

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM FARMÁCIA 2024.2

MARIANA GOMES DOS PASSOS
ORNELLA CINTIA PEREIRA SIMÕES
TACIANA FRANCISCA DOS SANTOS

**O PAPEL DA AROMATERAPIA NO CONTROLE DE ANSIEDADE: UM
ENFOQUE EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS**

RECIFE/2024

**MARIANA GOMES DOS PASSOS
ORNELLA CINTIA PEREIRA SIMÕES
TACIANA FRANCISCA DOS SANTOS**

**O PAPEL DA AROMATERAPIA NO CONTROLE DE ANSIEDADE:
UM ENFOQUE EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS**

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

Orientador(a): Prof. Dr. Iago Orleans
Pinheiro Monteiro

RECIFE 2024

**MARIANA GOMES DOS PASSOS
ORNELLA CINTIA PEREIRA SIMÕES
TACIANA FRANCISCA DOS SANTOS**

**O PAPEL DA AROMATERAPIA NO CONTROLE DE ANSIEDADE:
UM ENFOQUE EM PRÁTICAS INTEGRATIVAS**

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

Examinadores:

Orientador IAGO ORLEANS

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a Deus por nos sustentar, proteger e nos ajudar a chegar até aqui. Também queremos agradecer aos nossos familiares que nos apoiaram e foram a nossa fonte de inspiração. Agradecemos ao nosso orientador Iago Orleans por ser paciente nos auxiliando durante todo nosso trabalho, ao nosso professor Cristovão Barros que nos ensinou a matéria de práticas integrativas nos mostrando que existem outros métodos de tratamento como práticas complementares. A universidade que desde o início nos deu todo o suporte que precisávamos e nos proporcionou momentos inesquecíveis na nossa formação acadêmica. E a todos os professores pelos conhecimentos e ensinamentos que foram passados ao longo desses cinco anos, contribuindo para o nosso processo de formação.

EPÍGRAFE

*“Para os males extremos, só são eficazes
Os remédios intensos.”(Hipócrates)*

RESUMO

A aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover saúde e bem-estar, sendo reconhecida no Brasil como uma terapia integrativa capaz de aliviar a ansiedade. Embora psicofármacos, principalmente benzodiazepínicos e antidepressivos, sejam exclusivamente prescritos para tratar ansiedade, eles têm potencial para causar efeitos colaterais e dependência. Em resposta a esses problemas, muitos pacientes buscam alternativas mais naturais, como a aromaterapia. A Organização Mundial da Saúde (OMS) e a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), renovadas no Sistema Único de Saúde (SUS), apoiam a incorporação de terapias complementares. O presente estudo visa identificar e analisar as evidências científicas sobre a efetividade da aromaterapia no manejo da ansiedade. Através de uma revisão bibliográfica, foram selecionados 13 estudos que apresentaram a aplicação de óleos essenciais, especialmente lavanda e ylang-ylang, como intervenções práticas para a diminuição da ansiedade em diversas condições. A pesquisa aborda diferentes modos de aplicação, como inalação e massagem, e reforça a necessidade de mais estudos controlados para aprimorar o entendimento sobre os benefícios e a eficácia dos óleos essenciais na prática clínica.

Descritores: Aromaterapia; Óleos essenciais; Ansiedade.

THE ROLE OF AROMATHERAPY IN ANXIETY REDUCTION: A FOCUS ON INTEGRATIVE PRACTICES

ABSTRACT

Aromatherapy is a therapeutic practice that uses essential oils extracted from plants to promote health and well-being, being recognized in Brazil as an integrative therapy capable of alleviating anxiety. While psychotropic medications, primarily benzodiazepines and antidepressants, are exclusively prescribed to treat anxiety, they have the potential to cause side effects and dependency. In response to these issues, many patients seek more natural alternatives, such as aromatherapy. The World Health Organization (WHO) and the National Policy on Integrative and Complementary Practices (PNPIC), reinforced in the Unified Health System (SUS), support the incorporation of complementary therapies. This study aims to identify and analyze the scientific evidence regarding the effectiveness of aromatherapy in managing anxiety. Through a literature review, 13 studies were selected that referred to the application of essential oils, particularly lavender and ylang-ylang, as practical interventions for reducing anxiety in various conditions. The research addresses different modes of application, such as inhalation and massage, and emphasizes the need for more controlled studies.

Keywords: Aromatherapy; Essential oils; Anxiety.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 – Estratégia de busca PICO	11
Quadro 2- Combinação de descritores utilizada para identificar os estudos primários na revisão bibliográfica.	12
Quadro 3 – Representação dos estudos primários incluídos na revisão bibliográfica de literatura ..	14

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	10
2. MÉTODOS	11
3. RESULTADOS E DISCUSSÃO	13
3.1 Vias de Administração de óleos essenciais para o manejo da ansiedade	16
3.2 Tipos de óleos essenciais mais utilizados	17
3.3 Resultados e eficácia da aromaterapia no manejo da ansiedade e contextos de uso	18
4. CONCLUSÃO	19
REFERÊNCIAS	20

1. INTRODUÇÃO

A aromaterapia é uma prática terapêutica antiga que utiliza óleos essenciais concentrados e voláteis, obtidos de plantas, com o objetivo de promover a saúde e o bem-estar tanto físico quanto mental, além de promover a higiene, por meio de aplicações tópicas ou inalatórias¹. No Brasil, essa abordagem é reconhecida como uma terapia integrativa e complementar, capaz de oferecer alívio para a ansiedade ocasionada por diferentes fatores, especialmente a ansiedade de caráter temporário².

Além da utilização dos benzodiazepínicos e antidepressivos, em terapias existem outras abordagens farmacológicas que incluem moduladores dos canais de cálcio, relaxantes musculares e analgésicos. Contudo, esses tratamentos frequentemente não conseguem resultados convincentes e podem induzir efeitos colaterais, além do risco de dependência química. Por essa razão, muitos indivíduos optam por buscar outras abordagens, como a aromaterapia³.

Por consequência, os psicofármacos são considerados os principais recursos terapêuticos utilizados no tratamento da ansiedade. Esses medicamentos estão entre os mais frequentemente prescritos, junto com os antidepressivos, com os benzodiazepínicos apresentando o maior índice de prescrição a nível global. Contudo, essa ampla utilização pode ser problemática, uma vez que esses fármacos têm o potencial de provocar efeitos colaterais e dependência, o que pode impactar negativamente a qualidade de vida dos pacientes⁴.

Nesse contexto, a Organização Mundial da Saúde (OMS) tem incentivado a incorporação da Medicina Complementar nos sistemas de saúde, integrando-a às técnicas da medicina ocidental moderna. No Brasil, em 2006, foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS), que instituiu diretrizes para as condutas terapêuticas. A regulamentação proposta pelo Ministério da Saúde recomenda a utilização de terapias complementares e integrais⁵.

A ação promovida pelo Ministério da Saúde destaca, principalmente, a importância de conhecer, apoiar, incorporar e aplicar experiências relevantes. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desempenha um papel crucial no fortalecimento dos princípios basilares do Sistema Único de Saúde (SUS), com o objetivo de prevenir doenças e promover, manter e recuperar a saúde de forma humanizada, centrando-se na integralidade do ser humano⁶.

Um aspecto importante deste tema é o intenso debate existente na comunidade científica sobre a eficácia da aromaterapia como modalidade terapêutica. Observa-se uma lacuna significativa de estudos que validem a sua ação efetiva e a segurança de sua utilização. No âmbito social, também existem preocupações relacionadas à comercialização excessiva e à escassez de orientações por

profissionais habilitados no uso de óleos essenciais, o que se torna ainda mais relevante diante do aumento da adoção popular dessa prática terapêutica⁷.

Considerando a problemática da ansiedade e da potencial eficácia da aromaterapia e dos óleos essenciais no controle desta condição, este estudo tem como objetivo de identificar e analisar as principais evidências científicas sobre o uso de AROMATERAPIA no manejo da ansiedade. Para tanto, foi realizada uma revisão bibliográfica de literatura com o foco nas características da aplicação da aromaterapia no tratamento da ansiedade, considerando aspectos como o contexto de uso individual ou associado da Aromaterapia. Além disso, foram avaliadas as diferentes vias de administração e os óleos essenciais mais frequentemente utilizados. A expectativa é que este trabalho contribua para a disseminação de informações de qualidade sobre esse importante e promissor recurso na abordagem dos transtornos de ansiedade.

2. MÉTODOS

O presente estudo foi conduzido por meio de uma revisão bibliográfica, para tanto, as revisões bibliográficas são proveitosas para agrupar as informações de um conjunto de estudos empreendidos de forma independente sobre determinado assunto que precisam de evidência, ao auxiliar com diretrizes para investigações posteriores⁸. Esse tipo de pesquisa bibliográfica tem como objetivo selecionar e sintetizar os principais estudos acerca do tema definido inicialmente. As pesquisas selecionadas não precisam necessariamente ter apenas uma abordagem metodológica, isso possibilitou que o agrupamento dos achados acerca do tema fossem os mais variados possíveis^{9,10}.

A busca nas bases de dados foi efetuada por meio da estratégia PICO*, que propõe um modelo estruturado para organizar e delimitar a questão de pesquisa. Essa metodologia possibilitou uma definição organizada e direcionada do problema, garantindo que a pergunta central da revisão estivesse alinhada com os elementos estabelecidos pela estratégia. Assim, cada aspecto pertinente foi analisado com cuidado, o que assegura maior precisão e profundidade na realização da revisão (Quadro 1).

Quadro 1 – Estratégia de busca PICO

Mnemônico	Descrição	Descritores
P- População	Indivíduos que sofrem de ansiedade	Adultos e Adolescentes

I - Intervenção	Aromaterapia	Óleos Essenciais
Co -Contexto	Práticas Integrativas de Saúde no Brasil	Terapias Complementares

A busca dos estudos foi realizada utilizando descritores controlados segundo a terminologia dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS). O operador booleano AND foi empregado para possibilitar as combinações entre os descritores, incluindo termos como Autocuidado; Aromaterapia; Ansiedade e Terapias Complementares.

As bases de dados selecionadas para a pesquisa foram: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PUBMED (Literatura Internacional em Ciências da Saúde) e SCIELO (Scientific Electronic Library Online). Esse procedimento teve como objetivo assegurar a abrangência necessária para a pesquisa e a análise crítica dos dados coletados. Quadro 2.

Quadro 2- Combinação de descritores utilizada para identificar os estudos primários na revisão bibliográfica.

BASE DE DADOS	FRASE DE PESQUISA- PT	FRASE DE PESQUISA- IN	QUANTIDADE
LILACS	Aromaterapia and Ansiedade		15
PUBMED		aromatherapy and anxiety	257
SCIELO		aromatherapy and anxiety	10

Os critérios de inclusão desta revisão bibliográfica abrangem estudos publicados nos últimos cinco anos que tratam do tratamento da ansiedade com a utilização da aromaterapia, especialmente em relação ao uso de óleos essenciais. Foram considerados apenas estudos publicados em Português, Inglês e Espanhol. A revisão excluiu dissertações, teses, monografias e artigos de periódicos que não apresentassem acesso livre. Para assegurar a relevância e a qualidade dos trabalhos, foi realizada uma análise detalhada dos títulos e resumos dos estudos primários selecionados, escolhendo-os com base nos critérios pré-definidos.

A revisão selecionou os estudos com base em suas metodologias, sejam elas quantitativas ou qualitativas. A avaliação dos resultados foi feita de maneira descritiva, possibilitando uma síntese nítida e direta de cada pesquisa analisada. Esta metodologia ofereceu uma perspectiva abrangente dos dados apresentados, garantindo consistência na avaliação dos resultados de forma estruturada e em conformidade com os objetivos da revisão bibliográfica.

Para a análise dos resultados, foram estabelecidas categorias particulares que espelhavam as metas da pesquisa e os principais pontos discutidos nos artigos escolhidos. As categorias estabelecidas abrangeram: vias de administração de óleos essenciais (inalação e aplicação), tipos de óleos essenciais mais utilizados, resultados e eficácia da aromaterapia no manejo da ansiedade e contextos de uso (individual ou associado a outras terapias).

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A pesquisa realizada nas bases de dados gerou um total de 282 estudos. Dentre esses, 263 foram descartados por diferentes motivos, resultando assim na seleção final de 13 artigos, conforme ilustrado no fluxograma Prisma (Figura 1).

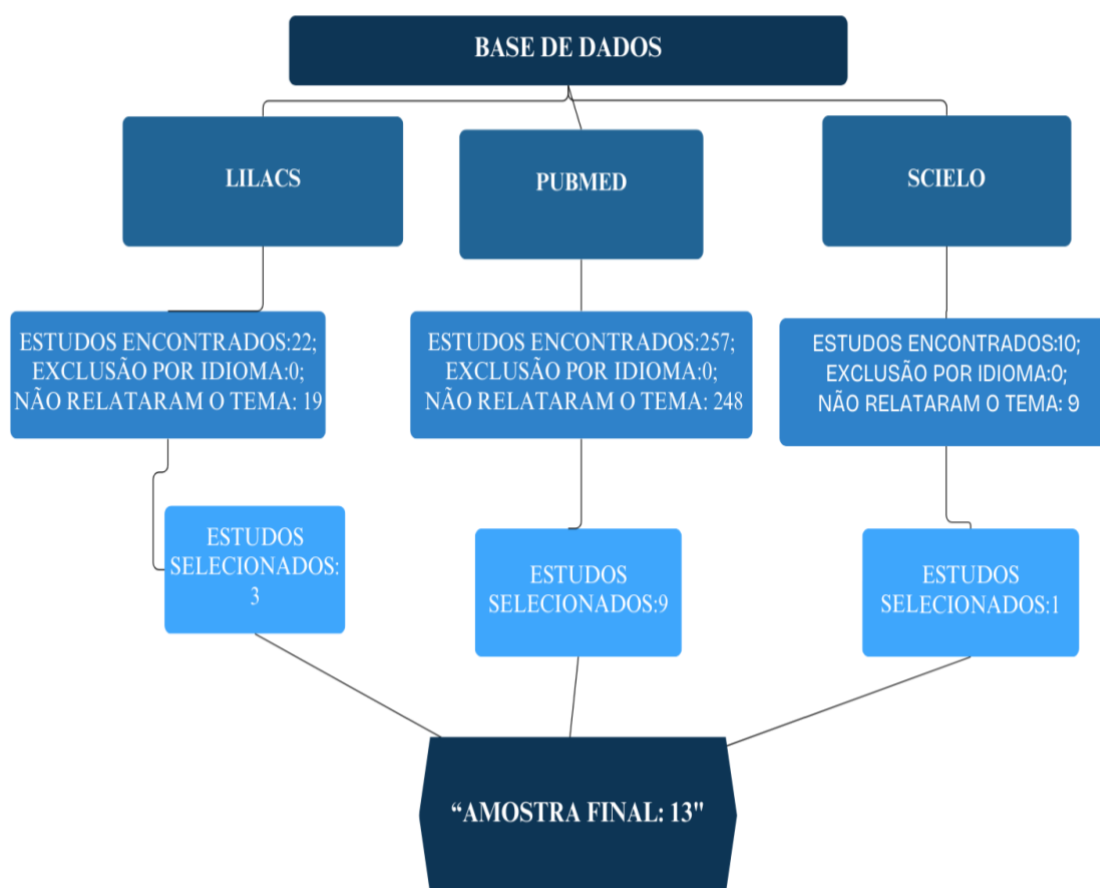


Figura 1- Fluxograma da seleção dos estudos primários elegíveis e motivos de exclusão.

Dos treze estudos primários incluídos na revisão, quatro foram divulgados em português, oito em inglês e um em espanhol. Observe-se uma diversidade específica entre os periódicos, uma vez que em sua maioria foram publicados em revistas distintas. Em relação à abordagem dos estudos, a maior parte avançou uma metodologia qualitativa, enquanto apenas três deles consideraram uma abordagem quantitativa. O Quadro 3 apresenta uma visão geral dos estudos.

Quadro 3 – Representação dos estudos primários incluídos na revisão bibliográfica de literatura

Base de dados	Título do artigo	Autores	Periódico	Objetivos
LILACS	Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa.	GONÇALVES, A. B; OLIVEIRA, L. W. P; NERI, F.S.M.	Arq. ciências saúde UNIPAR ; 27(6): 3123-3135, 2023.	Explanar, por meio de uma revisão integrativa, de que forma os óleos essenciais atuam no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão.
LILACS	Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia	WOLFFENBUTT EL.A.N; GHELMAN.G; SCHVEITZER, .M.C; PORTELLA, C. F S; FOGAÇA, L. Z.; ABDALA, C.V. M.A.	Informe Executivo.2022	Fornecer uma visão abrangente das evidências clínicas sobre os efeitos da aromaterapia em humanos, examinando os desfechos de saúde associados ao uso de óleos essenciais, óleos vegetais, sinergias e hidrolatos em diversas formas de aplicação, buscando identificar os impactos dessas intervenções em diferentes condições de saúde.
LILACS	Beneficios del uso de la salvia en aromaterapia y su uso contra la ansiedad: una revisión	Dechechi, T. K; Baretta, I.P.	Arq. ciências saúde UNIPAR. 2022.	Realizar um levantamento bibliográfico sobre a utilização da sálvia na aromaterapia, sobre seus benefícios tanto para a saúde física, quanto para a saúde mental dos indivíduos, principalmente contra a ansiedade.
PUBMED	Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: a bibliometric study and visualization analysis.	CAO, X., ZHOU, J., LIU, J., CHEN, H., & ZHENG, W	Heliyon, v. 9, n. 7, 2023	Identificar a produção científica e a atividade relacionada à aromaterapia em ansiedade, depressão e insônia por meio de abordagens bibliométricas.
PUBMED	Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials	GONG, M., DONG, H., TANG, Y., HUANG, W., & LU, F.	Journal of affective disorders, v. 274, p. 1028-1040, 2020.	Realizar uma análise de ensaios clínicos focados para avaliar a eficácia da aromaterapia, especialmente por inalação, no alívio da ansiedade temporária.
PUBMED	Implementation of Aromatherapy, a Nonpharmacological	HONIG, A. J., GALASSI, M. G., OGUNGBE, O.	Journal of PeriAnesthesia Nursing, v. 38, n. 2, p.	Responder à seguinte questão: A implementação da aromaterapia antes da

	Intervention, to Reduce Anxiety During the Preoperative Period	O., URANGA, T., & CUEVAS, D. K.	206-212, 2023.	cirurgia reduz a ansiedade pré-operatória em pacientes cirúrgicos adultos submetidos a cirurgia eletiva ?
PUBMED	Aromatherapy for test anxiety in chiropractic students	WELLS, B. M., NIGHTINGALE, L. M., DERBY, D. C., SALSBUURY, S. A., & LAWRENCE, D	Journal of Chiropractic Education, v. 35, n. 1, p. 50-58, 2021.	Avaliar a viabilidade de recrutar estudantes de quiropraxia para um ensaio randomizado envolvendo aromaterapia para redução da ansiedade.
PUBMED	The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing the Overcrowding-Related Anxiety in Health Care Workers	ŞİMŞEK, P., & ÇİLİNGİR, D.	Advanced Emergency Nursing Journal, v. 43, n. 3, p. 225-236, 2021.	Determinar o efeito da aromaterapia na ansiedade relacionada à aglomeração em profissionais de saúde do DE.
PUBMED	Effect of aromatherapy massage by orange essential oil on post-cesarean anxiety: a randomized clinical trial	MIRHOSSEINI, S., ABBASI, A., NOROUZI, N., MOBARAKI, F., BASIRINEZHAD, M. H., & MOHAMMADPOURHODKI, R.	Journal of Complementary and Integrative Medicine, v. 18, n. 3, p. 579-583, 2021.	Determinar o efeito da massagem nos pés com óleo essencial de laranja na ansiedade em mulheres submetidas à cesárea.
PUBMED	Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting - A systematic review.	HEDIGAN F, SHERIDAN H, SASSE A.	A systematic review. Complement Ther Clin Pract. 2023	Verificar o impacto da aromaterapia por inalação no estresse e na ansiedade em ambientes clínicos.
PUBMED	Effect of Aromatherapy on the Anxiety of Patients before Coronary angiography	İNCI, S., & ÇETINKAYA, F.	Explore, v. 19, n. 2, p. 203-208, 2023.	Avaliar o efeito da aromaterapia administrada antes da angiografia coronária nos níveis de ansiedade e parâmetros fisiológicos.
PUBMED	Uso combinado de aromaterapia e meditação: efeitos nos níveis de estresse e ansiedade em universitários maranhenses	DOS SANTOS DIAS, F. A., SOUSA, B. C. D., & VILANOVA-CAMPELO, R. C	Boletim de Conjuntura (BOCA), v. 15, n. 44, p. 517-532, 2023.	Avaliar os efeitos de uma intervenção de aromaterapia combinada com meditação nos níveis de ansiedade e estresse de acadêmicos de Educação Física.
SCIELO	Efeitos da Aromaterapia nos Sintomas de Ansiedade em Mulheres com Câncer de Mama: Uma Revisão Sistemática Câncer	ARAGÃO, V.M ; LIMA, M. M. S ; FERNANDES, C. S; BARROS, L. M; RODRIGUES, A.B; CAETANO, J. A.	Texto & Contexto-Enfermagem, v. 32, 2023.	Avaliar o efeito da aromaterapia nos sintomas de ansiedade em mulheres em tratamento para câncer de mama.

Fonte: LILACS. PUBMED. SCIELO.

Os resultados revelaram informações relevantes sobre os desafios, as dificuldades e as práticas de autocuidado identificadas em adultos e adolescentes que fazem uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade. A análise crítica dos dados está baseada no referencial teórico escolhido, discutindo as principais implicações decorrentes do uso significativamente aumentado nos últimos anos em tratamentos para o controle da ansiedade e melhoria da qualidade de vida.

3.1 Vias de Administração de óleos essenciais para o manejo da ansiedade

No estudo um foi observado que os efeitos da aromaterapia por inalação e pelo emprego de massagem no trato da ansiedade e da depressão, constatando que a intervenção que utiliza a técnica da aromaterapia pode reduzir de maneira significativa os níveis de ansiedade, depressão e estresse, por meio das diversas formas de aplicação dos óleos essenciais, sendo relevante ressaltar que os resultados obtidos corroboram a evidência de que esses óleos podem contribuir para a melhoria dos sintomas das condições clínicas¹¹.

Nos resultados do estudo oito foi utilizado o método de massagem como administração dos óleos essenciais, utilizou-se amostras, que foram organizadas em dois grupos: um grupo de intervenção, que recebeu massagem nos pés utilizando óleo essencial de laranja, e um grupo de controle, que teve a massagem realizada sem a utilização de óleo essencial. Para medir os níveis de ansiedade, foi aplicada a escala de Spielberger. No grupo de intervenção, os participantes receberam uma massagem com o óleo essencial, enquanto no grupo de controle a massagem foi feita apenas com um manual técnico. Os níveis de ansiedade foram avaliados antes da intervenção, imediatamente após e 60 minutos após a aplicação em ambos os grupos. A análise dos dados foi realizada utilizando estatísticas descritivas e inferenciais, considerando testes estáticos, chegando a conclusão que a massagem com óleos essenciais diminui os níveis de ansiedade¹².

Nesta sequência, o estudo dez analisou que cerca de 66% das pesquisas demonstraram utilizar gotas de óleo essencial aplicadas em um algodão, pedaço de gaze ou tecido, sendo inaladas pelos pacientes em diferentes momentos, tanto na linha de base quanto durante e após o procedimento. Dependendo do método empregado, o item com óleo essencial pode ser usado próximo à cama do paciente, preso à gola do vestido ou sendo seguro pelos próprios pacientes para inalação durante um período determinado da intervenção. Mais de 70% dos estudos indicaram que a intervenção de aromaterapia apresentou resultados positivos em comparação ao grupo de controle, evidenciando o

potencial da inalação de óleos essenciais como uma terapia eficaz em contextos onde os pacientes enfrentam altos níveis de estresse e ansiedade¹³.

Assim, os resultados das pesquisas do estudo nove, evidenciou que a aromaterapia por inalação pode ser uma intervenção terapêutica útil em contextos de tratamento voltados para pacientes que apresentam altos níveis de estresse e ansiedade. Por outro lado, a qualidade do desenho experimental e a metodologia dos estudos analisados ainda se mostram restritas em razão do tamanho das amostras, da escassa familiaridade com os óleos essenciais, dentre eles inconsistências e má administração de uso¹⁴.

Neste sentido o estudo doze, descreveu-se que a utilização de óleos essenciais, por meio de difusores em ambientes, apresenta-se como um recurso promissor para atenuar os estímulos percebidos pelas regiões do córtex e criar espaços coletivos mais confortáveis para os pacientes. Isso ocorre porque as áreas responsáveis pela percepção e memória são capazes de receber o estímulo olfativo gerado pelo aroma, interpretando-o como um ambiente menos hostil e mais favorável¹⁵.

3.2 Tipos de óleos essenciais mais utilizados

Nas pesquisas do estudo um, foi demonstrado que o óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*) foi o mais frequentemente elaborado em estudos clínicos estudados, seguido pelo óleo de camomila (*Matricaria chamomilla*), ambos contribuindo para a redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, além de proporcionar efeitos relaxantes, calmantes e analgésicos, atuando no sistema olfativo por meio de seus metabólitos. Dessa forma, a partir da análise realizada conclui-se que esses benefícios são relevantes para a sociedade, oferecidos como terapia complementar às necessidades dos indivíduos, de forma acessível. Além disso, representa um guia para novas investigações experimentais nas instituições acadêmicas, permitindo explorar as características fitoquímicas de diversos óleos essenciais estudados e suas possíveis aplicações em outras patologias¹¹.

No estudo dois, foi verificado que óleo essencial mais pesquisado e utilizado é o de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), os quais foram registradas 116 intervenções unitárias (uso puro) aplicadas por meio de inalação (71), massagem (30), ingestão (12), uso tópico (2) e banho (1). Além disso, a lavanda foi empregada em 49 sinergias com outros óleos essenciais, óleos vegetais e hidrolatos, resultando em um total de 89 associações¹⁶.

Em continuidade nas explorações do estudo um, foi identificado que o óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*) é o mais utilizado na condução de estudos e ensaios relacionados à aromaterapia. Conforme os artigos analisados, esse óleo demonstra a capacidade de reduzir os níveis de ansiedade, depressão e estresse¹¹.

No estudo dez, foi analisado que mais de vinte óleos essenciais diferentes foram empregados em estudos científicos. Essas substâncias foram utilizadas de diversas formas: como óleo único, em comparação com um ou mais óleos, em misturas previamente preparadas ou em produtos comercialmente fabricados que contêm misturas de óleos essenciais. O óleo de lavanda destaca-se como o mais utilizado, aparecendo em 42% dos ensaios clínicos avaliados (RCTs) e também em 42% dos estudos não randomizados. Além disso, foi utilizado como um óleo comparativo em 14% dos RCTs e em 19% dos estudos não RCT. Outros óleos essenciais que se destacaram nos RCTs foram o óleo de laranja, com 10%, o óleo de rosa, com também 10%, e o óleo de bergamota, com 4%¹³.

Por conseguinte, no estudo dez atestou que além do óleo de lavanda, os óleos de rosa e de laranja foram os essenciais mais estudados para avaliar seu impacto nos níveis de ansiedade. No que diz respeito aos óleos de laranja, dois deles são extraídos da laranjeira amarga (*Citrus aurantium* x L): o óleo de néroli, proveniente da flor de laranjeira (*Citrus x aurantium* L/*Citrus aurantium* var. amara), e o óleo de petitgrain, que é obtido das folhas e galhos da mesma planta¹³.

Em estudos análogos foi identificado que os óleos essenciais mais citados foram Lavanda e Ylang-Ylang, citados em 40% dos artigos incluídos. No entanto, ainda é necessário realizar mais pesquisas para investigar a eficácia desses óleos essenciais no tratamento da ansiedade. Observe-se que o óleo essencial de bergamota foi citado em 20% dos estudos, assim como o óleo essencial de laranja e o óleo essencial de manjerona, que também apareceu em 20% das pesquisas. Em relação aos óleos essenciais utilizados no tratamento de Transtornos de Ansiedade, atualmente, os mais frequentes são a lavanda e o ylang-ylang, pois ambos ajudam na redução da ansiedade¹⁷.

No estudo três diferentemente dos demais estudos destacou-se que a aplicação da sálvia na aromaterapia apresenta uma variedade de benefícios quando utilizada de forma correta e abrangente, promovendo efeitos que abrangem o paciente em sua totalidade. Isso abrange desde aspectos físicos, ao atuar contra diversas patologias, até dimensões mentais e sociais, como no caso de seu uso para o tratamento da ansiedade. Essa condição pode dar origem a transtornos de ansiedade, que são bastante comuns na atualidade e impactam não apenas o bem-estar do indivíduo¹⁸.

3.3 Resultados e eficácia da aromaterapia no manejo da ansiedade e contextos de uso

Por meio da análise de pesquisas mencionadas no estudo um, constatou-se que a seleção dos óleos essenciais e os métodos empregados são definidos de acordo com o diagnóstico dos grupos avaliados. De modo geral, os estudos que pretendem investigar e apresentar os efeitos da aromaterapia

na ansiedade e na depressão mostram, em seus resultados, que os pacientes a essa terapia, incluindo a redução de sintomas de ansiedade¹¹.

No estudo quatro, os resultados combinados demonstraram que a aromaterapia com diferentes tipos de óleos essenciais pode aliviar a ansiedade, especialmente a ansiedade temporária com diferentes motivos. O óleo essencial de lavanda apresentou os melhores efeitos benéficos quando comparado aos óleos essenciais de rosas, cítricos e outros raramente usados. A aromaterapia pode exercer benefícios de curto prazo no alívio da ansiedade com efeitos temporários e que os resultados combinados da aromaterapia por inalação e massagem diminuíram significativamente os níveis de ansiedade em diferentes condições¹⁹.

Os resultados da pesquisa no estudo doze, estimulam a reflexão sobre a eficácia da aromaterapia, considerando a diversidade de óleos essenciais e métodos de aplicação, os resultados obtidos evidenciam o potencial químico dos óleos essenciais para o tratamento dos sintomas de ansiedade. Além disso, não se descarta a possibilidade de associar os óleos essenciais, por meio da aromaterapia, a outras abordagens terapêuticas. Essa variedade permite uma análise mais específica, facilitando a avaliação de quais óleos essenciais podem oferecer resultados significativos, tanto quando usados isoladamente quanto em combinação, de modo a proporcionar reduções significativas nos níveis de ansiedade¹⁵.

Foi observado, no estudo oito, que a massagem nos pés utilizando óleo essencial de laranja pode mostrar uma intervenção de enfermagem eficaz para a redução da ansiedade. Além disso, são permitidas mais pesquisas sobre amostras individuais de óleos essenciais em ensaios de exposição a medicamentos para uma avaliação mais precisa e uma comparação da atividade de compostos com propriedades ansiolíticas e antidepressivas entre diferentes óleos essenciais¹².

Em estudos correspondentes foi reconhecido que a aromaterapia, por meio de suas práticas, tem a capacidade de promover a saúde e o bem-estar físico, mental e emocional, além de contribuir para a minimização dos efeitos decorrentes das patologias que afetam os pacientes psiquiátricos. Essa abordagem também pode reduzir a necessidade de medicamentos contínuos. Considerada uma forma pura de energia vital, a aplicação dos óleos essenciais na pele por meio de massagem ou inalação pode ter efeitos terapêuticos²⁰.

4. CONCLUSÃO

A aromaterapia é reconhecida como uma prática terapêutica integrativa, a qual demonstra um potencial significativo no manejo da ansiedade, oferecendo uma alternativa viável aos tratamentos convencionais, como os psicofármacos. Através da utilização de óleos essenciais, especialmente lavanda e ylang-ylang, a aromaterapia pode proporcionar alívio eficaz para os sintomas de ansiedade,

além de contribuir para o bem-estar mental e emocional dos indivíduos. A revisão dos estudos revela que diferentes modos de aplicação, como a inalação e a massagem, são eficazes em reduzir não apenas a ansiedade, mas também os níveis de estresse e depressão.

Os resultados evidenciam que, embora os psicofármacos apresentem riscos de efeitos colaterais e dependência, a aromaterapia se apresenta como uma opção mais natural e com menos complicações associadas. Além disso, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a promoção da medicina complementar pela Organização Mundial da Saúde (OMS) destacam a relevância desse campo dentro dos sistemas de saúde.

Entretanto, é necessário o desenvolvimento de mais pesquisas controladas e rigorosas para fortalecer as evidências sobre a eficácia e a segurança da aromaterapia, garantindo que sua utilização seja baseada em dados científicos confiáveis. A ampliação do conhecimento na área pode facilitar a integração dessa terapia complementar nas práticas de saúde, contribuindo para a prevenção e tratamento adequado dos transtornos de ansiedade na população. Assim, a aromaterapia não só reforça a importância de uma abordagem holística na saúde, mas também representa um recurso promissor para melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados pela ansiedade.

REFERÊNCIAS

1. PESSOA, D. L. R. et al. **O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional**. Research, Society and Development, v. 10, n. 3, mar. 2021.
2. GONG, M. et al. Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Affective Disorders**, v. 274, set. 2020.
3. BRAS AS, et al., Non-pharmacological therapy and complementary and alternative medicine in fibromyalgia. **Rev Bras Reumatol**;51:269-82.3.2011.
4. LEONARDO, B.C. et al., Prevalência de transtornos mentais e utilização de psicofármacos em pacientes atendidos em um ambulatório médico de especialidades. **Revista da Associação de Medicina Catarinense de Medicina**, 46(2): 39-52. 2017.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Acesso em 02 out 2024 Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html.
6. BRASIL, Ministério da Saúde . Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília /DF, 2ª Edição, 2015.
7. SOARES, L.R.S.et al., O uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade. **Publicações**, 2023.
8. KOCHE, J.C. **Fundamentos de metodologia científica: iniciação à pesquisa**. 27. ed. Petrópolis: Vozes, 2010.

9. MENDES, K.D.S. et. al., Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Revista Texto e Contexto de Enfermagem**, 17(4):758-764. 2013.
10. SOUZA, M.T. et al., . Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Revista Einstein**, 8(1):102-6.2010.
11. GONÇALVES, A. B.; DE PAULA OLIVEIRA, L. W; NERI, F. S. M. Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 27, n. 6, p. 3123-3135, 2023.
12. ŞİMŞEK, P.; ÇILINGIR, D.. The efficacy of lavender aromatherapy in reducing the overcrowding-related anxiety in health care workers. **Advanced Emergency Nursing Journal**, v. 43, n. 3, p. 225-236, 2021.
13. HEDIGAN, F.; SHERIDAN, H.; SASSE, A. Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting—A systematic review. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 52, p. 101750, 2023.
14. MIRHOSSEINI, S. et al. Effect of aromatherapy massage by orange essential oil on post-cesarean anxiety: a randomized clinical trial. **Journal of Complementary and Integrative Medicine**, v. 18, n. 3, p. 579-583, 2021.
15. DOS SANTOS DIAS, F. A.et al., Uso combinado de aromaterapia e meditação: efeitos nos níveis de estresse e ansiedade em universitários maranhenses. **Boletim de Conjuntura (BOCA)**, v. 15, n. 44, p. 517-532, 2023.
16. WOLFFENBUTTEL, A. N. et al., Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia: informe executivo. 2022.
17. AMARO, T.V.O. A aromaterapia e seus benefícios no auxílio do tratamento da ansiedade e o papel do enfermeiro na aplicação dessa prática terapêutica. 2024.
18. DECHECHI, T. K.; BARETTA, I. P.. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a ansiedade: uma revisão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**, v. 26, n. 3, 2022.
19. CAO, Xia et al. Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: a bibliometric study and visualization analysis. **Heliyon**, v. 9, n. 7, 2023.
20. MACHADO, C. O. S.; SILVA, D. P. Aromaterapia no tratamento da ansiedade.**Revista Saúde em Foco**, ed. 11, p. 1234-45, 2019.