



INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO PIAUÍ
CAMPUS TERESINA CENTRAL
CURSO PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE

ANA LOURDES DOS REIS SILVA

BENEFÍCIOS DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

TERESINA-PI

2024

ANA LOURDES DOS REIS SILVA

BENEFÍCIOS DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA
ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

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
Teresina Central.

Orientador: Prof^a. Me. Gladston Thalles Da Silva.

TERESINA-PI

2024

BENEFÍCIOS DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Lourdes dos Reis Silva¹
Gladston Thalles Da Silva²

RESUMO

A Aromaterapia pode ser definida como o uso intencional de Óleos Essenciais a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene. A ansiedade é um mecanismo natural da fisiologia humana, mas quando o comportamento ansioso foge ao que é considerado comum, ou seja, não há controle ou existem excessos, tem-se então uma patologia. O estudo têm-se como objetivo geral realizar uma revisão integrativa sobre os benefícios do uso dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade. Trata-se de uma revisão integrativa, elencaram-se como critérios de inclusão: i) artigos nos idiomas português e inglês no recorte temporal nos últimos cinco anos (na data da realização da pesquisa), assim, de 2019 a 2024; ii) texto integral disponível em formato eletrônico e gratuito e iii) ser uma pesquisa aplicada compatível com no mínimo um dos objetivos da pesquisa. E os critérios de exclusão: artigos com mais de 6 anos de publicados, artigos em espanhol, artigos de revisão, monografias, dissertações, teses e estudos que não respondessem à questão do estudo. De acordo com os estudos selecionados houve melhora significativa do uso dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade. Conclui-se que há necessidade de futuras pesquisas sejam desenvolvidas analisando a eficácia dos óleos essenciais no controle e tratamento da ansiedade, pois trata-se de uma terapia natural bem aceita pelo público comparado a terapia tradicional, e já mostrou resultados positivos.

Palavras-chave: aromaterapia; óleos essenciais; ansiedade.

ABSTRACT

Aromatherapy can be defined as the intentional use of Essential Oils in order to promote or improve health, well-being and hygiene. Anxiety is a natural mechanism of human physiology, but when anxious behavior goes beyond what is considered common, that is, there is no control or there are excesses, then there is a pathology. The general objective of the study is to carry out an integrative review on the benefits of using essential oils in the treatment of anxiety. The specific objectives are: to verify the main types of essential oils used to treat anxiety; understand the effectiveness of aromatherapy. This is an integrative review, the inclusion criteria were: i) articles in Portuguese and English in the last five years (on the date of the research), thus, from 2019 to 2024; ii) full text available in electronic format and free of charge and iii) be applied research compatible with at least one of the research objectives. And the exclusion criteria: articles published more than 6 years ago, articles in Spanish, review articles, monographs, dissertations, theses and studies that did not answer the study question. According to the selected studies, there was a significant improvement in the use of essential oils in the treatment of anxiety. It is concluded that there is a need for future research to be carried out analyzing the effectiveness of essential oils in

¹ Nutricionista, Pós Graduanda em Práticas Integrativas e Complementares pelo Instituto Federal do Piauí (IFPI). annalourdes33@outlook.com.

² Fisioterapeuta, Mestre em Ciências da Saúde e Biológicas pela Universidade Federal do Vale do São Francisco. gladstonthalles@bol.com.br.

controlling and treating anxiety, as it is a natural therapy that is well accepted by the public compared to traditional therapy, and has already shown positive results.

Keywords: aromatherapy; essencial oils; anxiety.

Data de aprovação: 15/07/2024 (data de apresentação do TCC)

1 INTRODUÇÃO

A Aromaterapia pode ser definida como o uso intencional de Óleos Essenciais (OE) a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene (Gnatta *et al.*, 2016). O termo “aromaterapia” foi utilizado pela primeira vez em 1928 pelo perfumista francês René Maurice Gattefossé, que após uma queimadura nas mãos, durante um processo de destilação no laboratório, mergulhou a área afetada em um frasco que continha OE de lavanda, tendo alívio quase imediato da dor e a cicatrização do ferimento foi rápida e quase sem deixar marcas (Gnatta *et al.*, 2016). Os OE's são compostos principalmente por terpenoides voláteis, metabólitos secundários de plantas aromáticas que são obtidos principalmente através de destilação por arraste a vapor, bem como, por processamento mecânico dos pericarpos dos frutos cítricos (Busato *et al.*, 2014).

A ansiedade é um mecanismo natural da fisiologia humana, mas quando o comportamento ansioso foge ao que é considerado comum, ou seja, não há controle ou existem excessos, tem-se então uma patologia. Ela pode ser desencadeada por problemas concretos ou por um estado psicológico (Lyra *et al.*, 2010).

Nesse sentido, a ansiedade é capaz de desencadear diversos sintomas psicossomáticos, tais como medo, apreensão e estresse, os quais se manifestam diretamente em todo o corpo (Moura, *et al.*, 2020). Além disso, o Sistema Imunológico é um dos mais afetados pelos impactos do Transtorno de Ansiedade, uma vez que essa patologia pode agravar uma variedade de quadros clínicos, incluindo a síndrome do intestino irritável, ativação viral da herpes simples, além de manifestações em órgãos como o coração e a pele, exemplificadas pela psoríase e alopecia areata (Nascimento, *et al.*, 2022).

O tratamento farmacológico convencionalmente empregado no contexto do Transtorno de Ansiedade comumente acarreta uma série de efeitos colaterais, como a redução da pressão arterial, a desregulação da respiração e frequência cardíaca, a indução de sonolência, episódios de náusea e vômito, potenciais reações alérgicas, etc. Ademais, esse tipo de intervenção frequentemente propicia o surgimento de inúmeras complicações de natureza

física e psicológica, podendo induzir à dependência de substâncias psicoativas (Karimzadeh, *et al.*, 2021).

Desse modo, a aromaterapia é uma das práticas integrativas que pode ser empregada como ação alternativa ou complementar à medicina convencional e seu uso cresceu de maneira significativa nas últimas décadas no âmbito da saúde mental, principalmente em episódios de ansiedade e depressão (Ebrahimi *et al.*, 2022).

A ação básica da terapia com os óleos essenciais visa principalmente fortalecer os órgãos e suas funções, atuando nos mecanismos de defesa do organismo, melhorando a vitalidade e devendo ser unida a hábitos de vida saudáveis. Os óleos não apenas reduziram os níveis de ansiedade, depressão e estresse, mas também proporcionaram efeitos relaxantes, calmantes e analgésicos, atuando por meio do sistema olfativo e seus metabólitos. Portanto, é sem dúvida uma terapia profilática e paliativa, gerando melhoria no estado emocional, trazendo mais equilíbrio emocional, promovendo o bem-estar do corpo, da mente e gerando melhoria na qualidade de vida (Sanches; Silva, 2012).

Nesse contexto o estudo se justifica-se pela busca de pesquisas sobre os benefícios do uso dos óleos essenciais na ansiedade, como uma alternativa de tratamento, sendo a aromaterapia uma técnica que envolve a utilização de óleos essenciais em diferentes formas de aplicação, como inalações, massagens, banhos e compressas, vem demonstrando significativa eficácia na redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse e uma modalidade terapêutica da Medicina Complementar.

O estudo tem-se como objetivo geral realizar uma revisão integrativa sobre os benefícios do uso dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade. Os objetivos específicos são: verificar os principais tipos de óleos essenciais utilizados para o tratamento da ansiedade e compreender a eficácia da aromaterapia.

Há recursos hoje que podem complementar o tratamento da ansiedade, alguns controlam sem fazer o uso de medicamentos, outros por tratamentos complementares. Baseado nas reflexões acima, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: Qual o benefício da aromaterapia no tratamento da ansiedade?

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 AROMATERAPIA: CONCEITO E IMPORTÂNCIA

A aromaterapia é uma Prática Integrativa e Complementar no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 21 de março de 2018, através da publicação da Portaria nº702, que “Altera a

Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC”. Esta terapia consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais com amplo uso individual e/ou coletivo e sua finalidade é de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene, buscando estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo (Brasil, 2018).

A aromaterapia é uma terapia complementar que visa reintegrar o equilíbrio corpóreo desestruturado pelo estresse (Paganini; Silva, 2014), é a prática terapêutica em que se utiliza óleos essenciais 100% puros, para prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas físicos, psicológicos e energéticos, sendo considerada a ação fisiológica e farmacológica semelhante à dos medicamentos, que, dependendo do composto químico do óleo, visa proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano (Sacco; Ferreira; Silva, 2015).

No tratamento aromaterapêutico, a inalação de OEs pode ser direta ou indireta. A inalação direta é utilizada para tratar problemas específicos do aparelho respiratório como asma, bronquite e sinusite. Já a indireta é comumente utilizada para trabalhar o emocional por meio do cheiro. Além da via inalatória, são também utilizadas a aplicação tópica por meio de massagens e o uso oral, via bastante difundida na França, porém pouco conhecida no Brasil (Buckle, 2015).

A aromaterapia é uma técnica natural que utiliza o aroma de diferentes óleos essenciais para estimular diferentes partes do cérebro. Isso acontece porque o olfato, único sentido humano que possui ligação direta com o cérebro, está intimamente ligada ao sistema límbico responsável pelas respostas emocionais, aprendizagem e memória, modificando diretamente o nosso estado emocional e comportamento, além de nossos reflexos. Eles podem influenciar a liberação de neurotransmissores que podem ter ações sedativas, relaxantes, estimulantes ou até mesmo euforia. O aroma uma vez captado viaja até o cérebro mais rápido que estímulos da visão ou da audição (Buckle, 2015).

2.2 ANSIEDADE E SEUS EFEITOS NA SAÚDE HUMANA

A ansiedade é uma expressão que em latim se denomina como angústia. É aludida como natural, quando o organismo tem o intuito de desencadear o desempenho de uma atividade ou situação. Sendo assim, quando sua resposta não se amolda com a circunstância que a desencadeou, pode ser designada como doença (Castillo, 2000).

Os transtornos de ansiedade são condições psiquiátricas prevalentes que pode ser debilitante em muitos pacientes e incluem fobia, pânico, ansiedade geral (TAG) e ansiedade

de separação (Malcolm; Tallian, 2017). O transtorno de ansiedade generalizada é o tipo mais comum, e se manifesta na infância envolvendo vários sintomas como nervosismo, preocupação ou medo excessivo em diversas atividades ou acontecimentos (MDS, 2021). Existem também alguns outros tipos de transtornos como: o transtorno de ansiedade de separação, transtorno de ansiedade social, síndrome do pânico e agorafobia. Uma criança ansiosa geralmente se sente constantemente preocupada ou angustiada e apresenta dificuldades de controle desses sentimentos, contudo pode se apresentar sintomas físicos, como dor de estômago, náuseas e dificuldades para dormir (MDS, 2021).

Nesse sentido, a ansiedade é capaz de desencadear diversos sintomas psicossomáticos, tais como medo, apreensão e estresse, os quais se manifestam diretamente em todo o corpo (Moura, et al., 2020). Além disso, o Sistema Imunológico é um dos mais afetados pelos impactos do Transtorno de Ansiedade, uma vez que essa patologia pode agravar uma variedade de quadros clínicos, incluindo a síndrome do intestino irritável, ativação viral da herpes simples, além de manifestações em órgãos como o coração e a pele, exemplificadas pela psoríase e alopecia areata (Nascimento, *et al.*, 2022).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), no Brasil existe prevalência de 9,3% do transtorno de ansiedade e 5,8% de indicador do transtorno depressivo, sendo que mundialmente estes números são de 3,6% e 4,4%, respectivamente. Estes valores classificam o Brasil como o país que possui indivíduos mais depressivos e ansiosos da América Latina, evidenciando a urgência com que se deve efetivar uma intervenção em saúde na nação a fim de originar a diminuição destes números.

A ansiedade hoje é um dos males desse século, ela é patológica e influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas sendo uma das principais causas de afastamento no trabalho, além disso, se não controlada pode causar o surgimento de enfermidades psicossomáticas, psiconeurológicas e psicooncológicas e está associada a uma morbidade relativamente alta. No Brasil, o transtorno de ansiedade já virou uma epidemia, atingindo 9,3% da população, sendo a prevalência registrada maior entre as mulheres do que nos homens (ORGANIZATION, 2017).

2.3 OS ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Historicamente, os óleos essenciais foram usados em aromaterapia via inalação, os quais eram administrados por via inalatória podendo exercer efeitos psicológicos, uma vez que o bulbo olfatório tem entradas límbicas na amígdala e no hipocampo associadas à emoção e à memória (Brito *et al.*, 2013).

Alguns óleos essenciais são considerados eficazes nesses tipos de tratamento, uma vez que possuem propriedades antidepressivas, calmantes, relaxantes, sedativas, além de promoverem o equilíbrio (Sacco; Ferreira; Silva, 2015).

Óleos essenciais também são indicados para os tratamentos emocionais, tais como, óleo essencial de bergamota, indicado para coceira, energiza-te, ansiedade, perda de apetite, depressão e estresse (Corazza, 2002). Óleo essencial de lavanda, possui propriedades antidepressivas, anti-3 inflamatórias, antibacterianas, relaxantes, sedativas, descongestionante, tonificantes, antivirais e calmantes, é eficaz no tratamento de mais de setenta problemas de saúde.

Os óleos essenciais, utilizados para este fim, são extratos botânicos lipofílicos e concentrados que exibem muitas propriedades terapêuticas, embora não sejam aprovados pela Food and Drug Administration (FDA) e tenham limitações características das preparações à base de plantas. O óleo essencial de lavanda por exemplo, tem uma extensa história anedótica de benefício ansiolítico que foi recentemente apoiada por estudos de eficácia clínica. Os dois principais constituintes terpenóides do óleo essencial de lavanda, linalol e acetato de linalila, podem produzir um efeito ansiolítico em combinação via inibição dos canais de cálcio dependentes de voltagem, redução da atividade do receptor 5HT1A e aumento do tônus parassimpático (Sanches; Silva, 2012).

Nota-se portanto que o uso de óleos essenciais através da aromoterapia traz uma resposta do sistema nervoso automático com uma mudança significativa após o tratamento com óleo essencial servindo de tal modo para aliviar os sintomas do estresse físico e psicológico (Sanches; Silva, 2012).

3. METODOLOGIA

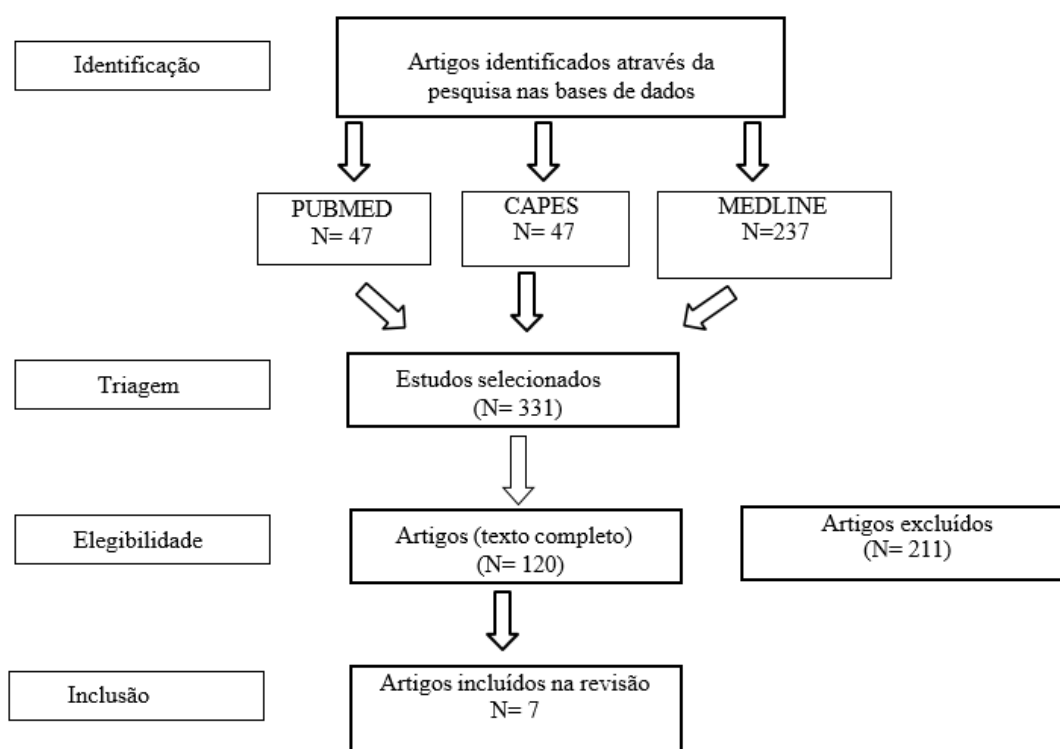
Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa consiste em uma abordagem que possibilita a inclusão de estudos com diversas metodologias e permite integrar resultados e conclusões, contribuindo para a ampliação do conhecimento acerca de um fenômeno de interesse (Whittemore; Knafl, 2005).

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Quais os benefícios do uso dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade?” Nela, observa-se o P: Indivíduos que possuem ansiedade; I: Uso dos óleos essenciais como tratamento; C: Benefício do uso dos óleos essenciais na ansiedade; O: Descobrir os benefícios dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade.

Elencaram-se como critérios de inclusão: i) artigos nos idiomas português e inglês no recorte temporal nos últimos cinco anos na data da realização da pesquisa até junho de 2024, assim, de 2019 a 2024; ii) texto integral disponível em formato eletrônico e gratuito e iii) ser uma pesquisa aplicada compatível com no mínimo um dos objetivos da pesquisa. E os critérios de exclusão: artigos com mais de 6 anos de publicados, artigos em espanhol, artigos de revisão, monografias, dissertações, teses e estudos que não respondessem à questão do estudo.

O levantamento bibliográfico foi realizado em Junho de 2024 e as bases de dados utilizadas foram: Periódico Capes, *Pubmed* e *Medline*, com o objetivo de analisar e sintetizar os principais resultados das pesquisas disponíveis. Para o levantamento dos artigos foram usados os seguintes descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “óleo essencial”, “aromaterapia”, “ansiedade”, “essential oil”, “aromatherapy”, “anxiety”. A seleção foi refinada usando o operador booleano AND. Ao final das buscas dos artigos foram selecionados 8 artigos (Figura 1).

Figura 1. Fluxograma da seleção dos artigos.



Fonte: Elaborada pela autora (2024).

Todos os artigos incluídos no presente estudo, passaram por uma avaliação, havendo uma leitura crítica que tem como foco observar o título do artigo, autores, ano de publicação, quais tipos de evidências, os objetivos e metodologia utilizada.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Para tanto, a seguir, no Quadro 1 pode-se observar a caracterização dos 07 estudos analisados sendo 4 ensaio clínico randomizado, 2 ensaio duplo-cego, 1 estudo de intervenção (Quadro 1).

Quadro 1. Caracterização dos estudos sobre os benefícios do uso dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade no período de 2019 a 2024.

AUTOR/ANO	TÍTULO DA PUBLICAÇÃO	OBJETIVO	MÉTODOS/ AMOSTRA	RESULTADOS ALCANÇADOS
Wakui <i>et al.</i> , (2023)	Alívio do estresse psicológico e melhoria da qualidade do sono com o uso do óleo essencial de bergamota antes de dormir e ao acordar: um ensaio cruzado randomizado	Verificar se o uso do óleo essencial de bergamota alivia o estresse psicológico devido à pandemia de COVID-19 e melhora a qualidade do sono e a vigília matinal	Ensaio clínico randomizado/ Participaram do estudo 48 estudantes universitários	Uma melhoria significativa foi observada em “sonolência ao acordar”, “refrescamento ao acordar” e “duração do sono” no grupo da bergamota. Além disso, uma melhoria significativa foi observada na depressão, ansiedade e estresse.
Lucena <i>et al.</i> , (2021)	Óleo essencial de lavanda em mulheres na pós-menopausa com insônia: ensaio randomizado duplo-cego	Avaliar o efeito da inalação do óleo essencial de <i>Lavandula angustifolia</i> no sono e nos sintomas da menopausa em mulheres na pós-menopausa com insônia.	Ensaio duplo-cego, randomizado e controlado/ 35 mulheres na pós-menopausa com diagnóstico clínico de insônia, sendo 17 do Grupo Aroma (GA) e 18 do Grupo Placebo (GP).	Não houve diferenças significativas entre os grupos após intervenção no desfecho primário ($P = 0,22$; tamanho do efeito = 0,69); entretanto, foi observada uma tendência de melhora na vigília após o início do sono (WASO) ($P = 0,07$; tamanho do efeito=0,81; $B = 42,2$). Ambos os grupos apresentaram melhor qualidade do sono ao longo do tempo (AG $P < 0,001$; PG $P =$

				0,011). Os participantes do GA mostraram uma diminuição significativa na latência para o início do sono ($P = 0,001$), níveis de depressão ($P = 0,025$), ondas de calor ($P < 0,001$), sintomas pós-menopausa ($P < 0,001$) e, em dados de polissonografia, aumento da eficiência do sono ($P = 0,002$) em comparação com a linha de base.
Pourshaikhian <i>et al.</i> , (2021)	Efeitos da aromaterapia com óleo essencial de camomila Matricaria na ansiedade e nos índices hemodinâmicos em pacientes com síndrome coronariana aguda, 2021: um ensaio clínico randomizado	Avaliar a eficácia da aromaterapia na ansiedade e nos índices hemodinâmicos em pacientes com SCA	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego, realizado em 154 pacientes com SCA.	A diminuição do escore de ansiedade após a intervenção, nos grupos intervenção e placebo foi ($5,2 \pm 1,9$) e ($1 \pm 1,18$), respectivamente. No grupo intervenção, a PAS e a PAD após a intervenção foram significativas ($P < 0,05$). Além disso, o HR foi significativo ($P < 0,001$) após a intervenção.
Mahdood; Imani; Khazaei., (2021)	Efeitos da aromaterapia inalatória com Rosa damascena (Rosa Damascena) na ansiedade do estado e na qualidade do sono do pessoal da sala de cirurgia durante a pandemia de COVID-19: um ensaio clínico randomizado	Avaliar os efeitos da aromaterapia com rosa damascena na ansiedade do estado e na qualidade do sono entre uma população de funcionários iranianos do centro cirúrgico durante o período COVID. -19 pandemia	Ensaio clínico randomizado, não cego e controlado por grupos paralelos/ 80 funcionários do centro cirúrgico foram divididos em dois grupos de rosa damascena e placebo (óleo de parafina) usando o método de randomização estratificada.	As alterações médias na pontuação SAI foram significativas em comparação com T1, tanto em T2 quanto em T3, em favor do grupo rosa damascena ($P < 0,001$ em dois casos). Da mesma forma, a mudança média na pontuação do PSQI foi significativa em comparação com T1 em T3 em favor do grupo rosa damascena ($P < 0,001$).
Zamanifar <i>et al.</i> , 2019	O efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleo essencial de	Determinar o efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleo essencial	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego. 120 enfermeiros das	As intervenções de musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de

	camomila e lavanda na ansiedade de enfermeiros clínicos: um ensaio clínico randomizado e duplo-cego	de camomila - lavanda na ansiedade de enfermeiros clínicos.	enfermarias clínicas do Hospital Besat em Sanandaj, Irão, foram selecionados entre 2018 e 2019 por amostragem proposital.	camomila-lavanda poderiam reduzir a ansiedade dos enfermeiros. Portanto, recomenda-se o uso de musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda para reduzir a ansiedade dos enfermeiros no ambiente clínico.
Filho; So; Kim, 2019	Efeitos da aromaterapia combinada com musicoterapia na ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem em estudantes de enfermagem: um ensaio clínico randomizado	Identificar os efeitos individuais e combinados da aromaterapia e da musicoterapia na ansiedade em testes, ansiedade-estado, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem entre estudantes de enfermagem na Coreia.	Ensaio duplo-cego, randomizado e controlado/ 98 estudantes de enfermagem do segundo ano participaram do estudo	A aromaterapia combinada com a musicoterapia teve um efeito significativo na ansiedade do teste ($F = 4,29, p = 0,016$), ansiedade estado ($F = 4,77, p = 0,011$), estresse ($F = 4,62, p = 0,012$) e desempenho de habilidades fundamentais de enfermagem ($F = 8,04, p = 0,001$) em comparação com aromaterapia e musicoterapia como intervenções separadas.
Nunes <i>et al.</i> , 2021	Efeitos do óleo essencial de lavandula angustifolia associado a massagem com auxílio pedras quentes na redução de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas	Investigar a relação do uso do óleo essencial de Lavandula angustifolia na redução do escore de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas	Estudo de intervenção sem grupo controle/	Diminuição da ansiedade ($p=0,002$), assim como redução do peso ($p=0,022$), porém sem alterar o índice de massa corporal ($p=0,110$). A aromaterapia com o óleo essencial de Lavandula angustifolia pode ser usada como um tratamento alternativo para a redução de ansiedade e consequentemente perda de peso de pessoas com obesidade.

Fonte: Organização da autora (2024).

Wakui *et al.*, (2023) elaboraram uma pesquisa sobre o alívio do estresse psicológico e melhoria da qualidade do sono com o uso do óleo essencial de bergamota antes de dormir e ao acordar. Os autores buscaram verificar se o uso do óleo essencial de bergamota alivia o estresse psicológico devido à pandemia de COVID-19 e melhora a qualidade do sono e a vigília matinal. Cada período de intervenção foi de 1 semana, com um período de eliminação de 1 semana entre os dois períodos. Os participantes usaram spray de bergamota ou placebo antes de dormir e ao acordar em cada período. Participaram do estudo 48 estudantes universitários. Uma melhora significativa foi observada em “sonolência ao acordar”, “refrescamento ao acordar” e “duração do sono” no grupo da bergamota. Além disso, uma melhora significativa foi observada na depressão, ansiedade e estresse.

Lucena *et al.*, (2021) produziram um estudo sobre o óleo essencial de lavanda em mulheres na pós-menopausa com insônia. Na pesquisa foram incluídas 35 mulheres na pós-menopausa com diagnóstico clínico de insônia, sendo 17 do Grupo Aroma (GA) e 18 do Grupo Placebo (GP). Neste ensaio duplo-cego, randomizado e controlado, os participantes do GP inalaram óleo de girassol e os participantes do GA inalaram óleo essencial de *Lavandula angustifolia*, por 29 dias. Ambos os grupos receberam orientações de higiene do sono antes da intervenção e acompanhamento semanal durante a mesma. Embora não tenham sido observadas diferenças significativas entre os grupos, nossos dados apresentaram tendência de melhora no WASO.

Pourshaikhian *et al.*, (2021) o estudo avaliou a eficácia da aromaterapia na ansiedade e nos índices hemodinâmicos em pacientes com Síndrome Coronariana Aguda (SCA). Este estudo foi um ensaio clínico randomizado, duplo-cego, realizado em 154 pacientes com SCA. As ferramentas de coleta de dados consistiram em informações demográficas, uma versão abreviada de 6 itens do questionário de Spielberger e um formulário de índices hemodinâmicos. Durante duas noites consecutivas, o grupo intervenção inalou 7 gotas de óleo essencial de camomila (%10) e o grupo placebo inalou 7 gotas de óleo de gergelim derramado em uma bola de algodão estéril. A aromaterapia pode reduzir a ansiedade e melhorar os índices hemodinâmicos em pacientes com SCA.

Mahdood; Imani; Khazaei (2021) fizeram uma pesquisa sobre os efeitos da aromaterapia inalatória com *Rosa damascena* na ansiedade do estado e na qualidade do sono do pessoal da sala de cirurgia durante a pandemia de COVID-19. Trata-se de um ensaio clínico randomizado, participaram 80 funcionários do centro cirúrgico foram divididos em dois grupos de rosa damascena e placebo (óleo de parafina) usando o método de randomização estratificada. Na primeira sessão de aromaterapia, os participantes inalaram

duas gotas de óleo de rosa damascena ou óleo de parafina por 10 minutos no início do turno da manhã. Em seguida, fixaram um guardanapo de pano absorvente impregnado com 5 gotas do produto na lateral do travesseiro por 30 noites consecutivas. A rosa damascena pode ser eficaz na redução do estado de ansiedade e na melhoria da qualidade do sono do pessoal do centro cirúrgico.

Já Zamanifar *et al.*, (2019) dissertaram sobre o efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda na ansiedade de enfermeiros clínico. Este estudo foi ensaio clínico randomizado, duplo-cego, 120 enfermeiros das enfermarias clínicas do Hospital Besat em Sanandaj, Irão, foram selecionados entre 2018 e 2019 por amostragem proposital. As amostras foram distribuídas aleatoriamente em três grupos com diferentes intervenções, nomeadamente musicoterapia, tanto aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda e musicoterapia, e aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda, juntamente com um grupo controle também. Os resultados mostraram que as intervenções de musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda poderiam reduzir a ansiedade dos enfermeiros. Portanto, recomenda-se o uso de musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda para reduzir a ansiedade dos enfermeiros no ambiente clínico.

Têm-se também o trabalho dos autores Filho; So; Kim (2019). Este estudo identificou os efeitos individuais e combinados da aromaterapia e da musicoterapia na ansiedade em testes, ansiedade-estado, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem entre estudantes de enfermagem na Coreia. Os autores realizaram uma pesquisa um desenho de ensaio duplo-cego, randomizado e controlado, 98 estudantes de enfermagem participaram do estudo. Os sujeitos foram categorizados aleatoriamente em três grupos: aromaterapia ($n = 32$), musicoterapia ($n = 32$) e aromaterapia combinada com musicoterapia ($n = 34$). Os resultados sugerem que a educação em enfermagem que inclui aromaterapia combinada com musicoterapia pode ser eficaz para melhorar o desempenho de habilidades fundamentais de enfermagem e reduzir a ansiedade e o estresse entre estudantes de enfermagem.

Por fim têm-se Nunes *et al.*, (2021), que investigaram a relação do uso do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* na redução do escore de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas, foi realizado um estudo de intervenção sem grupo controle, composto por mulheres obesas, foram analisadas medidas antropométricas (peso/altura), para mensurar a ansiedade foi utilizado o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI). A intervenção foi massagem e inalação do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* à 3%, diluída no óleo vegetal de amêndoas doces, totalizou 8 sessões de massagem, as quais tiveram duração de 35

minutos, além do contato com a lavanda durante a massagem, as participantes levaram para casa um frasco com o mesmo óleo do procedimento, para pingar 1(uma) gota no travesseiro antes de dormir, diariamente, pelos 30 dias que participariam da pesquisa. A aromaterapia com o óleo essencial de *Lavandula angustifolia* pode ser usada como um tratamento alternativo para a redução de ansiedade e consequentemente perda de peso de pessoas com obesidade.

Os dados coletados indicaram sete tipos de óleos essenciais utilizados no tratamento da ansiedade. Abaixo apresenta-se uma descrição dos principais óleos essenciais encontrados nos trabalhos selecionados (Quadro 2).

Quadro 2 – Principais tipos de óleos essenciais encontrados nos estudos selecionados, utilizados no tratamento da ansiedade.

NOME DO ÓLEO ESSENCIAL	EFICÁCIA
Bergamota	Alivia o estresse psicológico devido à pandemia de COVID-19 e melhora a qualidade do sono e a vigília matinal.
Lavanda	Melhora significativa para a insônia de mulheres com pós menopausa
Gergelim/ Camomila	Pode reduzir a ansiedade e melhorar os índices hemodinâmicos em pacientes com Síndrome Coronariana Aguda(SCA).
Rosa damascena	Eficaz na redução do estado de ansiedade e na melhoria da qualidade do sono do pessoal do centro cirúrgico.
Camomila-lavanda	Reduz a ansiedade dos enfermeiros no ambiente clínico.
<i>Lavandula angustifolia</i>	Tratamento alternativo para a redução de ansiedade e consequentemente perda de peso de pessoas com obesidade.

Fonte: Organização da autora (2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante dos artigos analisados, percebe-se que o potencial terapêutico dos óleos essenciais foi evidenciado. A aromaterapia pode ser exercitada de diferentes maneiras, através de inalações, massagens, banhos com substâncias à base de ervas e minerais e compressas, mediante a aplicação de óleos essenciais. Revelou efeitos benéficos, sobretudo em indivíduos diagnosticados com transtorno de ansiedade.

Através dos dados pesquisados foi possível considerar que a grande potencialidade terapêutica por meio da aromaterapia, como uso dos óleos essenciais para tratamento de diversas doenças.

Baseado nos achados do presente estudo, há necessidade de futuras pesquisas sejam desenvolvidas analisando a eficácia dos óleos essenciais no controle e tratamento da ansiedade, pois trata-se de uma terapia natural bem aceita pelo público comparado a terapia tradicional, e já mostrou resultados positivos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Visão dos transtornos de ansiedade em crianças e adolescentes, 2021.

BRITO, A. M. G *et al.* Aromaterapia: da gênese a atualidade. **Rev. bras. plantas med**, v.15, n.4, suppl.1, p.789-793, 2013.

BUCKLE, J. Clinical aromatherapy: Essencial Oils in Healthcare. 3.ed. London: **Foreword by DR.OZ**, 2015.

BUSATO, N. V. *et al.* Estratégias de modelagem da extração de óleos essenciais por hidrodestilação e destilação a vapor. **Revista Ciência Rural**, v. 44, n. 9, p.1574-1582,2014.

CASTILLO, A. R. G *et al.*, Transtorno de Ansiedade, **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. 2, 2000.

CORAZZA S. **Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros**. São Paulo: SENAC; 2002.

EBRAHIMI, H. *et al.* The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: A randomized controlled trial. **Explore**, v. 18, p. 272-278, 2022.

FILHO HK; SO Y; KIM M. Efeitos da aromaterapia combinada com musicoterapia sobre ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem em estudantes de enfermagem: um ensaio controlado randomizado. **Int Environ Res Saúde Pública**, v.16, n. 21, 2019.

GNATTA, J. R. *et al.* Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Rev. esc. enferm.** USP, v. 50, n. 1, p. 127-133, 2016.

KARIMZADEH, Z. *et al.* The Effects of Lavender and Citrus aurantium on Anxiety and Agitation of the Conscious Patients in Intensive Care Units: A Parallel Randomized Placebo-Controlled Trial. **Biomed Res. Int.**, v. 15, p. 1-8, 2021.

LYRA, C. S; NAKAI, L. S; MARQUES, A. P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**. v. 17, n. 1, p.13-7, 2010.

LUCENA L. *et al.* Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. **Complement Ther Med** ;59:102726, 2021.

MAHDOOD B, IMANI B, KHAZAEI S. Effects of Inhalation Aromatherapy With Rosa damascena (Damask Rose) on the State Anxiety and Sleep Quality of Operating Room Personnel During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled. **Trial. J Perianesth Nurs**. v. 37. N. 4, p. 493-500, 2022.

MALCOLM, B. J. *et al.* Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? **The mental health clinician**,v. 7, n. 4, p. 147–155, 2017.

MOURA, A. T. R. P. *et al.* Ansiedade: análise dos impactos na qualidade de vida e as condutas terapêuticas, uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, 2020.

NASCIMENTO, A. G. *et al.* Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, 2022.

NUNES, L. S *et al.* Efeitos do óleo essencial de lavandula angustifolia associado a massagem com auxílio pedras quentes na redução de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas. **RBONE - Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v.15, n.93, p. 197-195, 2022.

PAGANINI, T., & SILVA, Y. F. e. O USO DA AROMATERAPIA NO COMBATE AO ESTRESSE. **Arquivos De Ciências Da Saúde Da UNIPAR**, v. 18, n. 1, 2015.

POURSHAIKHIAN M. *et al.* Effects of aromatherapy with Matricaria chamomile essential oil on anxiety and hemodynamic indices in patients with acute coronary syndrome, a randomized controlled trial. **BMC Complement Med Ther**. 24(1):17, 2021.

SACCO PR, FERREIRA GCGB, SILVA ACC. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Rev Cient FHO Uniararas**. 2015.

SACCO, P. R; FERREIRA, G. C; SILVA, A. C. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica da FHO|UNIARARAS**, v. 3, n. 1, p. 54-62, 2017.

SANCHES, A. B.; SILVA, T. O. A utilização do óleo essencial de lavanda no tratamento preventivo do estresse. In: CONGRESSO MULTIPROFISSIONAL EM SAÚDE – UNIFIL, Londrina, Anais... Londrina: UniFil. p. 222- 224, 2012.

WAKUI N *et al* . Relieving psychological stress and improving sleep quality by bergamot essential oil use before bedtime and upon awakening: A randomized crossover trial. **Complement Ther Med**. 77:102976, 2023.

WHITTEMORE, R; KNAFL, K, A revisão integrativa: metodologia atualizada, **J Adv Enfermeiras**, v. 52, n. 5, p. 546-53, 2005.

World Health Organization. Global tuberculosis report 2017 [Internet]. **Geneva: World Health Organization**; 2017.

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, 2019.