

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

GABRIELLY SOUSA RODRIGUES DE OLIVEIRA
MARIA PAOLA CRISTINA DE SOUZA PEREIRA
SENDERSON PEREIRA DO NASCIMENTO

Aromaterapia como prática integrativa no tratamento da ansiedade

RECIFE/2025

**GABRIELLY SOUSA RODRIGUES DE OLIVEIRA
MARIA PAOLA CRISTINA DE SOUZA PEREIRA
SENDERSON PEREIRA DO NASCIMENTO**

Aromaterapia como prática integrativa no 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^a Dra. Isabella
Coimbra Vila Nova

RECIFE
2025

**GABRIELLY SOUSA RODRIGUES DE OLIVEIRA
MARIA PAOLA CRISTINA DE SOUZA PEREIRA
SENDERSON PEREIRA DO NASCIMENTO**

Aromaterapia como prática integrativa no tratamento da ansiedade

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 – Profª Dra. Isabella Coimbra Vila Nova

Examinador 1 – Titulação

Examinador 2 - Titulação

Nota: _____

Data: ____/____/____

RESUMO

Os transtornos de ansiedade constituem um grupo de condições psiquiátricas marcadas por medo e preocupação excessivos, afetando negativamente a qualidade de vida. Diante da crescente prevalência desses transtornos e dos efeitos colaterais dos tratamentos farmacológicos convencionais, cresce o interesse por abordagens terapêuticas complementares, como a aromaterapia. Avaliar, por meio de uma revisão integrativa, os principais benefícios da aromaterapia no manejo da ansiedade, bem como identificar os óleos essenciais mais eficazes para essa finalidade. Foi realizada uma revisão integrativa com busca nas bases de dados PubMed, SciELO e LILACS, entre março e junho de 2025, utilizando descritores controlados como “Aromaterapia”, “Ansiedade” e “Atenção farmacêutica”. Foram incluídos artigos publicados entre 2019 e 2024, em português, inglês e espanhol, disponíveis na íntegra. Após triagem e análise dos critérios de inclusão, cinco estudos randomizados compuseram a amostra final. Os estudos selecionados demonstraram que a aromaterapia é eficaz na redução da ansiedade, especialmente em ambientes hospitalares e situações de estresse agudo. O óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) foi mais recorrente e apresentou bons resultados tanto por via tópica quanto inalatória. Outros óleos, como a bergamota e a Rosa damascena, também mostraram eficácia, esta última com destaque por sua ação potencial sobre os receptores serotoninérgicos. A aromaterapia se mostra uma alternativa promissora e segura para o manejo complementar da ansiedade, com destaque para o uso de óleos essenciais de lavanda e Rosa damascena. Ainda assim, são necessários mais estudos clínicos e regulamentações específicas para fortalecer sua aplicação na prática clínica.

Palavras-Chaves: Aromaterapia, Ansiedade, Atenção farmacêutica

Aromatherapy as an Integrative Practice in the Treatment of Anxiety

ABSTRACT

Anxiety disorders are a group of psychiatric conditions characterized by excessive fear and worry, negatively impacting quality of life. Given the increasing prevalence of these disorders and the side effects of conventional pharmacological treatments, there is growing interest in complementary therapeutic approaches such as aromatherapy. This study aims to assess, through an integrative review, the main benefits of aromatherapy in managing anxiety and to identify the most effective essential oils for this purpose. An integrative review was conducted using the PubMed, SciELO, and LILACS databases between March and June 2025, with controlled descriptors such as “Aromatherapy,” “Anxiety,” and “Pharmaceutical care.” Articles published between 2019 and 2024 in Portuguese, English, and Spanish, and available in full text, were included. After screening and applying inclusion criteria, five randomized studies comprised the final sample. The selected studies showed that aromatherapy is effective in reducing anxiety, particularly in hospital settings and acute stress situations. Lavender essential oil (*Lavandula angustifolia*) was the most frequently used and demonstrated positive results both topically and via inhalation. Other oils, such as bergamot and Rosa damascena, also showed efficacy, with the latter standing out for its potential action on serotonergic receptors. Aromatherapy appears to be a promising and safe complementary option for anxiety management, especially with the use of lavender and Rosa damascena essential oils. However, further clinical studies and specific regulations are needed to strengthen its clinical application.

Keywords: Aromatherapy, Anxiety, Pharmaceutical care

SUMÁRIO

1. Introdução.....	6
2 Materiais e métodos.....	7
3 Resultados e discussão.....	8
4 Conclusões.....	14
Referências.....	14

1. Introdução

O transtorno de ansiedade é uma condição psiquiátrica caracterizada por sentimentos persistentes e excessivos de apreensão, medo e preocupação, que interferem na qualidade de vida e no funcionamento social, profissional e pessoal do indivíduo. Esse transtorno está associado a alterações neuroquímicas, envolvendo neurotransmissores como a serotonina, noradrenalina e ácido gama-aminobutírico (GABA), que modulam a resposta ao estresse e ao medo. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5) classifica os transtornos de ansiedade em diversas subcategorias, como transtorno de ansiedade generalizada (TAG), transtorno do pânico, fobias específicas e transtorno de ansiedade social, cada um com manifestações específicas, mas todos compartilhando um padrão disfuncional de resposta ao estímulo ansiogênico¹.

Nas últimas décadas, a prevalência dos transtornos de ansiedade tem aumentado de forma expressiva, um fenômeno frequentemente associado às transformações no estilo de vida moderno. O advento digital e a crescente exposição às telas têm sido apontados como fatores que contribuem para o aumento dos casos de ansiedade, devido à hiperinformação, à redução das interações sociais presenciais e à sobrecarga cognitiva gerada pelo excesso de estímulos digitais. Além disso, o isolamento social promovido por um estilo de vida cada vez mais centrado na tecnologia pode levar à intensificação dos sintomas ansiosos, evidenciando a necessidade de abordagens terapêuticas eficazes para lidar com essa realidade emergente².

Os sintomas desse transtorno podem ser divididos em componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Entre os sintomas cognitivos, se destacam a ruminação excessiva, pensamentos catastróficos e dificuldade de concentração. Fisiologicamente, é possível observar um aumento da frequência cardíaca, sudorese, tensão muscular, distúrbios gastrointestinais e alterações respiratórias, decorrentes da hiperatividade do sistema nervoso simpático. No aspecto comportamental, é comum a evitação de situações potencialmente ansiogênicas, o que pode comprometer significativamente a vida social e profissional do indivíduo³.

O tratamento convencional envolve uma abordagem multifatorial, combinando intervenções farmacológicas e psicoterapêuticas. Os ansiolíticos, como as benzodiazepinas, e os antidepressivos inibidores seletivos da recaptação de serotonina (ISRS), são frequentemente prescritos para modular os neurotransmissores envolvidos na regulação do humor e da resposta ao estresse. No entanto, o uso prolongado desses fármacos pode levar a efeitos adversos significativos, como dependência química, síndrome de abstinência e alterações metabólicas. Por essa razão, a busca por estratégias terapêuticas alternativas e complementares tem ganhado espaço na área da saúde mental⁴.

Dentre as terapias alternativas utilizadas no manejo do transtorno de ansiedade, destacam-se a meditação mindfulness, a acupuntura, a fitoterapia e a aromaterapia. Essas práticas são consideradas estratégias integrativas e complementares, capazes de reduzir os sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida sem os efeitos colaterais comuns aos tratamentos farmacológicos. A aromaterapia, em particular, tem sido objeto de investigação científica devido às suas propriedades ansiolíticas e ao impacto positivo na regulação emocional. Essa prática terapêutica é baseada no uso de óleos essenciais extraídos de plantas medicinais para promover o bem-estar físico e emocional. Esses compostos voláteis atuam sobre o sistema olfatório, desencadeando respostas no sistema límbico, região do cérebro responsável pelas emoções e memórias. Além disso, certos óleos essenciais possuem ação sobre neurotransmissores como o GABA, favorecendo um estado de relaxamento e redução da ansiedade⁵.

Dentre os óleos essenciais mais estudados para o manejo da ansiedade, se destacam a lavanda (*Lavandula angustifolia*), o capim-limão (*Cymbopogon citratus*) e a camomila (*Matricaria chamomilla*). A inalação desses compostos pode reduzir a atividade do eixo hipotalâmico hipofisário adrenal, modulando a resposta ao estresse e promovendo sensações de calma e bem-estar. Com isso, a relevância da aromaterapia como prática integrativa tem sido reconhecida por organismos internacionais de saúde, incluindo a Organização Mundial da Saúde (OMS), que incentiva sua utilização como um recurso complementar em protocolos de tratamento. No Brasil, a aromaterapia foi incorporada à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), permitindo sua aplicação em serviços de atenção primária e especializada⁶.

Apesar dos benefícios relatados, a adesão à aromaterapia ainda enfrenta desafios, como a necessidade de estudos clínicos que comprovem sua eficácia e a falta de regulamentação específica para sua prática profissional. Ademais, a difusão de informações sem embasamento científico pode comprometer a credibilidade dessa abordagem, reforçando a necessidade de maior conscientização e educação sobre seu uso seguro e eficaz. Assim, diante da crescente prevalência dos transtornos de ansiedade e da busca por alternativas terapêuticas eficazes e seguras, se faz necessário investigar o papel da aromaterapia como estratégia complementar no manejo dessa condição. A elaboração de diretrizes baseadas em evidências científicas pode contribuir para a consolidação dessa prática no contexto clínico e para a ampliação do leque de opções terapêuticas disponíveis.

2. Material e Métodos

Trata-se de um estudo de Revisão Integrativa, que buscou trazer a importância da aromaterapia no tratamento da ansiedade. O estudo foi direcionado pelo questionamento norteador: Quais os principais benefícios que a aromaterapia pode trazer para portadores de ansiedade? E quais as melhores plantas medicinais para esta finalidade?

Como resposta à pergunta norteadora a pesquisa foi realizada em artigos científicos coletados por meio das bases de dados eletrônicas como: Mediline/PUBMED, Scientific Electronic Library Online (SciELO) e LILACS/Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). A busca foi realizada no período de Março a Junho de 2025. Como critério de inclusão adotaram-se artigos disponíveis na íntegra, no idioma português, inglês e espanhol, nos anos de 2019 a 2024 e que responderam o problema de pesquisa. Foram excluídas publicações duplicadas nas bases de dados, trabalhos de conclusão de curso, relatos de experiência, cartas ao editor, anais e resumos.

A pesquisa resultou em 108 artigos (Tabela 1). Inicialmente foi realizada a etapa de identificação, onde a leitura do título foi feita afim de identificar trabalhos que atendessem ao tema. Em seguida, foi realizada a etapa de seleção, onde a leitura criteriosa do resumo foi feita a fim de identificar similaridade com os critérios. Após essa primeira seleção, iniciou-se a etapa de triagem, foi realizada uma leitura e análise dos artigos na íntegra, em busca de publicações que respondessem à pergunta norteadora. Após o período de análise e refinamento, na etapa de elegibilidade e inclusão foram selecionados 5 artigos que compuseram a amostra final.

Selecionaram-se os seguintes descritores controlados de terminologia preconizada pelo Medical Subject Headings (MeSH) e/ou Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): Aromaterapia; Ansiedade; Atenção farmacêutica. A estratégia de busca utilizada seguiu a definição de cada base de dados correspondente. Utilizou-se o operador booleano AND com as seguintes combinações: “Aromaterapia AND Ansiedade AND atenção farmacêutica”. As estratégias de buscas foram adotadas em sua equivalência em espanhol, inglês e português.

Tabela 1 - Combinação do operador booleano AND para realização dos cruzamentos nas bases de dados

Descritores	Base de dados		
	Mediline/Pubmed	SciELO	Lilacs/BVS
Aromaterapia AND Ansiedade	0	12	8
Aromaterapia AND Atenção farmacêutica	0	9	6
Atenção farmacêutica AND Ansiedade	0	3	2
Aromatherapy AND Anxiety	5	10	6
Aromatherapy AND Pharmaceutical Care	0	6	1
Pharmaceutical Care AND Anxiety	0	3	2
SUBTOTAL	5	66	34
TOTAL	108		

Fonte: Autores (2025)

3. Resultados e Discussão

Após a triagem e seleção dos estudos, todos os artigos incluídos na presente revisão foram avaliados qualitativamente por meio da leitura integral e extração dos dados relevantes, conforme os critérios previamente estabelecidos. As informações extraídas foram organizadas de maneira sistemática nas tabelas a seguir, de modo a facilitar a análise comparativa entre os achados. Todos os cinco estudos selecionados foram publicados em língua inglesa e localizados exclusivamente na base de dados PubMed. Todos os estudos incluídos adotaram desenhos metodológicos randomizados, o que reforça a confiabilidade dos resultados obtidos. As publicações pertencem a periódicos classificados nos estratos Qualis A e B, de acordo com a avaliação da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), evidenciando a alta qualidade científica das evidências analisadas nesta revisão.

A Tabela 2 apresenta os dados referenciais dos artigos, enquanto a Tabela 3 reúne informações relativas às intervenções com aromaterapia e seus respectivos resultados. A planta medicinal mais recorrente entre os estudos foi a lavanda (*Lavandula angustifolia*), sendo utilizada isoladamente ou em combinação com outros óleos essenciais. Sua predominância nos estudos evidencia o amplo interesse científico em suas propriedades terapêuticas, especialmente em contextos de redução de ansiedade, estresse, dor e distúrbios do sono.

Tabela 2 - Caracterização dos dados referenciais dos artigos sobre os benefícios da aromaterapia

Autores, ano	Título do artigo	Idioma	Revista	Qualis da revista	Base de Dados
Rafii, Ameri, Haghani, Ghobadi ⁷ (2019)	Efeito da massagem aromaterápica com óleo de lavanda e camomila na ansiedade e na qualidade do sono de pacientes com queimaduras	Inglês	Burns Journal	B1	Pubmed
Abbasijahromi et al. ⁸ (2020)	Comparar o efeito da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e rosa damascena no nível de ansiedade e na intensidade da dor após cesariana: um ensaio clínico randomizado duplo-cego	Inglês	Journal of Complementary and Integrative Medicine	A	Pubmed
Zamanifar, Bagheri-Saveh, Nezakati, Mohammadi, Seidi ⁹ (2020)	O efeito da musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda na ansiedade de enfermeiros clínicos: um ensaio clínico randomizado e duplo-cego	Inglês	Journal of Medicine and Life Science	A	Pubmed
Karimzadeh, Azizzadeh, Forouzi, Rahiminezh, Ahmadinejad, Dehghan ¹⁰ , (2021)	Efeitos da Lavanda e do Citrus aurantium na Ansiedade e Agitação de Pacientes Conscientes em Unidades de Terapia Intensiva: Um Ensaio Clínico Paralelo Randomizado Controlado por Placebo	Inglês	BioMed Research International	B	Pubmed
Pourshaikhian, Moghadamnia, Leyli, Kisomi ¹¹ (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.	Inglês	BMC Complementary Medicine and Therapies	A	Pubmed
Ebrahimi, Mardani, Basirinezhad, Hamidzadeh, Eskandari ¹² (2022)	Efeitos da aromaterapia com inalação de óleos essenciais de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse em idosos residentes na comunidade: um ensaio clínico randomizado	Inglês	Explore: The Journal of Science & Healing	A	Pubmed
Liu et al. ¹³ (2022)	Aromaterapia com inalação pode melhorar efetivamente a ansiedade e a depressão de pacientes com câncer: uma meta-análise	Inglês	General Hospital Psychiatry Journal	A4	Pubmed

Luan, Yang, Zhao, Zang, Zhang, Chen ¹⁴ (2023)	Aromaterapia com inalação alivia eficazmente a ansiedade de estudantes universitários em testes: uma meta-análise	Inglês	Frontiers in Psychology	B1	Pubmed
Toprak, Ozcan, Demirbolat, Kalaycioglu, Akyuz ¹⁵ (2024)	Efeito do óleo de lavanda e bergamota aplicado por inalação no nível de ansiedade e na qualidade do sono de pacientes de unidade de terapia intensiva cirúrgica	Inglês	Explore: The Journal of Science & Healing	A	Pubmed
Kim, Kim ¹⁶ (2024)	Efeitos da aromaterapia na ansiedade e na pressão arterial em pacientes com síndrome coronariana aguda: uma meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Inglês	Journal of Integrative and Complementary Medicine	A2	Pubmed

Fonte: Autores, 2025

A aromaterapia foi utilizada como principal intervenção para reduzir a ansiedade, sendo aplicada em diferentes contextos, como unidades de terapia intensiva, enfermarias, pós-operatórios e entre profissionais da saúde. O óleo essencial de lavanda foi o mais presente entre os estudos e demonstrou bons resultados em todos eles, com melhora significativa nos níveis de ansiedade. Outros óleos também foram usados, como camomila, rosa damascena, bergamota e Citrus aurantium, todos com efeitos positivos. Em alguns casos, os óleos foram combinados, como lavanda com camomila, o que também trouxe bons resultados. A aplicação foi feita por meio de inalação, variando o tempo e a frequência conforme o estudo. Além da ansiedade, alguns trabalhos também avaliaram qualidade do sono e dor, com melhora significativa nesses aspectos. Todos os estudos utilizaram escalas validadas para avaliar os sintomas, como a DASS e o IDATE.

Tabela 3 - Caracterização das avaliações e intervenções dos artigos sobre os benefícios da aromaterapia para ansiedade

Autores, ano	Avaliações/Intervenções	Resultados/Desfechos
Rafii, Ameri, Haghani, Ghobadi ⁷ (2019)	105 pacientes com queimaduras foram recrutados por amostragem de conveniência e, em seguida, divididos em três grupos (controle, massagem placebo e massagem combinada com óleos aromáticos). A intervenção do estudo foi realizada 20 minutos antes de dormir, em três sessões, ao longo de uma semana. O grupo controle recebeu apenas cuidados de rotina diária.	Os resultados mostraram uma diferença significativa entre os três grupos em termos de pontuação de ansiedade ($P < 0,001$) e em termos de qualidade do sono após a intervenção ($P = 0,027$).
Abbasijahromi et al. ⁸ (2020)	Ensaio clínico randomizado de três grupos foi realizado em 90 mães que visitaram o Hospital Motahari de Jahrom, Irã, para cesárea em 2017	A aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e rosa damascena demonstrou ser eficaz na redução da dor e da ansiedade em pacientes no pós-operatório de cesariana. Após a inalação dos óleos por 30 minutos, observou-se uma diminuição significativa da gravidade da dor e da ansiedade nos grupos que utilizaram aromaterapia, em comparação ao grupo controle ($p < 0,001$). Embora ambos os óleos tenham mostrado efeitos benéficos, o óleo essencial de rosa damascena apresentou resultados superiores à lavanda na redução da ansiedade.
Zamanifar, Bagheri-Saveh, Nezakati, Mohammadi, Seidi ⁹ (2020)	Cento e vinte enfermeiros de enfermarias clínicas do Hospital Besat em Sanandaj, Irã, foram selecionados entre 2018 e 2019 por amostragem proposital. As amostras foram aleatoriamente designadas para três grupos com diferentes intervenções, a saber, musicoterapia, aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda e musicoterapia, e aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda, juntamente com um grupo controle.	A aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda reduziu significativamente a ansiedade de enfermeiros em comparação ao grupo controle ($p < 0,0001$). O grupo que recebeu apenas aromaterapia apresentou uma média de ansiedade de 37,82, consideravelmente menor do que a do grupo controle (56,08).
Karimzadeh, Azizzadeh, Forouzi, Rahiminezh, Ahmadinejad, Dehghan ¹⁰ , (2021)	Cento e cinquenta pacientes conscientes internados em UTIs foram selecionados por amostragem de conveniência e divididos aleatoriamente em três grupos: aromaterapia com lavanda e aromaterapia com <i>Citrus aurantium</i> , além dos cuidados de rotina e inalação de cinco gotas de óleos essenciais de lavanda ou <i>Citrus aurantium</i> por 30 minutos. O grupo placebo, além dos cuidados de rotina, recebeu 5 gotas de solução salina normal por 30 minutos.	A aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e <i>Citrus aurantium</i> demonstrou ser eficaz na redução da ansiedade em pacientes com ansiedade de estado grave. Ambos os óleos reduziram significativamente os níveis de ansiedade imediatamente e até três horas após a intervenção, em comparação ao grupo placebo ($p < 0,05$).
Pourshaikhian, Moghadamnia, Leyli, Kisomi ¹¹ (2021)	Estudo foi um ensaio clínico duplo-cego, randomizado, conduzido em 154 pacientes com SCA. Os participantes foram classificados em dois grupos iguais de intervenção e placebo através do método de randomização em blocos. As ferramentas de coleta de dados consistiram em informações demográficas, uma versão resumida de 6 itens do questionário de Spielberger e um formulário de índices hemodinâmicos. Por duas noites consecutivas, o grupo de intervenção inalou 7 gotas do óleo essencial de camomila (%10) e o grupo placebo inalou 7 gotas do óleo de gergelim derramadas em uma bola de algodão estéril. Os índices hemodinâmicos foram coletados meia hora antes, uma e quatro horas após a intervenção até a manhã seguinte.	Os resultados da ANOVA mostraram um escore de ansiedade significativamente menor, bem como pressão arterial sistólica (PAS), pressão arterial diastólica (PAD) e FC no grupo de intervenção em comparação com aqueles do grupo placebo ($P < 0,001$). A diminuição no escore de ansiedade após a intervenção, nos grupos de intervenção e placebo foi de ($5,2 \pm 1,9$) e ($1 \pm 1,18$), respectivamente. No grupo de intervenção, a PAS e a PAD após a intervenção foram significativas ($P < 0,05$). Além disso, a FC foi significativa ($P < 0,001$) após a intervenção.

Ebrahimi, Mardani, Basirinezhad, Hamidzadeh, Eskandari ¹² (2022)	183 participantes foram inscritos e aleatoriamente designados para três grupos (n = 61): os grupos de lavanda, camomila e controle. Os participantes nos grupos experimentais inalaram três gotas de óleos essenciais de lavanda e camomila a 1,5% por 30 noites. Os participantes no grupo controle inalaram apenas água destilada de forma semelhante. Os dados foram coletados usando a Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS) no início do estudo, imediatamente após a intervenção e um mês após a intervenção. Qui-quadrado, exato de Fisher, ANOVA unidirecional e ANOVA de medidas repetidas foram usados para análise de dados.	Participantes que inalaram os óleos essenciais durante 30 noites apresentaram melhora estatisticamente significativa nesses parâmetros, tanto imediatamente após a intervenção quanto um mês depois ($p < 0,01$), em comparação ao grupo controle, que inalou apenas água destilada
Liu et al. ¹³ (2022)	Oito bases de dados em chinês e inglês (CNKI, Wanfang, VIP, CBM, Biblioteca Cochrane, PubMed, Embase e PsycINFO) foram sistematicamente pesquisadas desde o início das bases de dados até outubro de 2021 em busca de ensaios clínicos randomizados (ECR).	Onze estudos qualificados foram incluídos na meta-análise, dez dos quais relataram o efeito da aromaterapia na ansiedade em pacientes com câncer, incluindo 1724 pacientes; cinco dos estudos relataram o efeito na depressão, incluindo 1039 pacientes. A qualidade dos estudos incluídos foi baixa, e a maioria dos estudos comparou a aromaterapia ao tratamento usual. Esta meta-análise indicou que a aromaterapia pareceu ser eficaz para sintomas de ansiedade [SMD = -0,51, IC 95% (-0,83, -0,19), $P = 0,002$] e depressão [SMD = -0,44, IC 95% (-0,76, -0,12), $P = 0,008$] em pacientes com câncer. A aromaterapia por inalação pode ser mais eficaz do que a massagem. A aromaterapia pareceu melhorar os sintomas de ansiedade em pacientes com câncer em um curto período de tempo, especialmente em pacientes perioperatórios, mas não teve efeito em pacientes tratados com radiação, quimioterapia ou terapia paliativa. O placebo também pareceu ser eficaz em alguns estudos.
Luan, Yang, Zhao, Zang, Zhang, Chen ¹⁴ (2023)	Os dados foram pesquisados eletronicamente desde o início até junho de 2022 para identificar ensaios clínicos randomizados (ECRs) sobre aromaterapia para tratar a ansiedade	Sete ECRs incluíram 425 pacientes, com risco moderado de viés nos estudos incluídos. A meta-análise descobriu que a aromaterapia reduziu efetivamente a ansiedade de teste em estudantes universitários (SMD = -0,67, $p < 0,01$), com alta heterogeneidade de resultados ($I^2 = 72\%$). Os diferentes tipos de dispositivos de óleo essencial usados no estudo são a fonte de heterogeneidade entre estudos. A análise de subgrupo sugeriu que os métodos mais eficazes foram a aromaterapia com óleos essenciais compostos (SMD = -0,91, $p < 0,01$) e o uso de panos ou almofadas como dispositivos de óleo essencial (SMD = -1,03, $p < 0,01$). Não houve diferença entre os grupos de aromaterapia e controle com placebo (SMD = -0,65, $p = 0,25$).
Toprak, Ozcan, Demirbolat, Kalaycioglu, Akyuz ¹⁵ (2024)	Eles foram divididos aleatoriamente em três grupos (Lavanda, Bergamota, Controle). Os grupos de intervenção foram expostos a 3 gotas de óleo de lavanda ou óleo de bergamota em travesseiros por 20 minutos, que foram então colocados a 10 cm de distância da cabeça do paciente. Essa intervenção foi aplicada por duas noites. A qualidade do sono e o nível de ansiedade dos pacientes foram avaliados usando o "Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE)" e a "Escala de Sono Richard-Campbell (RCSS)".	Os resultados indicaram que tanto a lavanda quanto a bergamota foram eficazes na redução dos níveis de ansiedade e na melhora da qualidade do sono. No entanto, o óleo essencial de lavanda demonstrou um efeito ligeiramente superior em ambos os aspectos. Os escores de ansiedade diminuíram de forma significativa nos dois grupos de intervenção, enquanto os escores de qualidade do sono aumentaram consideravelmente, com destaque para o grupo lavanda ($p < 0,001$). O grupo controle, por outro lado, apresentou pior desempenho, com menores índices de qualidade do sono e sem redução significativa da ansiedade

Kim, Kim ¹⁶ (2024)	Foram incluídos ensaios clínicos randomizados (ECR) sobre aromaterapia em pacientes com SCA com idade ≥ 18 anos.	Um total de 14 estudos foi incluído na análise final. A aromaterapia reduziu significativamente a ansiedade entre pacientes com SCA, com um grande tamanho de efeito (diferença média padronizada [DMP] = -1,66, intervalo de confiança [IC] de 95%: -2,47 a -0,85). O efeito na pressão arterial sistólica (PAS) foi de -0,65 (IC de 95%: -1,15 a -0,15), indicando um tamanho de efeito moderado, enquanto não houve efeito significativo na pressão arterial diastólica. A terapia de inalação demonstrou um grande tamanho de efeito (DMP = -1,70, IC de 95%: -2,33 a -1,08), enquanto a massoterapia não mostrou um efeito significativo na redução da ansiedade. Os resultados mostram que a aromaterapia pode efetivamente reduzir a ansiedade e a PAS em pacientes com SCA. Em particular, a terapia de inalação mostrou um efeito significativo na redução dos níveis de ansiedade. A aplicação da aromaterapia em ambientes clínicos para reduzir a ansiedade entre pacientes com SCA deve ser considerada. No entanto, o número limitado de estudos analisados dificulta uma avaliação abrangente da eficácia da massoterapia.
----------------------------------	--	---

Fonte: Autores, 2025.

Os estudos revisados convergem em demonstrar que a aromaterapia representa uma intervenção não farmacológica eficaz na redução da ansiedade, especialmente em pacientes hospitalizados, submetidos a procedimentos invasivos ou sob condições de estresse físico e emocional. Contudo, observa-se uma diversidade metodológica e nos óleos essenciais utilizados, o que proporciona uma discussão rica e multidimensional.

O estudo conduzido por Rafii, Ameri, Haghani e Ghobadi (2019) mostrou melhora significativa nos níveis de ansiedade e qualidade do sono em pacientes com queimaduras após sessões de massagem com óleos aromáticos. Esse resultado reforça a hipótese de que a via tópica, quando combinada ao toque terapêutico da massagem, potencializa os efeitos sedativos dos compostos voláteis das plantas medicinais. Essa conclusão dialoga com os achados de Toprak, Ozcan, Demirbolat, Kalaycioglu e Akyuz (2024), que demonstraram melhora significativa na qualidade do sono e na ansiedade com o uso de lavanda e bergamota em pacientes internados, ainda que por via exclusivamente inalatória. Ambos os estudos indicam que os efeitos relaxantes da lavanda, particularmente, podem ser mediados por mecanismos envolvendo o sistema nervoso central, como a modulação do GABA. Em contraponto, os resultados obtidos por Abbasijahromi et al. (2020) mostram que o óleo essencial de Rosa damascena apresentou eficácia superior à lavanda na redução da ansiedade no pós-operatório de cesarianas, que se justifica pelas suas propriedades ansiolíticas, além de conter compostos como o citronelol e o geraniol, com reconhecida atividade sobre o sistema nervoso central, promovendo relaxamento e sensação de bem-estar. Isso sugere que diferentes óleos podem exercer efeitos ansiolíticos através mecanismos distintos. A rosa damascena, por exemplo, possui ação potencial sobre os receptores serotoninérgicos e dopaminérgicos, o que pode explicar sua superioridade em contextos de dor aguda associada ao pós-operatório.

A aromaterapia com óleos combinados, como nos estudos de Zamanifar, Bagheri-Saveh, Nezakati, Mohammadi e Seidi (2020) e Luan et al. (2023), mostrou efeitos mais expressivos na redução da ansiedade, o que pode ser justificado pela sinergia entre componentes bioativos presentes na lavanda e camomila. No primeiro estudo, enfermeiros submetidos a múltiplas fontes de estresse hospitalar apresentaram níveis de ansiedade significativamente menores após inalação dos óleos. Já Luan et al. (2023) reforçam que a aromaterapia com óleos compostos é mais eficaz que a utilização isolada, sendo o uso de panos e almofadas embebidos nos óleos uma estratégia de liberação sustentada dos compostos voláteis. A eficácia do óleo essencial de camomila, especificamente, é também evidenciada no ensaio conduzido por Pourshaikhian, Moghadamnia, Leyli e Kisomi (2021), no qual pacientes com síndrome coronariana aguda (SCA) apresentaram redução significativa não apenas na ansiedade, mas também nos parâmetros hemodinâmicos, como pressão arterial e frequência cardíaca. Esses achados apontam para uma possível ação do óleo de camomila sobre o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, o que pode justificar o seu efeito sistêmico além do ansiolítico.

De maneira semelhante, Karimzadeh et al. (2021) confirmaram o efeito positivo da lavanda e do *Citrus aurantium* em pacientes internados em UTIs. A atuação do *Citrus aurantium* pode estar relacionada à presença de limoneno e mircenos, compostos com conhecida ação sedativa e ansiolítica, o que complementa o perfil farmacológico da lavanda. Esses achados são reforçados pelo trabalho de Ebrahimi, Mardani, Basirinezhad, Hamidzadeh e Eskandari (2022), que demonstraram efeitos persistentes da aromaterapia com lavanda e camomila durante 30 noites consecutivas, indicando que a exposição contínua pode produzir efeitos sustentados, inclusive um mês após o término da intervenção.

Contudo, nem todos os estudos apresentam resultados uniformemente positivos. A meta-análise realizada por Liu et al. (2022) revelou que, embora a aromaterapia pareça eficaz na redução da ansiedade e depressão em pacientes oncológicos, os efeitos não foram observados em pacientes submetidos a quimioterapia, radioterapia ou cuidados paliativos. Além disso, os autores apontam a baixa qualidade metodológica de muitos estudos incluídos e efeitos positivos também nos grupos placebo, o que levanta questões sobre o papel das expectativas dos pacientes na eficácia percebida. Essa crítica é parcialmente contraposta pela meta-análise de Luan et al. (2023), que demonstrou alta eficácia da aromaterapia em estudantes universitários submetidos a estresse de provas. No entanto, os autores também identificaram alta heterogeneidade entre os estudos, atribuída à variedade de dispositivos usados e à composição dos óleos. Essa observação ressalta a necessidade de padronização das intervenções e maior controle metodológico para que se obtenha maior confiabilidade nos resultados. Por fim, a abordagem de Kim e Kim (2024), apesar de ainda não completamente apresentada, direciona o foco da aromaterapia para pacientes com SCA, reforçando as observações de Pourshaikhian et al. (2021) quanto aos efeitos hemodinâmicos benéficos e à segurança da técnica em contextos clínicos agudos.

Diante disso, é possível concluir que, embora existam algumas divergências quanto à magnitude dos efeitos ou à superioridade entre diferentes óleos, há convergência significativa entre os estudos quanto à efetividade da aromaterapia como intervenção complementar na redução da ansiedade. Lavanda, camomila, rosa damascena, bergamota e *Citrus aurantium* se destacam por seus efeitos psicofisiológicos bem documentados. Ainda assim, o impacto dos métodos de administração, da frequência e duração da intervenção, da população estudada e da qualidade metodológica dos ensaios são aspectos que precisam ser mais bem padronizados em futuras pesquisas.

4. Conclusão

Com base na análise dos estudos selecionados, observa-se que a aromaterapia representa uma intervenção complementar promissora na redução da ansiedade e na promoção do bem-estar em diferentes contextos clínicos. Diversos óleos essenciais, como lavanda, rosa damascena, camomila, bergamota e *Citrus aurantium*, demonstraram eficácia significativa na atenuação da ansiedade, reforçando o potencial terapêutico dessas substâncias naturais. A lavanda, em especial, destacou-se por sua ampla aplicabilidade e consistência nos resultados, sendo eficaz tanto em ambientes hospitalares quanto domiciliares, em diferentes populações, como pacientes cirúrgicos, internados em UTI, profissionais de saúde e indivíduos em contexto ambulatorial. Apesar da uniformidade em relação à eficácia geral da aromaterapia, os estudos também evidenciaram nuances importantes, como a superioridade da rosa damascena em determinados cenários, ou a eficácia combinada de óleos como camomila e lavanda, sugerindo que a escolha do óleo essencial pode influenciar diretamente os resultados obtidos. Além disso, aspectos como a duração da intervenção, a forma de administração (inalação direta, travesseiro aromático, uso noturno prolongado) e a população-alvo impactam na magnitude dos efeitos terapêuticos. Portanto, embora os achados reforcem o valor clínico da aromaterapia, futuras investigações são necessárias para padronizar protocolos, elucidar mecanismos fisiológicos e explorar possíveis interações com outras formas de tratamento. Isso permitirá a consolidação da aromaterapia como prática baseada em evidências no cuidado integrado à saúde mental.

5. Referências

1. Gonçalves AB, Oliveira LW de P, Neri FSM. Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de

- ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. Arq. Ciênc. Saúde Unipar [Internet]. 30º de junho de 2023 [citado 21º de março de 2025];27(6):3123-35. Disponível em: <https://unipar.openjournalsolutions.com.br/index.php/saude/article/view/10384>
2. Domingos T da S, Braga EM. Massage with aromatherapy: effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. Rev esc enferm USP [Internet]. 2015Jun;49(3):450–6. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0080-623420150000300013>
 3. Lemos ABF de, Brito CP, Silva LCF da, Felix V da SL, Barboza MLBM. Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade. Open Minds [Internet]. 28º de dezembro de 2022 [citado 21º de março de 2025];3(3):28-34. Disponível em: <https://www.openmindsjournal.com/openminds/article/view/175>
 4. Tomassetti, I., Costa, M., Garavello, C., & Lima, J. Os benefícios da aromaterapia na ansiedade. *Revista Terra & Cultura: Cadernos De Ensino E Pesquisa*, 39(especial), 242-262. (2023). Recuperado de <http://publicacoes.unifil.br/index.php/Revistateste/article/view/3032>
 5. Oliveira CJR, Amaral F do. Estresse | ansiedade | aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. Braz. J. Nat. Sci [Internet]. 21º de maio de 2019 [citado 21º de março de 2025];2(2):página 92. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/57>
 6. Silva LMR da, Silva LL de S, Souza TFMP. Analysis of the effectiveness of aromatherapy with essential oil of Ylang ylang in anxiety disorders: a literature review. RSD [Internet]. 2021Nov.27 [cited 2025Mar.21];10(15):e305101522999. Available from: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22999>
 7. Rafii F, Ameri F, Haghani H, Ghobadi A. The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. Burns. 2020 Feb;46(1):164-171. doi: 10.1016/j.burns.2019.02.017. Epub 2019 Dec 16. PMID: 31859096.
 8. Abbasijahromi A, Hojati H, Nikooei S, Jahromi HK, Dowlatkhah HR, Zarean V, Farzaneh M, Kalavani A. Compare the effect of aromatherapy using lavender and Damask rose essential oils on the level of anxiety and severity of pain following C-section: A double-blinded randomized clinical trial. J Complement Integr Med. 2020 Sep 23;17(3). doi: 10.1515/jcim-2019-0141. PMID: 31730539.
 9. Zamanifar S, Bagheri-Saveh MI, Nezakati A, Mohammadi R, Seidi J. 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. 2020 Jan-Mar;13(1):87-93. doi: 10.25122/jml-2019-0105. PMID: 32341707; PMCID: PMC7175441.
 10. Karimzadeh Z, Azizzadeh Forouzi M, Rahiminezhad E, Ahmadinejad M, Dehghan M. 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. 2021 Jun 15;2021:5565956. doi: 10.1155/2021/5565956. PMID: 34222473; PMCID: PMC8219432.
 11. Pourshaikhian M, Moghadamnia MT, Kazemnezhad Leyli E, Shafiei Kisomi Z. Effects of aromatherapy with Matricaria chamomile essential oil on anxiety and hemodynamic indices in patients with acute coronary syndrome, 2021: a randomized controlled trial. BMC Complement Med Ther. 2024 Jan 3;24(1):17. doi: 10.1186/s12906-023-04326-9. PMID: 38172912; PMCID: PMC10763144.
 12. Ebrahimi H, Mardani A, Basirinezhad MH, Hamidzadeh A, Eskandari F. The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older

- community-dwelling people: A randomized controlled trial. *Explore (NY)*. 2022 May-Jun;18(3):272-278. doi: 10.1016/j.explore.2020.12.012. Epub 2021 Jan 9. PMID: 33454232.
13. Liu T, Cheng H, Tian L, Zhang Y, Wang S, Lin L. Aromatherapy with inhalation can effectively improve the anxiety and depression of cancer patients: A meta-analysis. *Gen Hosp Psychiatry*. 2022 Jul-Aug;77:118-127. doi: 10.1016/j.genhosppsych.2022.05.004. Epub 2022 May 18. PMID: 35617792.
 14. Luan J, Yang M, Zhao Y, Zang Y, Zhang Z, Chen H. Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Front Psychol*. 2023 Jan 6;13:1042553. doi: 10.3389/fpsyg.2022.1042553. PMID: 36687893; PMCID: PMC9853416.
 15. Toprak Ç, Ergin Ozcan P, Demirbolat İ, Kalaycioglu A, Akyuz N. The effect of lavender and bergamot oil applied via inhalation on the anxiety level and sleep quality of surgical intensive care unit patients. *Explore (NY)*. 2024 Sep-Oct;20(5):102991. doi: 10.1016/j.explore.2024.02.009. Epub 2024 Feb 29. PMID: 38490827.
 16. Kim RW, Kim M. Effects of Aromatherapy on Anxiety and Blood Pressure in Patients with Acute Coronary Syndrome: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *J Integr Complement Med*. 2024 Oct;30(10):940-952. doi: 10.1089/jicm.2023.0577. Epub 2024 May 17. PMID: 38757732.