

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

LUAN PIEDRO MEDEIROS DE ARRUDA

USO DE OLEOS ESSENCIAS NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

RECIFE/2023.1

LUAN PIEDRO MEDEIROS DE ARRUDA

USO DE OLEOS ESSENCIAS NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Disciplina TCC do Curso de Bacharelado em FARMÁCIA do Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA, como parte dos requisitos para conclusão do curso.

Orientador(a): Prof. Msc Isabella Coimbra Vila Nova

RECIFE/2023.1

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

A773u Arruda, Luan Pedro Medeiros de.
Uso de óleos essenciais no auxílio do tratamento da ansiedade / Luan
Pedro Medeiros de Arruda. - Recife: O Autor, 2023.
18 p.

Orientador(a): Msc Isabella Coimbra Vila Nova.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário
Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Farmácia, 2023.

Inclui Referências.

1. Ansiedade. 2. Pandemia. 3. Óleos essenciais. 4. Aromaterapia. I.
Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. II. Título.

CDU: 615

Não andem ansiosos por coisa alguma, mas em tudo, pela oração e súplicas, e com ação de graças, apresentem seus pedidos a Deus. **(Filipenses 4:6)**

Agradecimento

Em primeiro lugar, a Deus, onde fez com que meus objetivos fossem alcançados, durante todos os meus anos de estudos. A família, que sempre estiveram ao meu lado, pela amizade, pelo apoio ao longo de toda minha vida. A minha orientadora, que conduziu o trabalho com paciência e dedicação, sempre disponível a compartilhar todo o seu vasto conhecimento. A minhas professoras de físico-química, garantia de qualidade, farmacognosia e todas as outras pessoas que me orientaram a seguir com todas as dificuldades.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

CFF	Conselho Federal de Farmácia
COVID 19	infecção respiratória aguda causada pelo coronavírus
DSM-5	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais
PNPICS	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
PICS	Práticas integrativas complementares do sus
OE	óleo essencial
OPAS	Organização Pan-Americana da Saúde
OMS	Organização Mundial da Saúde
SUS	Sistema único de saúde

RESUMO

Uma sociedade ultra conectada e competitiva valoriza profissionais que se dedicam exclusivamente e integralmente ao trabalho, o que contribui significativamente para o aumento sensação de pressão, sentimentos de estresse e ansiedade. Em consequência quando não tratados a ansiedade pode se transformar em transtorno de ansiedade generalizada, fobia social, síndrome do pânico, agorafobia, nomofobia, ansiedade de separação, mutismo seletivo e transtornos mentais causados por abuso de ansiolíticos, drogas e álcool. Busca na literatura foi realizada nas seguintes bases de dados: Scientific Eletronic Library online (SCIELO), Google Acadêmico, revistas científicas. Inicialmente foram encontrados materiais que após análise e aplicação de critérios de inclusão e exclusão reduziram-se a 38 materiais, dos quais 8 foram submetidos aos resultados e discussões. A partir da presente pesquisa, pode ser observado que a participação do farmacêutico na conscientização a população dos riscos e efeitos colaterais associados ao uso indiscriminado dos ansiolíticos e demonstrar a utilização da aromaterapia como alternativa terapêutica. Atualmente, o Sistema Único de Saúde (SUS) oferece, de forma integral e gratuita, procedimentos de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) à população. A aromaterapia é uma terapia alternativa e complementar que promove o equilíbrio físico e emocional por meio da inalação de óleos essenciais que possuem atividades ansiolíticas, anestésicas, sedativas e antioxidantes, e tem despertado o interesse de alguns pesquisadores. É vista como uma alternativa terapêutica reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS). Assim, a prática faz parte do conjunto complementar de tratamentos de saúde que tem como objetivo diminuir os impactos causados pela ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Pandemia; Óleos essenciais; Aromaterapia.

ABSTRACT

An ultra-connected and competitive society values professionals who dedicate themselves exclusively and fully to their work, which significantly contributes to the increased feeling of pressure, feelings of stress and anxiety. As a result, when untreated, anxiety can turn into generalized anxiety disorder, social phobia, panic disorder, agoraphobia, nomophobia, separation anxiety, selective mutism and mental disorders caused by abuse of anxiolytics, drugs and alcohol. Literature search was performed in the following databases: Scientific Electronic Library online (SCIELO), Google Scholar, scientific journals. Initially, materials were found that, after analysis and application of inclusion and exclusion criteria, were reduced to 38 materials, of which 8 were submitted to results and discussions. From the present research, it can be observed that the pharmacist's participation in raising awareness among the population of the risks and side effects associated with the indiscriminate use of anxiolytics and demonstrating the use of aromatherapy as a therapeutic alternative. Currently, the Unified Health System (SUS) offers Integrative and Complementary Practices (PICS) procedures to the population free of charge. Aromatherapy is an alternative and complementary therapy that promotes physical and emotional balance through the inhalation of essential oils that have anxiolytic, anesthetic, sedative and antioxidant activities, and has aroused the interest of some researchers. It is seen as a therapeutic alternative recognized by the World Health Organization (WHO). Thus, the practice is part of the complementary set of health treatments that aim to reduce the impacts caused by anxiety.

Keywords: Anxiety; Pandemic; Essencial oils; Aromatherapy.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 Objetivo geral.....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
3 REFERENCIALTEÓRICO.....	15
3.1 Conceitos e sintomas	15
3.1.1 Tratamentos.....	16
3.2 Riscos da automedicação.....	17
3.3 Tratamentos alternativos	18
3.3.1 Aromaterapia	
4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	<u>19</u>
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	20
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	25
7 REFERÊNCIAS.....	26

1 INTRODUÇÃO

Ansiedade é uma reação considerada normal a situações estressantes que estão por acontecer por exemplo, a entrevistas de emprego, apresentação enfrentar os desafios evitar riscos. Quando se torna excessiva ela pode causar problemas nas situações de cotidiano das pessoas, tanto na vida social quanto na vida profissional e conjugal. A pessoa pode sentir ansiedade na maior parte do tempo sem nenhuma razão, isto começa a afetar o comportamento e a saúde, um estado onde prevalece a incerteza e a angústia, caracterizadas pelo sentimento de medo e insegurança em excesso paralisa, inquieta e perturba. (FERREIRA, 2020)

De acordo com a Organização Panamericana de Saúde, no primeiro ano da pandemia de COVID-19, a prevalência global de ansiedade e depressão aumentou em 25% esse aumento é o resultado do isolamento social decorrente da pandemia. Solidão, medo de se infectar, sofrimento, morte de entes queridos e preocupações financeiras também foram citados como estressores que levam à ansiedade e à depressão (OPAS, 2023). Mesmo antes da pandemia, apenas uma pequena fração das pessoas necessitadas tinha acesso a cuidados de saúde mental eficazes, acessíveis e de qualidade (GUEDES, 2020).

O acesso abusivo a conteúdos através dos aparelhos eletrônicos conduz a escolhas mais rápidas e cómodas, mas essas preferências acabam por levar ao hábito de procurar sempre caminhos mais curtos e respostas imediatas que podem gerar gatilhos para o desenvolvimento de crises de ansiedade. Nesses casos, a ajuda de um psicólogo é a melhor forma de vencer a patologia (MORILLA, 2020).

Segundo o conselho federal de farmácia (CFF, 2020) 77% dos brasileiros se automedicam, o que compromete a eficácia dos tratamentos, o consumo irracional de medicamentos pode mascarar sintomas de casos mais graves, podendo levar ao aparecimento de efeitos adversos em decorrência das interações medicamentosas e na maioria dos casos, pode amenizar somente os sintomas sem tratar a causa da ansiedade. O tratamento é adaptado à gravidade dos sintomas e às necessidades de cada pessoa. Pode incluir psicoterapia e o uso de medicamentos prescritos, como ansiolíticos, que atuam no nível do cérebro para aliviar os sintomas (BRASIL, 2022).

Os benzodiazepínicos são atualmente os medicamentos mais prescritos pelos psiquiatras para tratar diversas condições psicológicas, quando combinado com opioides a dependência química aumenta os fármacos têm efeitos adversos e pode

fazer mais mal do que bem ao corpo se ingerido incorretamente, o uso indevido de ansiolíticos ou antidepressivos é totalmente ineficaz porque não há acompanhamento multidisciplinar de psiquiatras, psicólogos, profissionais da saúde. Isso pode comprometer a eficácia do tratamento (VOTAW, 2019).

Para reduzir os efeitos colaterais dos medicamentos, muitos óleos essenciais demonstraram ser ansiolíticos e relaxantes e têm a capacidade de acalmar profundamente a mente e o corpo. A inalação desses compostos aromáticos pode desencadear mecanismos biológicos que reduzem efetivamente a ansiedade e o estresse (SOARES Et al.,2023).

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Alertar a população dos riscos e efeitos colaterais associados ao uso indiscriminado dos ansiolíticos e a utilização dos óleos essenciais como alternativa terapêutica.

2.2 Objetivos específicos

- Caracterizar a ansiedades e seus impactos na população.
- Alertar sobre possíveis riscos do desenvolvimento de outros problemas psiquiátricos.
- Informar os riscos de uso indiscriminado de ansiolíticos;
- explicar a utilização de óleos essenciais para o tratamento da ansiedade;

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 Conceitos e sintomas

Os distúrbios de ansiedade estão relacionados a um grupo de respostas emitido pelo organismo diante de estímulos ou situações. É importante destacar que a ansiedade faz parte das reações normais do sujeito diante de estímulos reais e de situações de perigo existente ou não. Porém, a mesma torna-se patológica quando essa reação é desproporcional à situação que a provoca (MARTINS ET al., 2019).

A ansiedade patológica é causada por descontrole, níveis alterados, saída da sua zona de conforto onde você tem esse sentimento intenso súbito, repetitivo e geralmente óbvio a causa específica dos transtornos de ansiedade não é conhecida, porém, o isolamento ou distanciamento social recomendado pelas autoridades de saúde, embora tenha sido a estratégia para evitar a propagação da covid 19, agravou o quadro das doenças psicológicas (MANGOLINI, 2019).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais Ansiedade é um distúrbio de saúde mental, ou seja, doença está associada a um medo extremo, a momentos de preocupações irrealistas ou excessivas e a perturbações comportamentais desproporcionais à situação, a ansiedade está normalmente relacionada com o bem-estar físico, mental, social e equilíbrio emocional (ARTMED, 2014).

Esse quadro parece ser mais comum quando se trata de histórico familiar, exposição frequente a situações que causam muito estresse ou emoções negativas, doenças como disfunção da tireoide, problemas cardíacos, dores crônicas, vivenciar uma situação traumática em algum momento da vida, como abuso de violência física ou sexual (CAVAZZOTO, 2022).

Não é difícil para os profissionais perceberem a ligação entre a ansiedade e a chegada da covid 19 a pandemia que trouxe consigo instabilidade econômica, que leva ao temor pela falta de insumos básicos de sobrevivência incerteza quanto às informações relacionadas a mutação da corona vírus (SILVA Et al., 2021), e sua capacidade de contaminação, explicitou os reflexos da precarização no setor saúde a falta de um protocolo de tratamento eficaz para a doença e o aumento de mortes evidenciou-se o sofrimento físico e psicológico dos trabalhadores de enfermagem decorrente da escassez de equipamento de proteção individual, das incansáveis

horas de trabalho, da formação profissional inadequada para o cenário de crise e das incertezas em relações as medidas terapêutica Este sentimento de insegurança e as limitações impostas tornaram-se precursores constantes para o aparecimento de sintomas de ansiedade e mesmo de depressão (SOUZA Et al., 2021).

Se a ansiedade for intensa, ocorrer sem motivo aparente e interferir nas tarefas diárias, pode indicar um transtorno de ansiedade, como transtorno do pânico ou fobia. Juntamente com essas manifestações, também pode ser acompanhada de sintomas físicos, como aumento da frequência cardíaca, respiração rápida e sudorese excessiva, que por sua vez atrapalha a rotina (FROTA Et al., 2022).

3.1.1 Tratamentos

As preparações psicofarmacêuticas são moléculas de origem natural ou sintética que estimulam os mecanismos de ação do corpo e alteram o sistema biológico natural, resultando em um efeito excitante ou depressor do sistema nervoso central. Com base em seu uso, é possível detectar o aparecimento de dependência física e psicológica (CINTRA Et al., 2019).

Os psicotrópicos mais utilizados no tratamento de problemas de saúde mental são: Fluoxetina, Escitalopram, Citalopram, Lorazepam, Clozapina, Quetiapina, Resperidona, Diazepam, por exemplo. São medicamentos importantes e eficazes com valor terapêutico satisfatório e proporcionam resultados específicos e desejados de acordo com suas necessidades (DE LIMA Et al., 2022).

O tratamento dos transtornos de ansiedade inclui terapia psicológica e farmacoterapia, sendo a combinação de ambas uma proposta terapêutica com melhor resultados com base em sintomas como intensidade e frequência, as situações que os desencadeiam e o impacto da ansiedade nas tarefas diárias do trabalho (BARROS Et al., 2020).

A psicoterapia com maior base de evidências é a terapia cognitivo-comportamental (TCC). Os inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRSs) e os inibidores da recaptação da serotonina e noradrenalina (SNRIs) são classes de medicamentos mais bem tolerados do que outras classes principalmente devido ao seu perfil de segurança, baixa toxicidade e efeitos anticolinérgicos mínimos (ALMEIDA Et al., 2021).

3.2 Riscos da automedicação

O uso irracional de psicofármacos é um grave problema de saúde pública que atinge grande parte da população, pois muitas pessoas utilizam essa classe de medicamentos sem prescrição médica, o que acarreta sérios problemas no organismo. A ocorrência de overdose, ocorre quando uma pessoa ingere uma ou mais substâncias em grande quantidade e em pouco tempo. Em caso de envenenamento grave, o risco de overdose é grave e, em alguns casos, pode levar à morte. Cada efeito dessas drogas depende de fatores como tempo, quantidade, tipo de droga, via de administração (MATSCHINSKE Et al., 2022).

Os efeitos colaterais causados pelas substâncias incluem vícios, que são acompanhados por comprometimento do desempenho individual, comprometimento da memória, do potencial sexual, perda da atenção e da força muscular (ALENCAR, 2022).

3.3 Tratamentos alternativos

3.3.1 Aromaterapia

A ciência que utiliza concentrados aromáticos extraídos de vegetais, chamados Óleos Essenciais (OE), que são estruturas moleculares naturais, complexas e altamente voláteis, caracterizados por um aroma forte e produzidos como metabólitos secundários de plantas aromáticas. Essas moléculas produzem um estímulo capaz de liberar neurotransmissores, como encefalinas e endorfinas, os quais geram um efeito analgésico e produzem a uma sensação de bem-estar e relaxamento (OLIVEIRA Et al., 2020).

Aromaterapia fortalece o sistema respiratório melhorando as trocas gasosas, promovendo a limpeza respiratória, relaxando a musculatura brônquica, aliviando a tosse e promovendo a expectoração através da inalação. É a única parte do sistema nervoso que está em contato direto com o meio ambiente, assim obtemos muitas informações sobre o meio ambiente e os óleos essenciais. O sentido do olfato funciona principalmente em um nível subconsciente sem que o córtex o registre a atividade (NASCIMENTO, 2020).

O bulbo olfativo localizado no topo das narinas contém cerca de dez milhões de células olfativas que quando captam os impulsos nervosos através dos nervos olfativos que são direcionados ao sistema límbico (amígdala, tálamo, hipotálamo, hipófise e corpo pineal e hipocampo), onde são processadas emoções como prazer, dor, raiva, medo, tristeza, sentimentos sexuais (DUARTE, 2020).

ademais pode ser considerada como uma opção complementar para o bem-estar e o cuidado pessoal, mas não deve ser considerada como um substituto dos tratamentos médicos convencionais. Sempre é recomendável consultar um profissional de saúde antes de usar a aromaterapia, especialmente se você tiver condições médicas pré-existentes ou se estiver tomando algum medicamento (PORTO Et al.,2020).

Embora sejam geralmente considerados seguros na concentração correta, é importante saber que eles são superconcentrados e devem ser utilizados com cuidado. Os efeitos adversos dos óleos essenciais podem variar dependendo do tipo de óleo, da dose utilizada e da sensibilidade individual. Alguns efeitos adversos mais comuns incluem irritação da pele alguns óleos essenciais podem causar alergias na pele, especialmente se forem aplicados diretamente sem diluição adequada. É importante fazer um teste de sensibilidade em uma pequena área da pele antes de usar qualquer óleo essencial topicamente e sempre diluir os óleos em um carreador adequado (HEREDIA Et al.,2022).

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo foi realizado através de Revisão Bibliográfica Expositiva com base em artigos científicos de maior relevância sobre o tema. Para essa revisão foi realizada uma busca por artigos, livros, revistas, dissertações e teses nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (Scielo), e Google Acadêmico, também foram realizadas pesquisas em sites do Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde (OMS), Organização Pan Americana da Saúde (OPAS), Conselho Federal de Farmácia (CFF). As buscas ocorreram no período de fevereiro a maio de 2023, utilizando as seguintes expressões e palavras-chave como: COVID-19, aromaterapia, ansiedade, óleos essenciais. Como critério de inclusão dos materiais literários neste estudo, definiu-se o período de publicação de 5 anos pela possibilidade de serem encontrados materiais atuais sobre este tema. Também foram disponibilizados artigos em português e inglês. Como critério de exclusão, foram rejeitados materiais escritos que não estivessem diretamente relacionados ao tema proposto no trabalho. Após as buscas, os materiais correspondentes aos critérios de inclusão e exclusão foram analisados e descritos por meio de uma fórmula representativa, organizou-se um relatório para apresentar a estrutura dos trabalhos sobre os temas, que consistia no seguinte: título, nome do autor, ano. publicação e os principais resultados obtidos, onde as informações encontradas foram analisadas e apresentadas em uma tabela descrevendo os artigos e discussões selecionados para os resultados.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Aromaterapia pode ser utilizada de várias maneiras, incluindo a inalação de óleos essenciais, a aplicação tópica em massagens ou a diluição em banhos. Alguns óleos essenciais têm propriedades antimicrobianas, anti-inflamatórias, relaxantes ou estimulantes, o que pode ajudar no alívio de sintomas e promover uma sensação de relaxamento (ALMEIDA Et al., 2020).

QUADRO 1 – Relação com principais estudos em e resultados

Título	Autores/ano	Metodologia	Resultados
Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem	DIAS Et al., 2019	Pesquisa de campo, exploratória-descritiva e com delineamento quase-experimental	Demonstrou efeito parcial da Aromaterapia com óleo essencial de lavanda no transtorno da Ansiedade e Estresse para Professores de enfermagem.
Efeitos do óleo essencial de (<i>lavandula angustifolia</i>) associado a massagem com auxílio pedras quentes na redução de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas.	NUNES Et al., 2021	Intervenção sem grupo controle em mulheres obesas, com análise de medidas antropométricas	Apontou redução dos níveis de ansiedade em mulheres obesas através de massagens com óleo essencial e inalação de Lavanda.
Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e	LIMA Et al., 2021	Pesquisa qualitativa de caráter transversal.	No estudo em questão foi encontrado a concentração de 30,05% de linalol, substância essa que apresentam

estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da covid19			propriedades neuro protetora, sedativa com propriedades ansiolíticas.
Aromaterapia de lavanda como intervenção orientada por enfermeiros para ansiedade pré-operatória.	SANTOS,2021	Pesquisa exploratória randomizado, descritivo e observacional.	O uso da lavanda como intervenção complementar orientada por enfermeiro na área pré-operatória resultou na diminuição nos escores médios de ansiedade de pacientes prestes a serem submetidas a cirurgias eletivas.
Efeitos da lavanda na ansiedade pré-procedimento em pacientes submetidos a biópsias guiadas por imagem	ABBASZADEH Et al., 2020	Estudo experimental randomizado.	O estudo revelou uma diminuição significativa na ansiedade descrita pelos pacientes antes do procedimento. Bem que a redução foi sólida para pacientes nos grupos de intervenção e placebo.

<p>A utilização dos óleos essenciais no tratamento de transtorno de ansiedade em criança</p>	<p>SANTOS Et al., 2023</p>	<p>Revisão integrativa.</p>	<p>Analisando a eficácia dos óleos essenciais no controle e tratamento da ansiedade em crianças; pois trata-se de uma terapia natural bem aceita pelo público infantil comparado a terapia tradicional, e já mostrou resultados positivos.</p>
<p>Controle da dor do trabalho de parto por aromaterapia</p>	<p>PAVIANI Et al., 2019</p>	<p>Uma meta análise de ensaios clínicos randomizados</p>	<p>Aromaterapia é eficaz na redução da dor e da duração do trabalho de parto e geralmente é segura para as mães.</p>
<p>Of the effect of lavender on cancer complications</p>	<p>MARDANI Et al., 2022</p>	<p>Systematic review</p>	<p>Evidências científicas sobre a eficácia da lavanda na mitigação das complicações do câncer. Indica-se que os profissionais de saúde usem lavanda no atendimento ao paciente, juntamente com outras intervenções de</p>

			saúde para aliviar as complicações do câncer.
--	--	--	---

Fonte: Autor, 2023

Os resultados mostraram que as mulheres que receberam uma massagem com óleo essencial de lavanda diluído em 2% de óleo de rosa ficaram menos ansiosas e deprimidas, sugerindo que a referida droga tem efeitos ansiolíticos e antidepressivos em outros tratamentos, como a massagem. Alguns estudos já mostram os efeitos benéficos da inalação do óleo essencial de lavanda no tratamento de doenças mentais, resultando em um efeito calmante e analgésico (NUNES Et al., 2022).

O alto efeito terapêutico do óleo essencial de *lavandula angustifolia* tem sido amplamente relatado na literatura de eficácia devido aos seus efeitos redutores de estresse e ansiolíticos. E dentro destes, vários autores recomendam várias estratégias de medicina integrativa, como a aromaterapia, para melhorar a função pulmonar, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono (ANDRADE Et al., 2020).

Os principais ingredientes da lavanda são extraídos das folhas e flores da planta. Os componentes do óleo essencial são linalol (20-50%), acetato de linalil (25- 6%), terpin-ol (3-5%). Outros componentes estão presentes em concentrações menores, como α -pineno, cafeína, α -pineno, β -pineno, p-cimeno, limoneno, terpinen-ol e criptônio (ANDRADE, 2022).

Outrossim o óleo essencial *Citrus bergamia* também pode ser utilizado como alternativa terapêutica pois possuem propriedades sedativas, antissépticas, analgésicas, digestivas e antibactericidas e sua utilização é efetiva como terapia antidepressiva e calmante, sendo indicados para combater o estresse e a ansiedade com efeitos sedativos e energizantes provocados pelo seu aroma característico (MAIER Et al.,2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante da realidade o presente estudo visa aumentar o conhecimento sobre possíveis eventualidades, efeitos colaterais, dependência química e outros transtornos desencadeados da negligência do tratamento da ansiedade e uso indiscriminado de medicamentos. Apoiadas por evidências científicas e sobre como profissionais farmacêuticos podem ajudar a aliviar o sofrimento psicológico e emocional dos pacientes.

O uso dos óleos essenciais como terapia complementar é benéfico não somente para o paciente, como também para o sistema de saúde, tendo em vista os seus efeitos terapêuticos e preventivos. Logo, essa alternativa reduziria gastos com medicações e outros tratamentos de custos mais elevados.

A utilização desta alternativa terapêutica, embasado em pesquisas científicas, garante o uso racional, aumentando as perspectivas para o tratamento de indivíduos sobre situação de ansiedade, bem como para garantir melhor qualidade de vida e bem-estar geral. Considera-se que os resultados destes estudos mostram o aproveitamento dos óleos essenciais na utilização da aromaterapia como importante combinação para o alívio da ansiedade, tendo em vista a sua compreensão enquanto Prática Integrativa e Complementar.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Florência Cavalcante de Sousa. **O transtorno de ansiedade (TA) na perspectiva da psicanálise.** Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano 05, Ed. 12, Vol. 02, pp. 118-128. Dezembro de 2020. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/transtorno-de-ansiedade>

WHO/2019-nCoV/Sci_Brief/Mental_health/2022.1

GUEDES, ALP **Ansiedade, estresse e burnout: definição conceitual e operacional, inter-relações e impacto na saúde. 2020**
<http://hdl.handle.net/10400.6/10664>

MORILLA, Jéssica Leitão et al. Nomofobia: uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. **Revista de Saúde Coletiva da UEFS**, v. 10, n. 1, p. 116-126, 2020.

CONSELHO FEDERAL DE FARMÁCIA. A Organização Jurídica da Profissão Farmacêutica. Brasília: Conselho Federal de Farmácia, 2001. (Pode ser acessado na URL: <http://www.cff.org.br>).

Votaw VR, Geyer R, Rieselbach MM, McHugh RK. The epidemiology of benzodiazepine misuse: A systematic review. *Drug Alcohol Depend.* 2019 Jul 1; 200:95-114. doi: 10.1016/j.drugalcdep.2019.02.033. Epub 2019 May 7. PMID: 31121495; PMCID: PMC6639084.

MARTINS, B. G. et al. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, v. 68, n. 1, p. 32–41, jan. 2019.

MANGOLINI, V. I.; ANDRADE, L. H.; WANG, Y.-P. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. *Revista de Medicina*, [S. l.], v. 98, n. 6, p. 415-422, 2019. DOI: 10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422.

Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/revistadc/article/view/144226>. Acesso em: 4 jun. 2023.

Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5 / [American Psychiatric Association ; tradução: Maria Inês Corrêa Nascimento ... et al.]; revisão técnica: Aristides Volpato Cordioli ... [et al.]. – 5. ed. – Porto Alegre: Artmed, 2014.

CAVAZOTTO, A. M.; SILVA, C. M. da. ANSIEDADE E O USO DE FÁRMACOS PSICOTRÓPICOS EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES: REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 8, n. 9, p. 1118–1132, 2022. DOI: 10.51891/rease.v8i9.6957. Disponível em: <https://www.periodicorease.pro.br/rease/article/view/6957>. Acesso em: 5 jun. 2023. <https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/30092022011255.pdf>

SILVA, D. F. O. et al. Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 2, p. 693–710, fev. 2021.

Souza NVDO, Carvalho EC, Soares SSS, Varella TCMML, Pereira SRM, Andrade KBS. Trabalho de enfermagem na pandemia da Covid-19 e repercussões para a saúde mental dos trabalhadores. *Rev Gaúcha Enferm.* 2021;42(esp):e20200225. doi: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2021.20200225>

NUNES, L. S.; BRANCO, J. C.; NEDEL, S. S.; MARTINS, J. S. 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, 29 mar. 2022.

CINTRA, K. C.; RAPOSO, A. I. da S.; ABREU, C. R. de C.; ÁLVARES, A. da C. M.; SOARES, J. de S.. Abordagens farmacológicas em psicofármacos. *Revista de Iniciação Científica e Extensão*, [S. l.], v. 2, n. Esp.1, p. 17, 2019. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/184>. Acesso em: 10 jun. 2023.

BARROS, M. B. DE A. et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 29, n. 4, p. e2020427, 2020.

ALMEIDA, L M; FERNANDES, WOB; FERREIRA, EMR.
Uso abusivo de psicofármacos e o papel do farmacêutico na prevenção da medicalização. *Revista Saúde & Ciência online*, v. 10, n.2, (maio a agosto de 2021). p.109-123

ALMEIDA, M. C. F. D.; CHECHETTO, Fatima. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**, 2020.

MATSCHINSKE, L. B.; DEOBALD, A. M.; DE OLIVEIRA, L. L.; RHODEN, S. M. Psicofármacos: atuação no organismo e seu uso indiscriminado / Psychoactive drugs: action in the organism and their indiscriminate use. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 12210–12226, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n2-250. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/44174>. Acesso em: 5 jun. 2023.

DE LIMA ALENCAR, A. P.; LOPES HOLANDA, P.; RIBEIRO DE OLIVEIRA JUNIOR, E. O USO DE ANTIDEPRESSIVOS E ANSIOLÍTICOS POR ACADÊMICOS DOS CURSOS DA SAÚDE: EM UMA VISÃO FARMACÊUTICA. **Revista Científica da FacMais**, [S. l.], v. 9, n. 1, 2022. Disponível em: <https://revistas.facmais.edu.br/index.php/revistacientificafacmais/article/view/24>. Acesso em: 5 jun. 2023.

PORTO, Fernando et al. Em tempos da Covid-19: aplicações das lições deixadas por Florence Nightingale. **Hist. enferm., Rev. eletrônica**, p. 64-72, 2020.

OLIVEIRA, J. A. de C.; KARIN DE LIMA, R..; TOTARELLI MONTEFORTE, P.; ALVES MARQUES, Érica; DUARTE COELHO, A.; LOSADA GAVILANES, M.; PEREIRA ZANZINI, A.; LARA DE CARVALHO, A. Anxiolytic effect of essential oils: a review on pre-clinical and clinical studies. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n.

9, p. e638997716, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i9.7716. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7716>. Acesso em: 11 jun. 2023.

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Recife: Fiocruz-PE**, 2020.

DUARTE, JOABY LIMA et al. AROMATERAPIA APLICADA A RECUPERAÇÃO DO OLFATO DE VÍTIMAS DA COVID-19. Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), [S.l.], v. 7, nov. 2020. ISSN 2446-6042. Disponível em: <http://reservas.fcrcs.edu.br/index.php/eedic/article/view/4216>. Acesso em: 10 jun. 2023

Andrade, Aline & Pereira, Fabiana. (2022). Lavanda (*Lavandula angustifolia*) como auxílio no tratamento contra a ansiedade / Lavender (*lavandula angustifolia*) as a treatment against anxiety. *Brazilian Journal of Development*. 8. 43868-43878. 10.34117/bjdv8n6-088.

DE SOUSA ANDRADE, Aline Araújo; DE OLIVEIRA PEREIRA, Fabiana. Lavanda (*lavandula angustifolia*) como auxílio no tratamento contra a ansiedade Lavender (*lavandula angustifolia*) as a treatment against anxiety. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43868-43878, 2022.

FROTA, Ilgner Justa et al. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 10, n. 1, p. 1-8, 2022.

LIMA, F. C. C.; PINHEIRO, L. A.; DE BARROS, N. B.; BARROS, R. R. A utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade / the use of essential oils from *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens*, *Citrus bergamia* in the fight against anxiety. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 41031–41046, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n4-525. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28616>. Acesso em: 11 jun. 2023.

ABBASZADEH, R. et al. **The Effect of Lavender Aroma on Anxiety of Patients Having Bone Marrow Biopsy**. Asian Pac J Cancer Prev. 2020 Mar 1;21(3):771-775

Silva ITS, Araújo AC, Medeiros YE, Santos RSC, Góis MMCD, Silva RAR. O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. Rev. Eletr. Enferm. [Internet]. 2020 [acesso em: 06/06/2023]; 22:59677. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677>

MAIER, Michele do Rocio et al. Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19. 2021.

RIBEIRO, Fabiane Lobato. Ansiedade na escola: desempenho e dificuldades na aprendizagem de adolescentes. Orientadora: Vivian da Silva Lobato. 2022. 18 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Pedagogia) – Faculdade de Educação e Ciências Sociais, Campus Universitário de Abaetetuba, Universidade Federal do Pará, Abaetetuba, 2022. Disponível em: <https://bdm.ufpa.br:8443/jspui/handle/prefix/4478>. Acesso em. 01/06/2023

PAVIANI, Bibiana Amaral; TRIGUEIRO, Tatiane Herreira; GESSNER, Rafaela. O uso de óleos essenciais no trabalho de parto e parto: revisão de escopo. **Revista Mineira de Enfermagem**, v. 23, p. 1-8, 2019.

SOARES, Lanna Raely Sodr e et al. O USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE. Publica es, 2023.

HEREDIA-VIEIRA, S. C.; SOUZA, C. N. A. de; MATIAS, R.; FACCO, G. G. Uma revis o do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19. **Revista Fitos**, Rio de Janeiro, RJ, Brasil, v. 15, n. Supl 1, p. 138–144, 2022. DOI: 10.32712/2446-4775.2022.1169. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1169>. Acesso em: 10 jun. 2023.

Mardani A, Maleki M, Hanifi N, Borghei Y, Vaismoradi M. A systematic review of the effect of lavender on cancer complications. *Complement Ther Med*. 2022 Aug; 67:102836. doi: 10.1016/j.ctim.2022.102836. Epub 2022 Apr 21. PMID: 35462027.

SANTOS, K. M. R. DOS. et al. Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. **Escola Anna Nery**, v. 25, n. spe, p. e20200370, 2021.

SANTOS, E. C. G. dos.; SILVA, D. de N. A. da.; DAMASCENO, C. A. Uso de óleos essenciais no tratamento do transtorno de ansiedade em crianças: uma revisão integrativa. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, [S. l.], v. 11, n. 7, p. e34111729972, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i7.29972. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/29972>. Acesso em: 10 jun. 2023.