemáticas . Dissertação (mestrado) - Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes, Montes Claros/MG, Vitória da Conquista/BA, 2022.
A6	Uso dos óleos essenciais de <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. No tratamento da ansiedade: Revisão sistemática de literatura.	NEVES, K. <i>et al.</i> Uso dos óleos essenciais de <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. No tratamento da ansiedade: Revisão sistemática de literatura. The Evolution of Research in Health Sciences . Doi: https://doi.org/10.56238/sevned2024.006-017 .
A7	Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade.	LEMOS, A. B. F.; BRITO, C. P.; SILVA, L. C. F.; FELIX, V. D. S. L.; BARBOZA, M. L. B. M.; Uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade. Open Minds International Journal . vol. 3, n. 3: p. 28-34, Set, Out, Nov, Dez/2022.
A8	Óleo essencial de Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) no tratamento da ansiedade.	ALVES, B. Óleo essencial de lavanda (lavandula angustifolia) no tratamento da ansiedade . Monografia de TCC, Bacharelado em Química, UFSJ, São João del-Rei- 2018.
A9	Efeito da massagem de aromaterapia na depressão e ansiedade de idosos: um ensaio clínico randomizado.	MEHRABIAN, S. et al. Effect of Aromatherapy Massage on Depression and Anxiety of Elderly Adults: a Randomized Controlled Trial. Int. J. Ther. Massage Bodywork , v. 15, n. 1, p. 37-45, 2022. Disponível em: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8887855/ . Acesso em: 10 jun. 2024.

O estudo abordado por Moraes e Vilete (2022), é uma pesquisa exploratória onde obteve resultados por meio de questionários online sobre rotina diária e conhecimentos a respeito de óleos essenciais, que obteve o total de 151 respostas, sobre a ansiedade e o uso de óleos essenciais. Dos 151 entrevistados, 60,9% (92) conhecem esses benefícios e utilizam o óleo. Os mesmos relatam que os usos de óleos essenciais auxiliam na ansiedade a partir das suas propriedades calmante, sedativa, relaxante, além de amenizar o estresse e a insônia provocados pela ansiedade.

Diante disso, Zamanifar *et al.*, (2020) e Mehrabian *et al.* (2022) corroboram em suas pesquisas onde relatam que essa terapia consiste no uso de óleos aromáticos, podendo ser aplicada por meio de diferentes procedimentos como inalação, massagem, banhos e compressas. Ao serem inalados, os óleos essenciais podem atuar atenuando diversos sintomas mentais ansiosos, relaxando e reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão e, estimulando o sistema olfativo com liberação de mediadores nervoso.

Em seus estudos Ebrahimi *et al.* (2021) analisou que a aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e camomila ajudou a reduzir os níveis de depressão, ansiedade e estresse em idosos da população estudada. Para alcançar esses resultados, os autores realizaram um estudo randomizado e controlado com três grupos paralelos, envolvendo 183 participantes, distribuídos aleatoriamente. Os membros dos grupos experimentais inalaram três gotas de óleos essenciais em seus travesseiros durante trinta noites. Após um mês de intervenção, os participantes apresentaram uma melhora estatisticamente significativa nos níveis de sintomas depressivos e ansiolíticos.

Com esse estudo corroborado por Şimşek e Çilingir (2021), que também encontraram uma correlação significativa entre a aromaterapia e a redução dos níveis de ansiedade em profissionais de departamentos de emergência diante da superlotação. A conclusão da pesquisa foi alcançada após a aplicação de um cotonete de 2 x 2 cm, saturado com quatro gotas de óleo de lavanda diluído a 2%, no colarinho das camisas dos profissionais de saúde. Eles inalaram o aroma por um período de dez minutos, até a remoção do swab.

Colaborando aos argumentos apresentados, Gnatta, Dornellas e Silva, (2011) relatam que realizaram um estudo de campo entre alunos de graduandos, e em seus

resultados foram observados que a lavanda diminuiu o estado de ansiedade ao final de 60 dias de uso do óleo da planta. Foram randomizados em três grupos: dois que receberam OE (em um gel de base polimérica) e o outro placebo (que recebeu essência de Rosa), a avaliação da ansiedade foi feita por meio de uma escala já validada, aplicada antes, ao final de 30 e de 60 dias de uso dos géis aromáticos. A pesquisa foi efetuada sobre uma amostra em que predominava uma ansiedade de amplitude moderada.

Nos estudos de Dias, Domingos & Braga (2019) investigou-se a eficácia da aromaterapia com 36 alunos de graduação por meio da aplicação das mesmas escalas. Compôs-se uma intervenção com sete sessões, com duração de 10 minutos, duas vezes semanalmente, utilizando os óleos essenciais de lavanda (*Lavandula officinalis*), laranja azeda (*Citrus aurantium var. amara*), ylang ylang (*Cananga odorata*) e cedro (*Cedrus atlantica*), sendo diluídos duas gotas em 5mL de soro fisiológico que foram inalados. Observou-se redução de 24% do estresse e 18% nos níveis de ansiedade estado, enquanto que o grupo controle reduziu apenas o estresse em 11%. Comparando-se aos resultados desta investigação, indica-se que os resultados para ansiedade foram maiores que o estresse e o uso de óleo essencial de ylang-ylang na concentração de 3% aplicados via dérmica e olfativa apresentaram melhores resultados que a sinergia utilizada.

Assim, demonstrou-se efetividade parcial da aromaterapia com óleo essencial de lavanda e ylang-ylang para ansiedade e estresse de professores de Enfermagem. Fundamenta-se esse resultado considerando a diminuição, em sessões isoladas de massagem com aromaterapia, dos parâmetros biofisiológicos, mais especificamente, da pressão arterial, na aplicação do uso de lavanda ou ylang-ylang, na concentração de 3%, diluídos em creme neutro. Conforme descrito pelos pesquisadores Grune-Baum et al. (2011), que avaliaram os efeitos do OE de lavanda através do método de olfação, foi demonstrado que o OE aumenta a atividade parassimpática do SNC, favorecendo para a promoção de relaxamento.

Glória (2022) apresenta em seu estudo uma análise descritiva exploratória que visou identificar resultados referentes aos estudos realizados, a fim de avaliar a administração do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade e da depressão e seus efeitos adversos. Assim os trabalhos, apresentaram resultados significativos para o tratamento da ansiedade, melhora na qualidade do sono,

redução dos níveis de estresse e em comparação ao uso do lorazepam, medicamento utilizado no tratamento da ansiedade e da depressão. A via oral foi a via de administração mais utilizada e apresentou maiores resultados em relação ao uso tópico e inalatório, embora todas as três formas de uso tenham apresentado efeito satisfatório na diminuição dos sintomas do transtorno de ansiedade.

Com base nos resultados, Gnatta et al (2016) relatam que diante das diversas aplicabilidades do OE de lavanda e seus resultados, sugere-se mais pesquisas envolvendo o tema, abordando temas como vias de aplicação, tamanho da dose e recorrência da administração.

Nos estudos de Neves et al (2024) utilizou-se como base de dados para seus resultados, o levantamento bibliográfico de trabalhos já elaborados acerca do tema. Foram utilizados 9 artigos entre os anos de 2013 a 2023, os trabalhos abordam o uso do óleo essencial em diversas maneiras. Após análise, o autor elencou resultados e uma conclusão, onde os profissionais que apresentam sinais de distúrbios de sono, ansiedade e estresse, ao receberem esses óleos essenciais de lavanda ou bergamota demonstraram reduções dos sintomas. Ademais, a lavanda apresentou maior percentual de redução nos distúrbios de sono em relação a interrupção do sono.

Com base nos resultados anteriores, Montibeler et al. (2018) contribui com seus estudos, onde acredita-se que esses efeitos de relaxamento, proporcionados pelo óleo de lavanda estejam associados aos efeitos proporcionados pelas substâncias voláteis (o linalol, acetato de linalil, 1,8-cineole e β -ocimeno, sendo os dois primeiros com maior impacto). Os benefícios terapêuticos da lavanda compreendem em efeitos sedativos, analgésicos, antidepressivos e antiepiléticos.

Lemos et al (2022) utilizou o método de revisão bibliográfica para coleta de dados, onde foram analisados 15 trabalhos entre os anos de 2018 a 2021. Após essa análise foi notório que o uso da prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade, evidenciou resultados significativos em relação ao alívio do estresse e ansiedade, principalmente durante o período da pandemia da Covid-19, sendo esta prática realizada por meio do uso de óleos essenciais, sendo um dos principais o óleo de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), que possui propriedades ansiolíticas, podendo ser utilizado através da inalação ou massagem com o óleo essencial, assim favorecendo ao bem-estar físico e mental.

Assim Figueiredo (2019) relata que embora medicamentos para dormir e sedativos ajudem a melhorar qualidade do sono e sintomas da ansiedade, eles têm efeitos colaterais e alguns são viciantes. Assim, entra em questão a terapia alternativa para ansiedade como a utilização de óleos essenciais ou extratos naturais através da aromaterapia, que podem ser utilizadas em conjunto com o tratamento farmacológico.

Em seu trabalho através de uma análise de artigos, Alves (2018) concluiu há eficácia no uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade. Para otimizar o uso de práticas alternativas e complementares é necessário que mais pesquisas relacionadas as técnicas sejam realizadas no intuito de se compreender melhor os mecanismos de ação e aprimorar a técnica. É possível ainda confirmar que a intensidade de atividade ansiolítica do óleo essencial de *Lavandula angustifolia*, bem como as atividades analgésicas, anti-inflamatórias, antidepressivas e outras estão diretamente relacionadas à concentração dos compostos linalol e acetato de linalila. Permitiu-se ainda compreender que os baixos efeitos colaterais são devidos aos efeitos sinérgicos e antagônicos entre os diversos compostos presentes no óleo essencial.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Do exposto, os trabalhos analisados sobre a prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade, o uso do óleo essencial de lavanda se mostra eficaz no tratamento da ansiedade, apresentando-se como uma opção segura e eficaz, capaz de proporcionar resultados significativos na redução dos níveis de ansiedade, contribuindo sensivelmente com a qualidade de vida da população, haja vista que é uma prática que busca a visão holística e integral do indivíduo, colaborando, assim, com a prevenção e tratamento de doença.

A partir disso, sabe-se que apesar da importância das diversas utilidades e benefícios dessa Prática integrativa complementar (PIC), ainda há muito o que ser abordado, tendo em vista que as informações, artigos e outros materiais publicados não se encontram em números significativos que de fato, tragam o necessário para se tratar da presente temática, sendo em sua maioria encontrados artigos, monografias e dentre outras produções acadêmicas com escassez de conteúdo.

O uso do óleo essencial de lavanda para o tratamento da ansiedade está ganhando atenção crescente tanto na comunidade científica quanto entre os consumidores. As perspectivas futuras sobre o uso do óleo essencial de lavanda para o tratamento da ansiedade parecem promissor, com potencial para avanços significativos em pesquisa, desenvolvimento de produtos e integração com terapias convencionais. À medida que mais evidências científicas se acumulam, o óleo de lavanda pode se tornar uma ferramenta amplamente aceita e valorizada no manejo da ansiedade, oferecendo uma alternativa natural e eficaz para melhorar a saúde mental e o bem-estar.

REFERÊNCIAS

- AGATONOVIC-KUSTRIN S, KUSTRIN E, GEGECHKORI V, MORTON DW. Anxiolytic Terpenoids and Aromatherapy for Anxiety and Depression. **Adv Exp Med Biol.** 2020; 1260:283-296. doi: 10.1007/978-3-030-42667-5_11. PMID: 32304038.
- ALVES, B. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade.** Monografia apresentada ao curso de química da Universidade Federal de São João Del Rei, 2018. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 15 mai. 2024.
- ARSLAN, I., AYDINOGLU, S., & KARAN, N. B. Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial. **European Journal of Pediatrics.** Jun. 2020.
- BAASCH, D. **Preditores epidemiológicos e clínicos de transtornos mentais em servidores públicos do estado de Santa Catarina.** Tese (Doutorado em Psicologia) - Programa de PósGraduação em Psicologia, Doutorado, Centro de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis. Santa Catarina, p. 164, 2016.
- BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Práticas Integrativas e Complementares.** Brasília, 2013. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares> Acesso em: 15/05/24.
- DIAS, Suzieli Souza; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Rev Enferm UFPE on line.[Internet]**, v. 13, p. e240179, 2019.
- EBRAHIMI, H., Mardani, A., Basirinezhad, M. H., Hamidzadeh, A., & Eskandari, F. **The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial.** V. 18, E. 3, maio-junho de 2022, páginas 272-278. Disponível em : <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.12.012> -18(3), 272-278.
- FIGUEIREDO, B. K. **Caracterização química dos óleos essenciais de *Lavandula angustifolia* e *Lavandula dentata*, ensaios “in vitro” e aplicação em nanoemulsões.** Dissertação de pós-graduação. UNESP, Araraquara, 2019.
- GENC, H., & Saritas, S. (2020). **The effects of lavender oil on the anxiety and vital signs of benign prostatic hyperplasia patients in preoperative period.** 2020 março-abril;16(2):116-122. doi: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.07.008>
- GLÓRIA, M. E. A. B. **Uso do óleo essencial de lavanda no tratamento da ansiedade e depressão: uma revisão de revisões sistemáticas.** Dissertação (Mestrado em ciências da Saúde) - Universidade Estadual de Montes Claros – Unimontes, Vitória da Conquista- BA 2022.
- GNATTA, J R, DORNELLAS, E V, SILVA, M J P. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.** Acta Paulista de Enfermagem [online]. 2011, v. 24, n. 2 [Acessado 15

maio 2024], pp. 257-263. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>

GNATTA, J. R. et al. Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception. **Rev Esc Enferm. USP.** 2016; 50 (1):127-33.

KANDOLA, A., STUBBS, B. Exercise and Anxiety. In: Xiao, J. (eds) **Physical Exercise for Human Health. Advances in Experimental Medicine and Biology**, Singapura, vol 1228, p. 345–352, abril/2020. Disponível em: https://doi.org/10.1007/978-981-15-1792-1_23. Acesso em 16/05/2024.

LEMOS, A. B. F.; BRITO, C. P.; SILVA, L. C. F.; FELIX, V. D. S. L; BARBOZA, M. L. B. M.; **Uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade.** Open Minds International Journal. vol. 3, n. 3: p. 28-34, Set, Out, Nov, Dez/2022.

MEHRABIAN, S. et al. Effect of Aromatherapy Massage on Depression and Anxiety of Elderly Adults: a Randomized Controlled Trial. **Int. J. Ther. Massage Bodywork**, v. 15, n. 1, p. 37-45, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8887855/>. Acesso em: 10 jun. 2024

MENDES, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. **Uso de gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa.** Texto contexto - enferm. 28, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2017-0204>

MONTIBELER, J. et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Rev Esc Enferm USP**, v. 52, 2018. DOI: 10.1590/S1980-220X2017038303348.

MORAIS, A. C. O; VILETE, T. S. A. Uso de óleos essenciais no tratamento para ansiedade. **Estética em Movimento**, V.1, N.3, P.20-38 jul./ dez. 2022.

NEVES, K. **Uso dos óleos essenciais de Lavandula angustifolis Mill. No tratamento da ansiedade: revisão sistemática de literatura.** The Evolution of research in health sciences, 2024.

OMS, (2021). **“Ansiedade: 22 sintomas do transtorno de ansiedade”** disponível em <https://zenklub.com.br/blog/saude-bem-estar/ansiedade>.

PATSALIS, P. C., Malik-Patsalis, A. B., Rauscher, H. G., Schaefer, C., Useini, D., Strauch, J. T., ... & Cramer, H. Efficacy of auricular acupuncture and lavender oil aromatherapy in reducing preinterventional anxiety in cardiovascular patients: a randomized single-blind placebo-controlled trial. **Journal of Integrative and Complementary Medicine**, Integra Complemento Med. 2022 janeiro;28(1):45-50. DOI: 10.1089/jicm.2021.0171

PLANT, R.M., Dinh, L., Argo, S., & Sahah, M. (2019). **The Essentials of Essential Oils.** *AdvPediatr*, 66:111-122.

SACRAMENTO, B. O., ANJO, T. L. dos.; BARBOSA, A. G. L.; TAVARES, C. F. Sintomas de ansiedade e depressão entre estudantes de medicina: estudo de prevalência e fatores associados. **Revista Brasileira De Educação Médica.** v. 45,

n. 1, p. 1-7, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200394>. Acesso em: 16/05/24.

SCHVEITZER, F. C.; SCHVEITZER, M. C. **Autocuidado: a dinâmica da saúde integral**. 1. ed. Foz do Iguaçu-PR: Epígrafe, 2021.

ŞİMŞEK, P., & ÇILINGIR, D. (2021). The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing the Overcrowding-Related Anxiety in Health Care Workers. **Advanced Emergency Nursing Journal**, 43(3), 225-236.

TAKAHASHI, M., SATOU, T., OHASHI, M., HAYASHI, S., SADAMOTO, K., KOIKE, K. **Interspecies comparison of Chemical composition and anxiolyticlike effects of lavender oils upon inhalation**. Nat. Prod. Commun., v.6, n. 11. pp. 1769-74, 2011.

VILMOSH, N., Delev, D., Kostadinov, I., Zlatanova, H., Kotetarova, M., Kandilarov, I., & Kostadinova, I. (2022). **Anxiolytic Effect of Satureja montana Dry Extract and its Active Compounds Rosmarinic Acid and Carvacrol in Acute Stress Experimental Model**. Journal of Integrative Neuroscience, 21(5), 124.

ZAMANIFAR, S. et al. The Effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. **J. Med. Life**, v. 13, n. 1, p. 87-93, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7175441/>. Acesso em: 10 jun. 2024.

ZHANG N; YAO L. Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. **J Agric Food Chem**. 2019 Dec 18;67(50):13790-13808. doi: 10.1021/acs.jafc.9b00433. Epub 2019 Jun 13. PMID: 31148444

WANG ZJ, HEINBOCKEL T. **Essential Oils and Their Constituents Targeting the GABAergic System and Sodium Channels as Treatment of Neurological Diseases**. Molecules. 2018 May 2;23(5):1061. doi: 10.3390/molecules23051061. PMID: 29724056; PMCID: PMC6099651.