

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM FARMÁCIA

GEOVA MANOEL GOMES
LIBIANE DA SILVA SANTOS
LUCAS RAFAEL DE BARROS SANTANA

**Eficácia da *Lavandula angustifolia* no manejo da ansiedade: revisão sistemática e
meta-análise de ensaios clínicos randomizados**

RECIFE/2025

GEOVA MANOEL GOMES
LIBIANE DA SILVA SANTOS
LUCAS RAFAEL DE BARROS SANTANA

Eficácia da *Lavandula angustifolia* no manejo da ansiedade: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados

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): Dr^a Vanessa Silva De
Almeida

RECIFE
2025

GEOVA MANOEL GOMES
LIBIANE DA SILVA SANTOS
LUCAS RAFAEL DE BARROS SANTANA

Eficácia da *Lavandula angustifolia* no manejo da ansiedade: revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados

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

Examinadores:

Dr^a Vanessa Silva De Almeida

Alexandre D'lamare

Nota: _____

Data: ____/____/____

AGRADECIMENTOS

Antes de tudo, agradecemos à Deus, fonte de vida, sabedoria e amparo constante. “O Senhor é a minha luz e a minha salvação; de quem terei medo?” (Salmos 27:1). Em cada noite difícil e em cada manhã recomeçada, sentimos Sua mão sustentando nossos passos, renovando a força quando faltava coragem e iluminando caminhos quando tudo parecia incerto. Sem Ele, nada do que construímos até aqui teria sido possível; é Seu suporte diário que nos mantém firmes, e é Sua graça que nos trouxe até este momento de conquista.

Agradecemos, com todo carinho e gratidão, aos nossos familiares, que foram abrigo, incentivo e porto seguro durante toda a jornada. Obrigado por cada palavra de apoio, por cada gesto de cuidado, por compreenderem nossa ausência em tantos momentos e, principalmente, por acreditarem em nós quando até nós duvidamos. Esta vitória também é de vocês.

Registramos, ainda, nosso profundo agradecimento aos professores que contribuíram para nossa formação, oferecendo conhecimento, disciplina e inspiração. A cada aula, a cada orientação e a cada desafio proposto, crescemos não apenas como acadêmicos, mas também como seres humanos.

E, de maneira muito especial, expressamos nossa gratidão à nossa orientadora Vanessa, pela dedicação, paciência e compromisso. Obrigado por caminhar ao nosso lado, por nos guiar com firmeza e sensibilidade, por acreditar em nosso potencial e por transformar dúvidas em aprendizado. Sua orientação foi essencial para que chegássemos até aqui.

A todos que fizeram parte desta trajetória, o nosso mais sincero e caloroso obrigado. Cada passo dado, cada conquista alcançada e cada superação vivida carrega um pouco de cada um de vocês. Que esta vitória seja apenas o início de muitas outras que virão.

RESUMO

A ansiedade é um transtorno comum na população adulta e gera impacto significativo na qualidade de vida, o que estimula a busca por terapias complementares seguras. Entre elas, destaca-se a *Lavandula angustifolia*, cujo potencial ansiolítico tem sido investigado em diferentes contextos clínicos. Assim, este estudo teve como objetivo avaliar a eficácia da lavanda na redução da ansiedade em adultos, sintetizando os principais achados de ensaios clínicos recentes. A pesquisa foi realizada por meio de uma revisão sistemática com meta-análise, conduzida entre agosto e novembro de 2025. As buscas ocorreram em bases científicas internacionais e incluíram ensaios clínicos randomizados publicados nos últimos dez anos, que utilizaram óleo essencial de lavanda por inalação para manejo da ansiedade. Os dados foram organizados pela estratégia PICO e o risco de viés foi avaliado por ferramenta específica, assegurando qualidade metodológica. Foram incluídos dez estudos publicados entre 2018 e 2022. De forma geral, todos relataram efeitos positivos da lavanda na redução da ansiedade, embora com variações de intensidade conforme o contexto clínico. Em pacientes submetidos à quimioterapia, houve redução da ansiedade e melhora do sono. Situações de ansiedade aguda, como pré-operatório de catarata ou cirurgias de mama, apresentaram diminuição rápida da ansiedade-estado após curtas sessões de inalação. Puérperas após cesariana mostraram redução simultânea de dor e ansiedade. Em intervenções prolongadas, como em mulheres na pós-menopausa, observou-se redução contínua da ansiedade após quatro semanas de uso. Apenas em cirurgias cardíacas não houve diferença estatística entre intervenção e controle, embora o grupo que recebeu lavanda tenha apresentado evolução emocional mais estável. Os achados indicam que a *Lavandula angustifolia* é eficaz como intervenção complementar no controle da ansiedade, principalmente pela ação de seus compostos bioativos que modulam vias relacionadas ao relaxamento. A planta se mostra segura, acessível e bem tolerada, podendo ser utilizada como estratégia integrativa em diferentes cenários assistenciais. Embora não substitua terapias convencionais, representa uma alternativa válida para reduzir sintomas ansiosos e ampliar o manejo clínico da ansiedade em adultos.

Palavras-Chaves: *Lavandula angustifolia*, transtornos de ansiedade, atenção farmacêutica.

Efficacy of *Lavandula angustifolia* in the management of anxiety: a systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials.

ABSTRACT

Anxiety is a common disorder in the adult population and has a significant impact on quality of life, stimulating the search for safe complementary therapies. Among these, *Lavandula angustifolia* stands out, whose anxiolytic potential has been investigated in different clinical contexts. Thus, this study aimed to evaluate the efficacy of lavender in reducing anxiety in adults, synthesizing the main findings of recent clinical trials. The research was conducted through a systematic review with meta-analysis, carried out between August and November 2025. The searches were conducted in international scientific databases and included randomized clinical trials published in the last ten years that used lavender essential oil by inhalation for anxiety management. The data were organized using the PICO strategy, and the risk of bias was assessed using a specific tool, ensuring methodological quality. Ten studies published between 2018 and 2022 were included. In general, all reported positive effects of lavender in reducing anxiety, although with variations in intensity according to the clinical context. In patients undergoing chemotherapy, there was a reduction in anxiety and improvement in sleep. Situations of acute anxiety, such as pre-operative cataract surgery or breast surgery, showed a rapid decrease in state anxiety after short inhalation sessions. Postpartum women after cesarean section showed a simultaneous reduction in pain and anxiety. In prolonged interventions, such as in postmenopausal women, a continuous reduction in anxiety was observed after four weeks of use. Only in cardiac surgeries was there no statistical difference between intervention and control, although the group that received lavender showed a more stable emotional evolution. The findings indicate that *Lavandula angustifolia* is effective as a complementary intervention in anxiety control, mainly due to the action of its bioactive compounds that modulate pathways related to relaxation. The plant is safe, accessible, and well-tolerated, and can be used as an integrative strategy in different care settings. Although it does not replace conventional therapies, it represents a valid alternative to reduce anxiety symptoms and expand the clinical management of anxiety in adults.

Keywords: *Lavandula angustifolia*, anxiety disorders, pharmaceutical care.

SUMÁRIO

1. Introdução.....	07
2 Materiais e métodos.....	08
3 Resultados e discussão.....	10
4 Conclusões.....	16
Referências.....	17

1. Introdução

A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como ameaçadoras, sendo essencial para a sobrevivência humana. No entanto, quando essa resposta ocorre de maneira desproporcional ou constante, ela pode se tornar um transtorno psicológico. Fisiologicamente, a ansiedade envolve a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), resultando na liberação de hormônios como o cortisol e a adrenalina, que preparam o corpo para a reação de "luta ou fuga". Psicologicamente, manifesta-se como apreensão, preocupação excessiva e medo sem causa clara. Essa ativação constante pode gerar sobrecarga no sistema nervoso, prejudicando funções cognitivas e emocionais. Além disso, há alterações no ritmo cardíaco, respiração, digestão e até no sistema imunológico. Em níveis clínicos, a ansiedade pode comprometer seriamente a qualidade de vida. Por isso, é reconhecida como um dos transtornos mentais mais prevalentes globalmente¹.

As causas dessa condição são multifatoriais e envolvem uma interação entre predisposições genéticas, fatores ambientais, psicológicos e sociais. Eventos traumáticos, estresse crônico, relações interpessoais conflituosas, abuso de substâncias e histórico familiar de transtornos mentais são frequentemente citados como fatores de risco. Alterações em neurotransmissores como serotonina, dopamina, GABA e noradrenalina também estão associadas à fisiopatologia da ansiedade. Em muitos casos, não há uma única causa identificável, o que dificulta o tratamento e diagnóstico preciso. Além disso, aspectos culturais e sociais, como pressão por desempenho, competitividade e instabilidade econômica, contribuem para o aumento dos quadros ansiosos².

Em resposta a esses fatores, os sintomas da ansiedade se manifestam em diferentes níveis: físico, cognitivo e comportamental. Entre os sintomas físicos, é possível destacar a taquicardia, sudorese excessiva, tremores, falta de ar, dores musculares e distúrbios gastrointestinais. Do ponto de vista cognitivo, há pensamentos intrusivos, preocupação constante, sensação de perigo iminente e dificuldade de concentração. Comportamentalmente, pode haver evitação de situações sociais, isolamento, inquietação e comportamentos compulsivos. Em alguns casos, os sintomas são tão intensos que o indivíduo acredita estar sofrendo um ataque cardíaco ou outro problema grave de saúde. Essa sobreposição com sintomas físicos torna o diagnóstico mais desafiador, sendo comum que pacientes procurem inicialmente ajuda médica em vez de psicológica. O impacto dos sintomas varia de acordo com o grau de ansiedade, podendo comprometer atividades cotidianas, relacionamentos e desempenho profissional. Por isso, é essencial que o diagnóstico seja feito de forma criteriosa por profissionais capacitados³.

O tratamento convencional inclui psicoterapia, farmacoterapia ou a combinação de ambos. A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é considerada uma das abordagens psicoterapêuticas mais eficazes, pois auxilia o paciente na identificação e reestruturação de pensamentos disfuncionais. Já a farmacoterapia geralmente envolve o uso de ansiolíticos, antidepressivos e, em alguns casos, antipsicóticos, que atuam regulando os neurotransmissores cerebrais. Medicamentos como os inibidores seletivos da recaptação da serotonina (ISRS) e benzodiazepínicos são amplamente prescritos. Embora eficazes, esses medicamentos podem causar efeitos colaterais como sonolência, ganho de peso, disfunção sexual e, em casos prolongados, dependência química. Esses efeitos adversos têm levado muitos pacientes a buscar alternativas ou tratamentos complementares. Os benzodiazepínicos, por exemplo, embora promovam alívio rápido dos sintomas, apresentam alto risco de tolerância e dependência. Já os antidepressivos podem demorar semanas para produzir efeito e também possuem uma gama de efeitos indesejados. Além disso, o uso prolongado dessas substâncias pode interferir em funções cognitivas e motoras⁴.

Diante disso, cresce o interesse pela medicina integrativa, que inclui abordagens como yoga, meditação, acupuntura e fitoterapia. A fitoterapia, em especial, tem ganhado destaque por utilizar princípios ativos de plantas com potencial terapêutico. Esta é uma prática terapêutica baseada no uso de plantas medicinais e seus derivados, visando à prevenção e tratamento de doenças. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), a fitoterapia vem sendo incorporada aos sistemas de saúde em diversos países, inclusive no Brasil, por meio das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) do SUS. Ela se destaca por ser acessível, geralmente bem tolerada e com menos efeitos adversos quando comparada aos medicamentos sintéticos. No contexto dos transtornos de ansiedade, diversas plantas têm sido estudadas, como a *Passiflora incarnata*, *Valeriana officinalis* e a *Lavandula angustifolia*⁵.

A lavanda, em especial, tem sido amplamente utilizada na aromaterapia, mas também demonstra potencial terapêutico em outras formas de administração. Seus componentes bioativos possuem efeitos ansiolíticos comparáveis aos de medicamentos convencionais. A *Lavandula angustifolia* (*L. angustifolia*), conhecida como lavanda verdadeira, pertence à família Lamiaceae, classe Magnoliopsida e gênero *Lavandula*. É uma planta perene, originária da região do Mediterrâneo, cultivada por seu aroma

agradável e propriedades terapêuticas. Botanicamente, apresenta folhas estreitas e lanceoladas, flores arroxeadas dispostas em espigas e um aroma característico devido à presença de óleos essenciais. A lavanda se adapta bem a climas temperados e solos bem drenados, sendo utilizada tanto na indústria farmacêutica quanto na cosmética. Suas flores são a principal parte utilizada para extração do óleo essencial, que concentra compostos com ação biológica relevante⁶.

A forma farmacêutica mais eficaz desse composto é seu óleo essencial, que contém uma rica combinação de compostos, entre eles: linalol, acetato de linalila, cineol, canfeno, limoneno, geraniol e borneol. O linalol e o acetato de linalila são os componentes mais estudados e são considerados os principais responsáveis pelos efeitos ansiolíticos e sedativos da planta. O linalol atua como um modulador do sistema nervoso central, promovendo relaxamento e redução da excitação neuronal. Já o acetato de linalila tem propriedades calmantes e contribui para a regulação do humor. Esses compostos interagem com receptores GABAérgicos, mecanismo semelhante ao dos benzodiazepínicos, porém com menor risco de dependência. Essa atuação sinérgica dos componentes do óleo essencial potencializa sua eficácia terapêutica. Além disso, os compostos da lavanda possuem ação anti-inflamatória e antioxidante, o que contribui para o equilíbrio do sistema nervoso e para o alívio dos sintomas de ansiedade⁷.

Dentre esses compostos, o linalol e o acetato de linalila são considerados os mais valiosos no tratamento da ansiedade. Ambos atuam diretamente sobre o sistema nervoso central, promovendo efeitos calmantes, sedativos e ansiolíticos sem causar dependência química. O linalol tem demonstrado eficácia na redução da atividade do córtex cerebral em situações de estresse, diminuindo a liberação de cortisol. Já o acetato de linalila, além de potencializar a ação do linalol, exerce efeito tranquilizante e antidepressivo leve. Estudos clínicos com humanos têm mostrado que a inalação do óleo essencial de lavanda pode reduzir significativamente os níveis de ansiedade, tanto em ambientes hospitalares quanto em contextos cotidianos. Essa ação acontece de forma rápida e segura, o que a torna uma opção viável para o manejo de crises leves a moderadas⁸.

Assim, o tratamento da ansiedade com (*L. angustifolia*) pode ser realizado de diferentes formas, sendo a mais comum a utilização do óleo essencial, especialmente por via inalatória. A aromaterapia é reconhecida por seus efeitos positivos na regulação do humor e alívio do estresse. A inalação do óleo de lavanda estimula o bulbo olfatório, que está diretamente conectado ao sistema límbico. Isso permite uma resposta rápida, promovendo relaxamento e diminuindo a atividade simpática do sistema nervoso. Além da via inalatória, o óleo essencial também pode ser utilizado topicamente, diluído em óleos carreadores, ou ainda administrado em cápsulas padronizadas, sob prescrição médica. Em todos os casos, é fundamental respeitar dosagens seguras para evitar reações adversas⁹.

Com isso, diante da crescente prevalência dos transtornos de ansiedade e das limitações dos tratamentos convencionais, torna-se essencial investigar alternativas terapêuticas eficazes, seguras e acessíveis. Nesse contexto, o uso da *L. angustifolia* como recurso fitoterápico complementar tem despertado o interesse de pesquisadores, profissionais de saúde e pacientes. A lavanda, com sua rica composição fitoquímica e efeitos comprovadamente ansiolíticos, representa uma promissora opção de tratamento para pessoas que sofrem com a ansiedade. Considerando isso, este trabalho tem como objetivo principal compreender a eficácia da *L. angustifolia* no manejo da ansiedade, investigando seus mecanismos de ação, benefícios terapêuticos e formas de aplicação. Espera-se, com isso, contribuir para a ampliação do conhecimento científico sobre a fitoterapia no tratamento dos transtornos mentais, bem como estimular o uso consciente e baseado em evidências de plantas medicinais no cuidado à saúde mental.

2. Material e Métodos

O presente estudo consiste em uma revisão sistemática com meta-análise, escolhida por ser uma abordagem metodológica capaz de reunir, organizar e sintetizar resultados provenientes de ensaios clínicos randomizados já publicados. Essa metodologia permite integrar evidências existentes sobre a eficácia da *Lavandula angustifolia* no manejo da ansiedade, oferecendo uma visão abrangente do conhecimento disponível e contribuindo para a prática clínica e para o desenvolvimento de novas investigações.

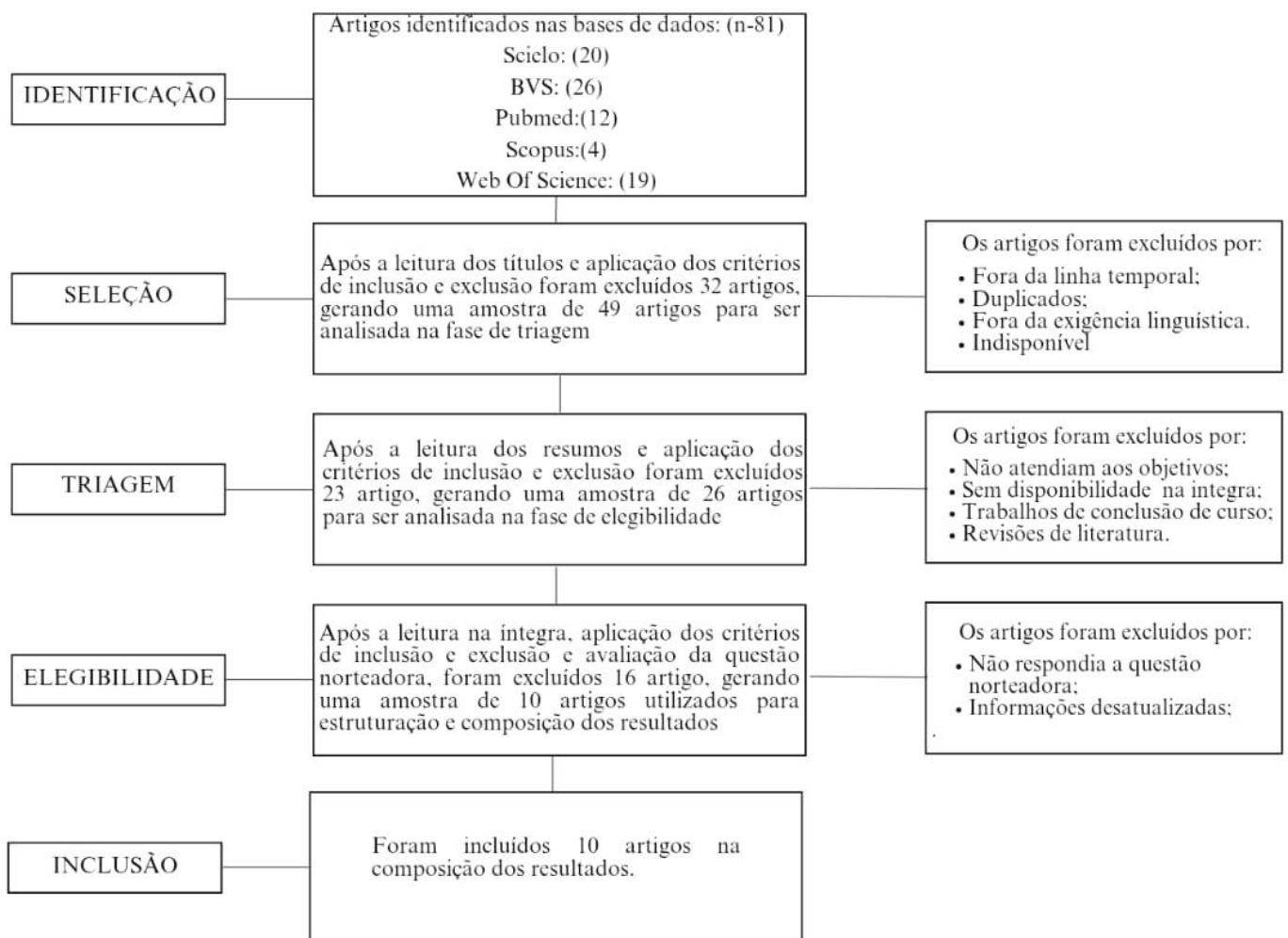
O processo metodológico seguiu as etapas propostas para revisões sistemáticas. Inicialmente, definiu-se o tema e formulou-se a questão norteadora: “Qual é a eficácia da *Lavandula angustifolia* no manejo da ansiedade?”. Em seguida, foram selecionados os descritores utilizados na construção da estratégia de busca, combinados pelo operador booleano AND, sendo eles: *Lavandula angustifolia*, transtornos de ansiedade e atenção farmacêutica. A busca bibliográfica foi realizada entre agosto e novembro de 2025 nas bases

PubMed, Web of Science, Scopus, SciELO e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), garantindo ampla identificação de estudos relacionados ao tema.

Foram incluídos artigos publicados entre 2015 e 2025, nos idiomas inglês e português, que apresentassem ensaios clínicos randomizados envolvendo a Lavanda no tratamento ou manejo da ansiedade. Foram excluídos estudos duplicados, revisões, editoriais, capítulos de livros, resumos de congressos, trabalhos de conclusão de curso, pesquisas com metodologias não compatíveis com o objetivo do estudo e artigos cujo texto completo não estivesse disponível.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, deu-se início à etapa de seleção, composta pela leitura de títulos e resumos e, posteriormente, pela análise do texto completo dos artigos potencialmente relevantes. O processo de triagem foi organizado e apresentado em fluxograma, conforme demonstrado na Figura 1. Em seguida, procedeu-se à extração das informações essenciais, utilizando a estratégia PICO para descrever população, intervenção, comparador, desfechos e delineamento dos estudos incluídos. Todos os estudos selecionados passaram por verificação metodológica a fim de garantir a consistência e a confiabilidade dos dados reunidos.

Figura 1. Fluxograma do processo de levantamento de dados



Fonte: Autores, 2025

3. Resultados e Discussão

3.1 Levantamento Bibliográfico e exposição dos resultados

Após o recrutamento dos estudos, todos foram avaliados qualitativamente por meio da leitura completa dos artigos e da extração dos dados necessários para compor a presente revisão. Esses dados foram organizados e estruturados nas tabelas a seguir. A Tabela 1 apresenta os dados referenciais dos cinco artigos selecionados, todos publicados entre 2018 e 2020, em inglês, com classificação Qualis das revistas A1, A3, B2 e C2. As publicações são provenientes de diferentes regiões, incluindo Turquia, Irã e centros multicêntricos internacionais. Os artigos foram localizados em bases de dados amplamente reconhecidas, principalmente PubMed (cinco artigos). Não foram encontrados estudos relevantes em outras bases, como SciELO e LILACS, dentro dos critérios estabelecidos para esta revisão. A Tabela 2 apresenta informações referentes às intervenções, causas da ansiedade, volume e duração da aplicação do óleo essencial, bem como os principais resultados observados.

Tabela 1 - Caracterização dos dados referenciais dos artigos sobre os benefícios da Lavanda na ansiedade

Autores, ano	Título do artigo	Idioma	Revista (país da publicação)	Base de Dados
Ozkaraman et al ⁹ , 2018	Aromaterapia: O efeito da lavanda na ansiedade e na qualidade do sono em pacientes tratados com quimioterapia	inglês	Clinical Oncology Journal (Peru)	Pubmed
Stanley et al. ¹⁰ 2019	Um estudo prospectivo randomizado controlado por placebo dos efeitos da aromaterapia de lavanda na ansiedade pré-operatória em pacientes submetidos à cirurgia de catarata	inglês	Journal of PeriAnesthesia Nursing (Cingapura)	Pubmed
Beyliklioğlu; Arslan ¹¹ 2019	Efeito do óleo de lavanda na ansiedade de pacientes antes da cirurgia de mama	inglês	Journal of PeriAnesthesia Nursing (Adana, Turquia)	Pubmed
Abbasijahromi et al ¹² 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		Pubmed
Barbatabar et al ¹³ 2020	Efeito da aromaterapia com rosas e lavanda na ansiedade, dor no local cirúrgico e tempo de extubação após cirurgia de coração aberto: um ensaio clínico randomizado de duplo centro	inglês		Pubmed
Jokar et al ¹⁴ , 2020	Os efeitos da aromaterapia com lavanda por inalação na depressão e ansiedade de mulheres na pós-menopausa: um ensaio clínico randomizado	inglês		Pubmed
Sahin et al ¹⁵ . 2021	Efeito da aromaterapia com lavanda na dor da punção da fistula arteriovenosa e no nível de ansiedade de estado e traço em pacientes em hemodiálise: um ensaio clínico randomizado	inglês		Pubmed

Sahin et al ¹⁶ . 2021	Efeitos da intervenção com óleo de lavanda antes da colangiopancreatografia retrógrada endoscópica nos sinais vitais, dor e ansiedade dos pacientes: um estudo controlado randomizado	inglês		Pubmed
Shirzad et al ¹⁷ . 2022	O efeito da lavanda na ansiedade e no estado hemodinâmico antes da septorrinoplastia e rinoplastia	inglês		Pubmed
Wen et al ¹⁸ . 2022	Efeitos da aromaterapia e da musicoterapia na ansiedade de pacientes durante exames de ressonância magnética: um ensaio clínico randomizado	inglês		Pubmed

Fonte: Autores, 2025

Em todos os estudos, a lavanda foi utilizada na forma de óleo essencial por inalação, isoladamente ou comparada a outras essências, demonstrando efeitos positivos sobre a ansiedade em distintos contextos clínicos. Em pacientes submetidos à quimioterapia, a intervenção reduziu significativamente a ansiedade-traço e melhorou a qualidade do sono. Em mulheres no pré-operatório de cirurgia de mama, o uso da lavanda resultou em diminuição estatisticamente significativa da ansiedade-estado em comparação ao grupo controle. Em puérperas submetidas à cesariana, a lavanda mostrou-se mais eficaz do que a rosa damascena na redução da dor e da ansiedade. Entre pacientes submetidos à cirurgia de coração aberto, embora a diferença direta entre os grupos não tenha sido significativa, observou-se um efeito tempo-grupo relevante, com benefício clínico associado à lavanda. Por fim, em mulheres na pós-menopausa, a intervenção reduziu os níveis de ansiedade-estado após quatro semanas de uso contínuo.

Tabela 3 - Caracterização das avaliações e intervenções dos artigos sobre os benefícios da lavanda na ansiedade

Autores, ano	Avaliações/Intervenções	Causa da ansiedade	Volume do óleo essencial	Duração da intervenção	Resultados/Desfechos
Ozkaraman et al ⁹ , 2018	Setenta pacientes foram aleatoriamente designados para um grupo com óleo de lavanda, um grupo com óleo de melaleuca e um grupo controle sem óleo. Um formulário de identificação do paciente, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) foram utilizados para medir a ansiedade e a qualidade do sono antes e depois da quimioterapia.	Quimioterapia	3 gotas	150 minutos	Os resultados mostraram que, embora a ansiedade-estado não tenha apresentado variação significativa entre os grupos antes e depois da quimioterapia, a aromaterapia com lavanda destacou-se por reduzir de forma significativa os níveis de ansiedade-traço no grupo que a recebeu. Além disso, também foi observada melhora relevante na qualidade do sono, medida pelo PSQI, após a intervenção com lavanda, reforçando seus benefícios no cuidado de pacientes submetidos à quimioterapia.

Stanley et al. ¹⁰ 2019	Setenta e cinco pacientes aguardando cirurgia de catarata foram randomizados para receber óleo essencial de lavanda ou óleo de semente de uva (controle) e submetidos ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado. Os sinais vitais também foram registrados.	Cirurgia de catarata	20 drops	20 min	Pacientes no grupo lavanda apresentaram maiores melhorias na ansiedade autorrelatada usando o Inventário de Ansiedade Traço-Estado ($P = 0,023$, teste t de duas amostras). Comparados ao grupo controle, os efeitos da lavanda na redução da ansiedade foram estatisticamente significativos quando ajustados para idade, gênero e pontuações basais ($P = 0,012$, análise de covariância).
Beyliklioğlu; Arslan ¹¹ 2019	O estudo incluiu um total de 80 pacientes, 40 no grupo de intervenção e 40 no grupo controle, agendados para cirurgia de mama. Óleo de lavanda foi utilizado por inalação. Um Formulário de Informações Pessoais e o Inventário de Ansiedade do Estado foram utilizados para a coleta de dados.	Cirurgia da mama	3,5 gotas	20 minutos	No grupo de intervenção com lavanda, as pontuações médias do Inventário de Ansiedade-Estado reduziram de $43,00 \pm 11,48$ no pré-teste para $37,28 \pm 9,93$ no pós-teste, demonstrando uma diferença estatisticamente significativa ($p < 0,05$) e evidenciando o efeito positivo da aromaterapia na diminuição da ansiedade. Em contraste, no grupo controle, as pontuações variaram de $44,6 \pm 11,45$ para $42,43 \pm 11,48$, sem diferença estatisticamente significativa ($p > 0,05$), o que reforça a eficácia da lavanda como intervenção complementar para a redução da ansiedade.
Abbasijahromi et al ¹² 2020	As pacientes foram solicitadas a inalar bolas de algodão, coradas separadamente com três gotas de cada óleo essencial a uma distância de 10 cm por 30 minutos. A gravidade da dor e da ansiedade foi medida usando a escala visual analógica (VAS) e o Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger (STAI) 5 minutos após o processo especificado, respectivamente. O grupo de controle foi submetido à aromaterapia de forma semelhante com solução salina normal.	Parto cesariano	3 gotas	30 minutos	As descobertas sugeriram que a aromaterapia por inalação pode reduzir a gravidade da ansiedade evidente e da dor após a cesariana, com o óleo essencial de lavanda mostrando um efeito maior do que a lrosa damascena

Barbatabar et al ¹³ , 2020	os pacientes foram randomizados em quatro grupos. Um grupo recebeu cuidados de rotina, o grupo placebo recebeu um cotonete embebido em água e os outros dois grupos receberam um cotonete contendo três gotas de essência de rosas ou lavanda (0,2 ml). Um total de 160 pacientes foram randomizados em quatro grupos.	Cirurgia de Coração Aberto	3 gotas	15 minutos	Embora a comparação direta entre os grupos não tenha mostrado diferenças estatisticamente significativas nos níveis de ansiedade, observou-se um efeito tempo-grupo relevante, indicando que a evolução da ansiedade variou ao longo do tempo conforme a intervenção recebida. Em especial, a utilização da lavanda demonstrou potencial benefício na redução da ansiedade no período pós-operatório, reforçando seu uso como recurso complementar no cuidado a pacientes submetidos à cirurgia cardíaca.
Jokar et al ¹⁴ , 2020	As amostras foram selecionadas aleatoriamente em centros de saúde comunitários. Primeiramente, foi elaborada uma lista de todas as mulheres na pós-menopausa encaminhadas aos centros de atendimento para exames de acompanhamento que atendiam aos critérios de inclusão.	Perimenopausa	2 gotas	560 minutos	Os resultados deste estudo demonstraram que a aromaterapia por inalação com 2% de óleo essencial de lavanda por noite, durante 20 minutos, durante um período de 4 semanas, reduziu a ansiedade-estado em mulheres na pós-menopausa. No entanto, não foi observada diferença significativa nas pontuações médias de ansiedade-traço após a intervenção entre os dois grupos
Saritas et al ¹⁵ , 2021	População do estudo consistiu em pacientes adultos que iriam receber CPRE na clínica de gastroenterologia de um hospital universitário. Noventa pacientes participaram do estudo. Os dados foram coletados por meio de um Formulário de Informações do Paciente, um Formulário de Registro Pré-Pós-Teste, uma EVA e a Escala de Ansiedade do Estado.	Colangiopancreatografia Retrógrada Endoscópica	4 drops	30 min	Após a intervenção com óleo de lavanda, a frequência cardíaca, a pressão arterial sistólica-diafólica, os níveis de dor e ansiedade dos pacientes do grupo experimental foram reduzidos, seus níveis de saturação de oxigênio aumentaram e a diferença entre os grupos foi estatisticamente significativa ($p < 0,05$).

Sahin et al ¹⁶ . 2021	Cada sessão levou 5 minutos para ser concluída. Azeite de oliva foi aplicado ao grupo placebo, pois não possui valor terapêutico. Ao final da aplicação, NRS e STAI foram aplicados novamente aos pacientes.	Punção para pacientes em hemodiálise	5 gotas	15 min	A utilização da aromaterapia com lavanda promoveu uma redução significativa da dor durante a punção da fistula arteriovenosa, com queda dos escores médios de 6,24 para 3,56 pontos. Observou-se, ainda, diminuição dos níveis de ansiedade nos pacientes submetidos à intervenção, tanto em relação à ansiedade-estado quanto à ansiedade-traço. Embora a comparação inicial entre o grupo intervenção e o grupo placebo não tenha demonstrado diferença estatisticamente significativa, ao longo do acompanhamento verificou-se melhora consistente nos indicadores de dor e ansiedade entre os pacientes que receberam a aromaterapia.
Shirzad et al ¹⁷ . 2022	Esta pesquisa foi realizada testando trinta e quatro candidatos prestes a se submeter à cirurgia, divididos em dois grupos: lavanda (intervenção) e controle. A ansiedade antes e depois da cirurgia foi avaliada pelo questionário Inventário de Ansiedade do Estado de Speilberger e pelo estado hemodinâmico. Para a análise, foram utilizados os testes T, Mann-Whitney e χ^2 .	septorrinoplastia e rinoplastia	3 drops	20 min	A ansiedade após o experimento foi significativa. A ansiedade evidente na categoria lavanda foi de 25,8%, enquanto no grupo controle essa redução foi de 1,8%. A ansiedade latente foi reduzida em 24,3% no grupo lavanda e aumentada em 8% no grupo controle. A frequência sistólica, diastólica e cardíaca após a intervenção foi menor no grupo lavanda.

Wen et al ¹⁸ , 2022	Pacientes submetidos a exames de ressonância magnética foram alocados aleatoriamente no grupo aromaterapia (GA), grupo musicoterapia (MG), grupo aromaterapia mais musicoterapia (AMTG) ou grupo de cuidados de rotina (RG) na proporção de 1:1:1:1. A aromaterapia foi conduzida por inalação de óleo de lavanda. A musicoterapia foi realizada usando o Cânone de Pachelbel em Ré maior. O desfecho primário foi a mudança na ansiedade antes e depois do exame de ressonância magnética, avaliada usando o Inventário de Ansiedade Traço-Estado formulário 1 (STAI-1) e a Escala de Autoavaliação de Ansiedade (SAS). O segundo desfecho foi o conforto do participante, medido usando o Questionário de Conforto Geral de Kolcaba (GCQ).	Ressonancia Magnética	8 drops	20 min	Um total de 200 participantes (idade média: 48,3 ± 14,9 anos; 126 [63,0%] mulheres) foram inscritos, com 50 por grupo. Os escores médios de ansiedade do AMTG mostraram maior redução em comparação com o AG, MG e RG (Δ STAI-1: 6,5 vs 2,6 vs 2,7 vs 1,9, $p < 0,001$; Δ SAS: 4,0 vs 1,4 vs 1,7 vs 0,6, $p < 0,001$). O escore médio do GCQ do AMTG foi maior em comparação com o AG, MG e RG (98,0 vs 92,6 vs 91,2 vs 89,2, respectivamente, $p < 0,001$).
--------------------------------	--	-----------------------	---------	--------	--

Fonte: Autores, 2025.

3.2 Discussão

A presente revisão sistemática incluiu dez ensaios clínicos randomizados que investigaram a eficácia da aromaterapia com óleo essencial de lavanda na redução da ansiedade em diferentes contextos clínicos. De maneira geral, os estudos apontaram efeitos positivos da lavanda, embora a magnitude e a consistência desses efeitos tenham variado conforme o desenho metodológico, a população avaliada, a forma de intervenção e os desfechos analisados.

Em pacientes submetidos à quimioterapia, Ozkaraman et al. (2018) observaram que a aromaterapia com lavanda reduziu de forma significativa a ansiedade-traço, além de melhorar a qualidade do sono, medida pelo índice de Pittsburgh. Embora não tenha sido identificada diferença na ansiedade-estado entre os grupos, os resultados sugerem que a lavanda exerce impacto mais relevante sobre aspectos crônicos ou duradouros da ansiedade, o que também pode explicar a melhora no padrão de sono. Em contrapartida, Stanley et al. (2019), avaliando pacientes em pré-operatório de catarata, verificaram redução significativa da ansiedade-estado após a inalação de lavanda, mesmo após ajuste para idade, gênero e pontuações basais. Resultados semelhantes foram encontrados por Beyliklioğlu e Arslan (2019) em mulheres submetidas à cirurgia de mama, que apresentaram redução expressiva nos escores de ansiedade em comparação ao grupo controle, reforçando a utilidade da lavanda em situações de ansiedade situacional, tipicamente observada antes de procedimentos cirúrgicos.

No contexto obstétrico, Abbasjahromi et al. (2020) identificaram que a aromaterapia reduziu tanto a dor quanto a ansiedade após parto cesariano, sendo o óleo de lavanda superior à rosa damascena. Esses achados ressaltam não apenas o efeito ansiolítico, mas também o potencial analgésico do óleo, o que pode ser explicado pela ação dos principais constituintes da lavanda (linalol e acetato de linalila) sobre receptores GABAérgicos e vias relacionadas à percepção da dor. Por outro lado, Babatabar et al. (2020), avaliando pacientes submetidos à cirurgia cardíaca, não encontraram diferenças estatísticas diretas entre os grupos,

embora a análise tempo-grupo tenha indicado que a evolução da ansiedade no pós-operatório foi mais favorável entre os pacientes que receberam a intervenção com lavanda. Essa aparente discrepância pode estar relacionada ao elevado estresse do procedimento e à dificuldade de mensurar efeitos sutis em um contexto clínico tão complexo.

Em mulheres na pós-menopausa, Jokar et al. (2020) relataram que a aromaterapia reduziu a ansiedade-estado, mas não promoveu alterações significativas na ansiedade-traço. A ausência de efeito sobre o traço pode ser explicada pela natureza mais estável desse componente da ansiedade, que geralmente requer intervenções mais longas ou de caráter multimodal para apresentar melhora consistente. Em pacientes submetidos à colangiopancreatografia retrógrada endoscópica, Saritas et al. (2020) demonstraram que o uso da lavanda reduziu ansiedade, dor, frequência cardíaca e pressão arterial, além de aumentar a saturação de oxigênio, o que fornece evidência objetiva de seu efeito ansiolítico por meio da modulação autonômica.

Em outro cenário clínico, Sahin et al. (2021) mostraram que a inalação de lavanda reduziu de forma significativa a dor durante a punção da fistula arteriovenosa em pacientes em hemodiálise, com consequente diminuição dos níveis de ansiedade. Embora a comparação inicial com o grupo placebo não tenha revelado diferença estatisticamente significativa, o acompanhamento ao longo do tempo evidenciou melhora consistente nos pacientes que receberam a intervenção. Já Shirzad et al. (2022), avaliando candidatos a septorrinoplastia e rinoplastia, observaram que a lavanda reduziu significativamente a ansiedade e promoveu queda de parâmetros hemodinâmicos como pressão arterial e frequência cardíaca, consolidando a ideia de que a lavanda exerce efeito direto sobre a resposta autonômica associada ao estresse cirúrgico.

Por fim, Wen et al. (2022), em um dos estudos mais robustos incluídos nesta revisão, testaram a aromaterapia isolada, a musicoterapia isolada, a combinação de ambas e os cuidados de rotina em pacientes submetidos a exames de ressonância magnética. Os resultados mostraram que a combinação de lavanda e música foi a intervenção mais eficaz na redução da ansiedade e na promoção do conforto, superando a aromaterapia isolada, o que sugere efeito sinérgico quando a lavanda é associada a outras estratégias complementares.

Quando comparados em conjunto, os estudos indicam que a lavanda apresenta maior efeito sobre a ansiedade-estado, geralmente observada em situações agudas, como pré-operatório, exames ou procedimentos invasivos, enquanto os resultados para a ansiedade-traço são menos consistentes. Além disso, a eficácia parece estar associada à duração da intervenção e à forma de administração: protocolos mais prolongados ou combinados, como os de Jokar et al. (2020) e Wen et al. (2022), mostraram reduções mais expressivas da ansiedade. Outro fator que explica diferenças entre os resultados é o tipo de controle utilizado, já que a presença de placebo com odor pode reduzir a diferença entre os grupos e dificultar a detecção do efeito verdadeiro da lavanda.

Em síntese, a aromaterapia com lavanda demonstrou efeito ansiolítico significativo em diferentes populações e contextos, especialmente quando aplicada como medida complementar em situações de ansiedade situacional. Apesar da heterogeneidade metodológica, os resultados convergem para a indicação de que a lavanda é um recurso seguro, de baixo custo e com potencial de impacto clínico positivo, justificando sua utilização integrada ao cuidado convencional. Contudo, permanece a necessidade de ensaios clínicos com maior padronização de dose, tempo de exposição e caracterização química do óleo, de forma a consolidar protocolos clínicos mais consistentes e ampliar a aplicabilidade dessa intervenção.

4. Conclusão

A análise dos estudos revisados evidencia que a aromaterapia com óleo essencial de lavanda apresenta eficácia significativa na redução da ansiedade em diferentes contextos clínicos, incluindo pacientes submetidos à quimioterapia, cirurgias, cesariana, cirurgia cardíaca e mulheres na pós-menopausa. Embora alguns resultados tenham apontado variações quanto ao tipo de ansiedade mais impactada (estado ou traço), de forma geral, a lavanda demonstrou efeitos positivos consistentes, seja como intervenção isolada ou comparada a outras essências. Os mecanismos de ação associados, como a modulação do sistema GABAérgico e o efeito sobre neurotransmissores relacionados ao estresse, ajudam a justificar os benefícios observados, incluindo também melhora na qualidade do sono e alívio da dor em alguns casos. Dessa forma, a lavanda se configura como uma estratégia complementar viável, segura e de baixo custo no manejo da ansiedade, podendo ser integrada às práticas de cuidado em saúde para potencializar o bem-estar dos pacientes. Entretanto, destaca-se a necessidade de mais estudos clínicos randomizados, com maior padronização metodológica e amostras mais amplas, a fim de consolidar evidências robustas e fortalecer a recomendação de seu uso em protocolos assistenciais.

5. Referências

1. Lopes AB, Souza LL de, Camacho LF, Nogueira SF, Vasconcelos ACMC, Paula LT de, Santos M de O, Atavila FP, Cebarro GF, Fernandes RWB. Transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão narrativa. REAC [Internet]. 6set.2021 [citado 25ago.2025];35:e8773. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/8773>
2. Frota IJ, de Moura Fé AAC, de Paula FTM, de Moura VEGS, Campos E de M. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. J Health Biol Sci. [Internet]. 3º de março de 2022 [citado 25º de agosto de 2025];10(1):1-8. Disponível em: <https://unichristus.emnuvens.com.br/jhbs/article/view/3971>
3. Tavares JMAD, Campos EO, Lopes RB, Moreira RS, Moura FC de, Coqueiro NFR, Lima AS, Caldeira LK, Rodrigues NS, Feres ABS. Fatores de risco e prevenção dos transtornos de ansiedade na adolescência: uma revisão narrativa. REAS [Internet]. 30nov.2022 [citado 25ago.2025];15(11):e11353. Available from: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/11353>
4. Physiological and drug bases of anxiety disorder. RSD [Internet]. 2020 Sep. 8 [cited 2025 Aug. 25];9(9):e808997780. Available from: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/7780>
5. Santos R da S, Silva S de S, Vasconcelos TCL de. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura / Application of medicinal plants in the treatment of anxiety: a literature review. Braz. J. Develop. [Internet]. 2021 Jun. 7 [cited 2025 Aug. 25];7(5):52060-74. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/30316>
6. Perin EO, Almeida ALR, Ceranto HB, Colombo EMF, Sousa Ângela S dos S, Andrade FL de, Moritz CMF, Boleta-Ceranto D de CF. Avaliação do efeito de microcápsulas com e sem óleo essencial de lavanda no controle da ansiedade por auriculoterapia. Rev. DELOS [Internet]. 8º de julho de 2025 [citado 25º de agosto de 2025];18(69):e5743. Disponível em: <https://ojs.revistadelos.com/ojs/index.php/delos/article/view/5743>
7. Cardoso HCW, Marin DR, de Barros NB, Lugtenburg CAB. Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias / Lavandula angustifolia: in the use of aromatherapy by massage with essential lavender oil in various pathologies. Braz. J. Develop. [Internet]. 2021 Jun. 7 [cited 2025 Aug. 25];7(5):46320-4. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/29507>
8. Lima FCC, Pinheiro LA, de Barros NB, Barros RR. 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. Braz. J. Develop. [Internet]. 2021 Apr. 20 [cited 2025 Aug. 25];7(4):41031-46. Available from: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28616>
9. Ozkaraman A, Dügüm Ö, Özen Yılmaz H, Usta Yesilbalkan Ö. Aromatherapy: The Effect of Lavender on Anxiety and Sleep Quality in Patients Treated With Chemotherapy. Clin J Oncol Nurs. 2018 Apr 1;22(2):203-210. doi: 10.1188/18.CJON.203-210. PMID: 29547610.
10. Stanley PF, Wan LF, Karim RA. A Randomized Prospective Placebo-Controlled Study of the Effects of Lavender Aromatherapy on Preoperative Anxiety in Cataract Surgery Patients. J Perianesth Nurs. 2020 Aug;35(4):403-406. doi: 10.1016/j.jopan.2019.12.004. Epub 2020 Mar 13. PMID: 32178950.
11. Beyliklioğlu A, Arslan S. Effect of Lavender Oil on the Anxiety of Patients Before Breast Surgery. J Perianesth Nurs. 2019 Jun;34(3):587-593. doi: 10.1016/j.jopan.2018.10.002. Epub 2019 Jan 16. PMID: 30660371.
12. 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.
13. Babatabar Darzi H, Vahedian-Azimi A, Ghasemi S, Ebadi A, Sathyapalan T, Sahebkar A. The effect of aromatherapy with rose and lavender on anxiety, surgical site pain, and extubation time after open-heart surgery: A double-center randomized controlled trial. *Phytother Res*. 2020 Oct;34(10):2675-2684. doi: 10.1002/ptr.6698. Epub 2020 Apr 8. PMID: 32267031.
 14. Jokar M, Delam H, Bakhtiari S, Paki S, Askari A, Bazrafshan MR, et al. Os efeitos da aromaterapia com lavanda por inalação na depressão e ansiedade em mulheres na pós-menopausa: um ensaio clínico randomizado. *JNP-J Nurse Pract*. (2020) 16:617–22. 10.1016/j.nurpra.2020.04.027
 15. Citlik Saritas S, Buyukbayram Z, Kaplan Serin E, Bilgic Y. Effects of lavender oil intervention before endoscopic retrograde cholangiopancreatography on patients' vital signs, pain and anxiety: A randomized controlled study. *Explore (NY)*. 2021 Sep-Oct;17(5):446-450. doi: 10.1016/j.explore.2020.07.011. Epub 2020 Jul 31. PMID: 32798174.
 16. Şahin S, Tokgöz B, Demir G. Effect of Lavender Aromatherapy On Arteriovenous Fistula Puncture Pain and the Level of State and Trait Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial. *Pain Manag Nurs*. 2021 Aug;22(4):509-515. doi: 10.1016/j.pmn.2021.01.009. Epub 2021 Feb 25. PMID: 33640257
 17. Shirzad M, Nasiri E, Hesamirostami M, Akbari H. The Effect of Lavender on Anxiety and Hemodynamic Status Before Septorhinoplasty and Rhinoplasty. *J Perianesth Nurs*. 2023 Feb;38(1):45-50. doi: 10.1016/j.jopan.2022.05.067. Epub 2022 Aug 18. PMID: 35987997.