

# OS EFEITOS DA AROMATERAPIA COM ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA (*Lavandula angustifolia*) NO CONTROLE DA ANSIEDADE

## *THE EFFECTS OF AROMATHERAPY WITH LAVENDER ESSENTIAL OIL (Lavandula angustifolia) ON ANXIETY CONTROL*

ANTÔNIO CARLOS NUNES JUNIOR<sup>1</sup>, FLÁVIA CARVALHO DA SILVA<sup>2</sup>,  
HELOÍSA MOREIRA DE LIMA<sup>3</sup>, FERNANDO YANO ABRÃO<sup>4</sup>

### **RESUMO**

As terapias complementares, na área da saúde, estão crescendo com resultados satisfatórios como indicam os estudos realizados ao longo dos anos. Uma delas é a aromaterapia, que vem se destacando por se tratar de uma técnica natural e sem índice de efeitos colaterais, a qual utiliza óleos essenciais, substâncias extraídas de plantas aromáticas, proporcionando benefícios à saúde, bem-estar físico e emocional. Existem inúmeros óleos utilizados pela Aromaterapia, o mais popular é o de lavanda (*Lavandula angustifolia*), que tem efeito ansiolítico e antidepressivo. Este trabalho teve como objetivo revisar estudos na literatura sobre a eficácia do óleo de lavanda nos níveis de ansiedade. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica sistemática somando um total de treze artigos científicos que foram avaliados e discutidos. A pesquisa mostrou que houve resultados impactantes para pacientes e profissionais da área da saúde após o uso da Aromaterapia, concluindo que essa prática terapêutica é segura e eficaz no controle dos níveis de ansiedade.

**Palavras-chaves:** Aromaterapia. Ansiedade. Óleos essenciais. Lavanda. Terapia Complementar.

### **ABSTRACT**

*Complementary therapies, in the health area, are growing with satisfactory results, as shown by studies carried out over the years. One of them is aromatherapy, which has stood out for being a natural technique with no side effects index, which uses essential oils, substances extracted from aromatic plants, providing benefits to health, physical and emotional well-being. There are numerous oils used in aromatherapy, the most popular is lavender (*Lavandula angustifolia*), which has anxiolytic and antidepressant effect. This work aimed to review studies in the literature on the effectiveness of lavender oil on anxiety levels. A systematic bibliographic search was carried out, adding a total of thirteen scientific articles that were evaluated and discussed. The research showed that there were impressive results for patients and healthcare professionals after using aromatherapy, concluding that this therapeutic practice is safe and effective in controlling anxiety levels.*

**Keywords:** Aromatherapy. Anxiety. Essential oils. Lavender. Complementary Therapy.

---

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Farmácia da FacUnicamps. E-mail: [junior.agapeimoveis@gmail.com](mailto:junior.agapeimoveis@gmail.com)

<sup>2</sup> Graduanda do Curso de Farmácia da FacUnicamps. E-mail: [csflavia13@gmail.com](mailto:csflavia13@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduanda do Curso de Farmácia da FacUnicamps. E-mail: [heloisadelima2009@gmail.com](mailto:heloisadelima2009@gmail.com)

<sup>4</sup> Professor da FacUnicamps e orientador deste trabalho. E-mail: [fernando.abrao@facunicamps.edu.br](mailto:fernando.abrao@facunicamps.edu.br)

## 1. INTRODUÇÃO

A Aromaterapia pode ser utilizada como um suporte terapêutico na área da saúde, tendo em vista que essa técnica é uma terapia complementar, incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICS) instituída pela portaria nº. 702, de março de 2017, quando foi implementada com o intuito de tornar acessível práticas integrativas para o auxílio de diversos tratamentos patológicos (PNPIC, 2018).

A Aromaterapia é uma técnica terapêutica complementar que utiliza concentrados voláteis extraídos de diversas partes de plantas aromáticas, denominados óleos essenciais (OE's), que são obtidos por meio de destilação, maceração e infusão, a forma de administração é por via inalatória, aplicação dérmica, oral e massagem, promovendo o bem-estar físico, mental, espiritual e emocional, segundo Silva *et. al.* (2020).

O termo Aromaterapia foi utilizado pela primeira vez em 1928 por René Maurice Gattefossé, químico e perfumista francês que ao fazer uma destilação em seu laboratório, queimou acidentalmente uma de suas mãos. Para amenizar a dor, ele mergulhou a parte afetada em um recipiente que continha óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*), o alívio da dor foi imediato e ele verificou que a cicatrização do ferimento ocorreu de modo mais rápido, devido a sua ação anti-inflamatória e analgésica, como está posto em Santos *et. al.* (2020).

Popularmente conhecida como lavanda, a essência pertence à família *Lamiaceae*. A espécie *Lavanda angustifolia* é arbustiva com folhas estreitas de coloração arroxeada e flores azuis. Nativa da região do mar mediterrâneo, as partes utilizadas para extração do óleo essencial são as flores e as folhas, que possuem ação antidepressiva, ansiolítica, antisséptica, cicatrizante, anti-inflamatória, calmante, antibacteriana e antifúngica, tendo como componentes majoritários, o *linalol* e acetato de *linalila* Alves (2018).

Segundo Simões *et. al.* (1999), os óleos essenciais são substâncias voláteis, com características lipofílicas, produzidos a partir de plantas aromáticas através de seu metabolismo vegetal. Suas estruturas são constituídas por cadeias compostas com cinco carbonos em sua unidade básica, o Isopreno (C5), formando monoterpenos (C10), sesquiterpenos (C15) e diterpenos (C20).

Os óleos essenciais podem ser obtidos por meio de diversos métodos de extração, que variam de acordo com o local onde se concentra o óleo na planta (cascas, folhas, flores, raízes

e rizomas). Os métodos mais utilizados de extração são a hidrodestilação, destilação por arraste de vapor d'água, extrusão ou prensagem, extração com solventes, extração com óleos, extração por fluido supercrítico (EFS), que utiliza CO<sub>2</sub> e a enfloração<sup>5</sup> considerado um dos métodos mais antigos, em conformidade com Lima (2006) e Pereira (2010).

Conforme destaca Rodrigues (2012), a ansiedade é o fenômeno psíquico mais comum que existe e faz parte do desenvolvimento normal do ser humano, sendo responsável por sinalizar sobre um perigo iminente, e nos permite vivenciar situações adversas como perda, dor e medo. A ansiedade fisiológica possui características próprias para cada indivíduo, pois ela foi moldada ao longo da vida e de acordo com acontecimentos inéditos e individuais, ao passo que a percepção e a reação às situações adversas vão formando seu próprio conceito evolutivo de perigo, luta e fuga. Quando os níveis de ativação e de duração passam a ser desproporcionais à situação objetiva, essa ansiedade exacerbada deixa de ser fisiológica e se converte em transtornos de ansiedade ou tensão.

A ansiedade patológica é a resposta inadequada aos estímulos, há confusão e distorção na percepção dos acontecimentos, o discernimento é diretamente afetado, gerando situações de medo e estresse intensos. Essa patologia não pode ser quantificada, pois trata-se de um sintoma subjetivo advindo de situações adversas identificáveis ou não, resultante de sentimentos de apreensão e preocupação, tornando difícil distinguir ansiedade normal da patológica, como aponta Rodrigues (2012).

Os benzodiazepínicos são os mais utilizados para controle da ansiedade, que estão entre os fármacos mais preceituados do mundo e que geram inúmeros efeitos colaterais como tontura, sonolência, perda da memória, atrapalham o desempenho psicomotor e causam dependência química, de acordo com Rang (2015).

O uso indiscriminado, inapropriado e abusivo dos benzodiazepínicos é um problema para a saúde pública, suas consequências são graves como overdose e morte. No Brasil, a prescrição desses medicamentos se tornou uma rotina devido a falta de tempo para elaborar estratégias terapêuticas alternativas, devido à grande demanda, como disse Fegadolli *et. al.* (2019).

---

<sup>5</sup> Enfloração é uma palavra de origem francesa, *enfleurage*.

## 2. METODOLOGIA

Este estudo trata-se de uma revisão sistemática com o objetivo de analisar os efeitos da Aromaterapia com óleos essenciais de lavanda no controle da ansiedade, a partir das palavras chaves: *aromatherapy* e *anxiety* que foram coletadas nas bases de dados Embase e *Web of Science*. A revisão foi desenvolvida utilizando o software Rayyan (OUZZANI *et. al.*, 2016). A estratégia de busca registrou um total de 125 artigos, 34 duplicados, resultando num total de 91 artigos para serem analisados, resultando em 13 artigos selecionados, utilizados como critério de inclusão. Os artigos foram publicados no biênio 2019-2021 e os de exclusão foram aqueles que estavam fora do tema proposto.

Foram realizadas as seguintes etapas: 1) definição do tema e formulação da pergunta; 2) escolha da base de dados; 3) base de critérios de exclusão e inclusão; 4) pré-seleção dos artigos; 5) seleção dos estudos incluídos na revisão; 6) interpretação de resultados; 7) apresentação da revisão. Primeiramente foi escolhido o tema, “Os efeitos da Aromaterapia com óleos essenciais de lavanda no controle da ansiedade”, a pergunta norteadora da pesquisa foi: Quais os efeitos da Aromaterapia com óleos essenciais de lavanda no controle da ansiedade?

Entre os estudos selecionados 53,9% foram realizados apenas com óleo de lavanda por via inalatória, massagem e tópico; 15,39% usaram óleo de lavanda juntamente com óleo de rosa damascena por via inalatória; 23,02% utilizaram óleo de lavanda juntamente com óleo de camomila, utilizando a via inalatória e 7,69% fizeram uso de lavanda com erva doce pela via inalatória.

## 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 125 artigos que abordavam em sua estrutura geral os termos aromaterapia e *ansiedade*. Conforme critérios de inclusão e exclusão preestabelecidos, foram selecionados 91 artigos que abordaram o termo Aromaterapia com uso de óleos essenciais para diversos tipos de transtornos, dos quais foram selecionados 13 artigos que correspondiam ao objetivo. Como demonstrado na Tabela 1, a relação dos artigos selecionados para o estudo é composta por referência (autor/ ano), metodologia utilizada, modo de utilização e principais resultados.

**Tabela 1** - Principais artigos encontrados com o tema Aromaterapia com uso do óleo essencial de Lavanda para tratar Ansiedade

Nº	Referência	Tema abordado	Metodologia	Modo de Utilização	Principais resultados
1	ABBASI JAHROMI <i>et. al.</i> , 2019	Comparação do efeito da Aromaterapia Utilizando os óleos essenciais de lavanda e rosa damascena no nível de ansiedade e dor pós cesariana.	Estudo clínico randomizado duplo-cego	Inalação	Os resultados sugeriram que a Aromaterapia por inalação poderia reduzir a gravidade da ansiedade e dor pós cesariana. E que o óleo de rosa damascena demonstrou efeito maior do que o óleo de lavanda.
2	ARSLAN; AYDINOĞ U; KARAN., 2020	A inalação com óleo essencial de lavanda pode ajudar a superar a ansiedade em crianças submetidas a extração dentária?	Estudo clínico randomizado	Inalação	O óleo essencial de lavanda pode ser utilizado como primeira escolha em odontopediatria de rotina, por apresentar resultados satisfatórios ao amenizar a ansiedade e a dor em crianças submetidas à extração dentária.
3	DARZI <i>et. al.</i> , 2020	O efeito da Aromaterapia com óleo essencial de rosa e lavanda na ansiedade, e dor no local da cirurgia, tempo de extubação após cirurgia cardíaca OHS.	Ensaio clínico randomizado e controlado de duplo-cego	Inalação	A Aromaterapia pode reduzir o tempo de extubação, dor no local da cirurgia, reduzindo a gravidade e ansiedade em pacientes submetidos a OHS.
4	DENG <i>et. al.</i> , 2021	Aromaterapia mais musicoterapia melhoram os índices de ansiedade e intensidade da dor em pacientes com câncer de mama durante o período perioperatório.	Ensaio clínico randomizado	Inalação	A terapia combinada (aromaterapia mais musicoterapia) alcançou maior melhora da dor e redução da ansiedade em pacientes com câncer de mama durante os períodos perioperatórios do que a monoterapia.
5	EBRAHIMI <i>et. al.</i> , 2021	Os efeitos da inalação de óleos essenciais de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse em idosos.	Ensaio Randomizado controlado	Inalação	A Aromaterapia utilizando ambos os óleos ajudaram a diminuir depressão, ansiedade e estresse em Idosos.

6	GENC; SARITAS., 2019	Os efeitos do óleo essencial de lavanda na ansiedade e sinais vitais de pacientes com hiperplasia prostática benigna (HPB) no período pré-operatório.	Estudo quase-experimental e um projeto pós-teste com um grupo de controle.	Inalação	Os achados mostraram que a inalação de óleo essencial de lavanda reduziu os níveis de ansiedade e teve efeitos sobre os sinais vitais de pacientes com HPB em seu período pré-operatório.
7	RAFII <i>et. al.</i> , 2019	O efeito da massagem aromaterapêutica utilizando os óleos essenciais de lavanda e de camomila na ansiedade e qualidade do sono de pacientes com queimaduras.	Estudo quase experimental simples-cego com grupo controle	Massagem	A massagem aromaterapêutica como um método não farmacológico e simples pode melhorar a ansiedade e a qualidade do sono em pacientes com queimaduras.
8	SINSEK; ÇILINGIR., 2021	A eficácia da Aromaterapia com o uso do óleo essencial de lavanda na redução da ansiedade relacionada à superlotação em profissionais de saúde.	Estudo quase experimental desenho pré teste / pós teste	Inalação	A Aromaterapia utilizando o óleo essencial de lavanda pode ser usada como método complementar na redução da ansiedade relacionada à superlotação.
9	KASAR <i>et. al.</i> , 2019	Efeito da Aromaterapia por inalação na dor, níveis de ansiedade, conforto e cortisol durante a injeção no ponto-gatilho em indivíduos com síndrome de dor miofascial.	Estudo randomizado o controlado com placebo	Inalação	A inalação do óleo essencial de lavanda reduziu a dor e a ansiedade durante a injeção no ponto de gatilho e melhorou o conforto do paciente, não afetando o nível de cortisol da saliva.
10	YILDIRIM <i>et. al.</i> , 2020	O efeito do óleo essencial de lavanda na qualidade do sono e sinais vitais em cuidados paliativos	Ensaio clínico randomizado	Inalação	O uso de óleo essencial de lavanda foi eficaz na melhoria da qualidade do sono de pacientes em cuidados paliativos aumentando a profundidade do sono, diminuindo o tempo para adormecer e a frequência do despertar.

11	POLINI <i>et. al.</i> , 2019	Avaliar o uso intranasal dos óleos essenciais de lavanda e erva-doce (Pinetonina™) na diminuição dos níveis de cortisol salivar e melhoria da qualidade do sono e alívio do estresse crônico.	Ensaio clínico randomizado do duplo-cego	Intranasal	O uso diário de Pinetonina™ intranasal antes de dormir demonstrou reduzir significativamente os níveis de cortisol salivar acarretando melhora do sono.
12	SHAMMAS <i>et. al.</i> , 2021	O efeito do óleo essencial de lavanda em dor perioperatória, ansiedade, depressão e sono em pacientes submetidas a reconstrução da mama microvascular.	Estudo prospectivo controlado randomizado o duplo-cego	Uso tópico	No geral, o estudo sugeriu que o óleo essencial de lavanda pode ser usado com segurança como uma terapia adjuvante/complementar em pacientes submetidos a reconstrução mamária microvascular como parte de tratamento analgésico multimodal. Mas, não deve ser usado como monoterapia para tratar ansiedade, depressão, insônia, ou dor perioperatória.
13	ZAMANI FAR <i>et. al.</i> , 2020	O efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda sobre a ansiedade em enfermeiros clínicos.	Ensaio clínico randomizado e duplo-cego	Inalação	Os resultados deste estudo mostraram que a musicoterapia conciliada à aromaterapia teve um efeito na redução da ansiedade dos enfermeiros, o que foi significativo em comparação com o grupo controle.

**Fonte:** os pesquisadores.

Os principais resultados encontrados nesta revisão sistemática mostraram que existem muitas revisões realizadas entre os anos de 2019 e 2021, com o óleo essencial de lavanda na área da Aromaterapia, na redução da ansiedade em diferentes aspectos e situações. Entre os treze estudos selecionados, dez utilizaram a forma de administração por via inalatória como a mais utilizada neste ramo de terapias. Os demais estudos foram realizados através de massagens, via tópica e intranasal.

O óleo essencial de lavanda contém linalol, uma das substâncias mais utilizadas pela indústria farmacêutica por sua ação ansiolítica e analgésica. As moléculas do óleo ativam o sistema parassimpático, sendo responsável por ações como a diminuição da frequência cardíaca,

pressão arterial e adrenalina, consequentemente reduzindo a ansiedade. O estudo com 126 crianças com idades entre 6 e 12 anos submetidas à extração dentária, foram divididas em dois grupos, controle e lavanda, onde o grupo lavanda inalou o óleo por 3 minutos antes da intervenção cirúrgica, enquanto o grupo controle não fez uso do óleo. Constatou-se redução do nível de ansiedade e diminuição da dor no grupo lavanda, facilitando o tratamento odontológico como pode ser observado por Arslan, Ayanoglu e Karan (2020).

A Aromaterapia tem sido utilizada como um método não farmacológico para o alívio da ansiedade, estresse e dor em indivíduos submetidos a procedimentos cirúrgicos. Um estudo comparativo com 90 puérperas que passaram por cesárea sob raquianestesia, divididas em três grupos: controle utilizou água destilada, grupo lavanda com intervenção aromaterapêutica de óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill) e grupo Rosa de damasco com intervenção aromaterapêutica com óleo essencial de Rosa Damascena. Evidenciou-se que o óleo essencial de rosa de damasco (*rosa damascena*) foi mais eficaz contra a dor e a ansiedade pós cesariana, devido ao potencial ansiolítico dos componentes majoritários citrionelol, linalol, conforme Abbasjahrami *et. al.* (2019).

A combinação, blend ou sinergias entre óleos essenciais tem demonstrado êxito quando se busca os benefícios terapêuticos que cada óleo essencial pode proporcionar em conjunto. A Pinetonina<sup>TM</sup> é um produto apresentado no formato de spray, utilização intranasal, composto a partir da combinação de dois tipos de óleos essenciais de lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill e *Lavandula dentata*) e óleo essencial de erva-doce (*Foeniculum vulgare* Mill). O estudo de Polini *et al.* (2019) feito com 45 pacientes divididos em três grupos: 1. grupo controle que recebeu placebo; 2. recebeu 30% de Pinetonina<sup>TM</sup>; 3. recebeu 50% de Pinetonina<sup>TM</sup>, ao fim da experiência, o que se pode notar é que a combinação entre os óleos essenciais pode ser muito eficiente no controle da ansiedade, estresse e insônia, pois diminuiu a concentração de cálcio, impactando diretamente na redução do glutamato que funciona como um neurotransmissor excitatório do sistema nervoso central (SNC).

A Aromaterapia pode reduzir os níveis estresse e ansiedade, resultando em melhor qualidade de vida. Deng *et al.* (2021) obtiveram resultados satisfatórios no estudo realizado com 160 pacientes com câncer de mama, os mesmos foram divididos em 4 grupos, o grupo controle fez uso da Aromaterapia (mistura de óleos essenciais de lavanda, gerânio e bergamota) e musicoterapia (terapia combinada), apresentou melhoria da dor e redução da ansiedade após mastectomia, já os resultados dos grupos que fizeram a monoterapia não foram tão satisfatórios.

No estudo de Deng e colaboradores foi imprescindível também a análise e o monitoramento das taxas de citocinas inflamatórias, tornando possível constatar que o grupo da terapia combinada teve um aumento menos acentuado de IL-6 e níveis HMGB-1. Sabe-se que a síntese desregulada de IL-6 possui a capacidade de estimular a ativação de células natural killer. E está relacionada a diversas doenças entre elas o câncer e o aumento de seus níveis está associado a um mau prognóstico (Tanaka; Kishimoto, 2014).

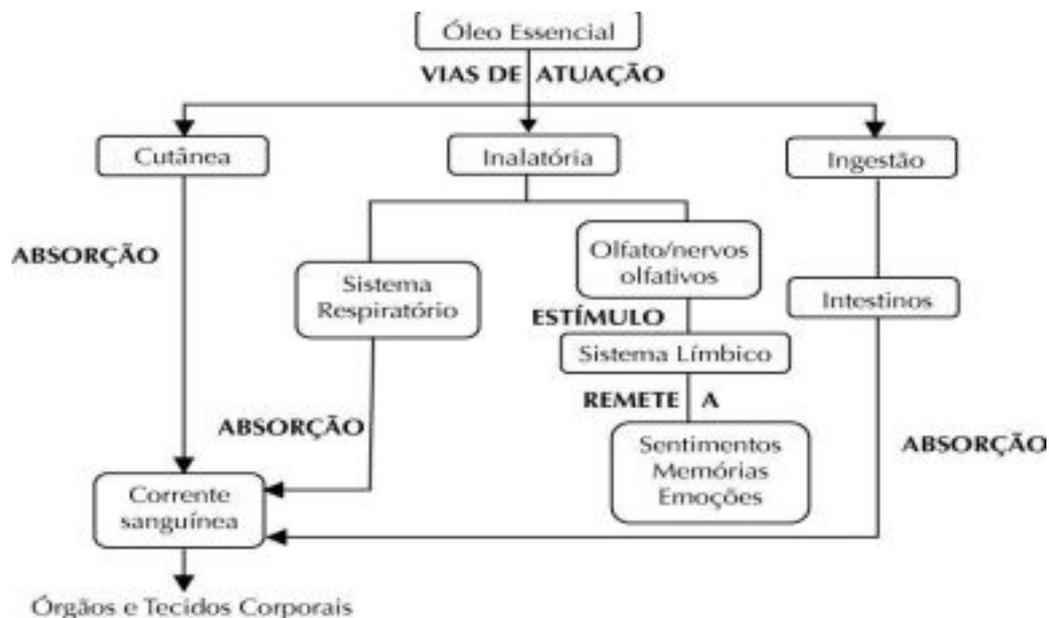
As HMGB-1 é uma proteína secretada principalmente por macrófagos e células tumorais, participam do processo inflamatório e também é liberada com o processo de necrose, sua expressão aumentada está presente em diversos tipos de câncer, em conformidade com Scafidi; Misteli; Bianchi (2002) e Bonatto (2006).

Outro estudo relevante foi o de Shammam *et al.* (2021) que analisou 49 pacientes, divididas em dois grupos, submetidas à reconstrução mamária microvascular. Delas, 27 receberam a aplicação tópica do óleo essencial de lavanda nas têmporas durante a cirurgia, e o grupo controle composto por 22 pacientes recebeu óleo de coco. Os autores enfatizaram que a aromaterapia com o uso do óleo de lavanda pode ser utilizada como uma terapia adjuvante e complementar para tratar ansiedade, depressão, insônia ou dor perioperatória.

A forma de administração dos óleos essenciais mais utilizada é a via inalatória, tendo resultados positivos em um estudo feito com profissionais da área da saúde na redução da ansiedade relacionada à superlotação. Foi incluído, neste estudo, 50 profissionais, que passaram por diferentes tipos de aglomeração diária em departamentos de emergências. Para esse grupo, a indicação foi óleo de lavanda inalado por três dias não consecutivos, os níveis de ansiedade foram medidos antes e depois da aplicação, tendo uma redução significativa no grau de ansiedade destes profissionais (SIMSEK; ÇILINGIR, 2021).

Segundo Sacco (2015), o aroma estimula emoções, variando de indivíduo para indivíduo, podendo ser agradáveis ou desagradáveis. A ação depende da via de administração, quando inalados excitam os nervos olfativos que são ligados diretamente ao sistema límbico, o qual é responsável por sentimentos, impulsos e emoções, essas moléculas são absorvidas pelos vasos sanguíneos pulmonares e distribuídos para os órgãos e tecidos por meio da corrente sanguínea. Pelas vias cutâneas, oral e massagens, as moléculas são dispersas no ar devido a seu baixo peso molecular, sendo inaladas pela principal via de administração que é a inalatória, conforme descrito na tabela 1.

**Figura 1** – Fluxograma, vias de atuação dos óleos.



**Fonte:** GNATTA *et. al.* (2015).

O nível de estresse e ansiedade é alto entre profissionais de saúde, devido a vários fatores como longas jornadas de trabalho, quadro de profissionais reduzido, sobrecarga de trabalho. O desgaste físico e mental impacta negativamente a rotina deles, como indicam Kikuchi *et. al.* (2013) e Sant’Ana (2015). Diante disso, foi conduzido um estudo com 120 enfermeiras que trabalham no Hospital Besat no Irã, os profissionais foram alocados em quatro grupos sendo: 1. intervenção musical, 2. intervenção com Aromaterapia, mistura de óleo essencial de lavanda e camomila a 1,5%, 3. Aromaterapia e música, 4. controle, não recebeu intervenção alguma.

As intervenções foram realizadas durante três plantões consecutivos. Ao final foi constatado que a combinação de óleos essenciais e música, reduziu significativamente os níveis de ansiedade. Concluindo que o uso de Aromaterapia com óleos de lavanda e camomila, em combinação com música, pode ser utilizada como uma terapia complementar melhorando a atuação da equipe de enfermagem, em concordância com Zamanifar *et. al.* (2020)

Raffi *et. al.* (2020) sugeriram massagem feita com óleos essenciais de lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill) e camomila (*Matricaria chamomilla*) como terapia complementar, considerada uma das melhores alternativas não invasivas. Visto que a maioria dos medicamentos ansiolíticos e sedativos possuem muitos efeitos adversos imediatos e de longo prazo.

Foram selecionados 105 pacientes que haviam sofrido queimaduras recentes para participarem do estudo, também divididos em três grupos (controle, massagem com placebo, massagem aromaterapêutica). Constataram uma redução considerável da dor e da ansiedade, e conseqüentemente, a melhoria da qualidade do sono nos pacientes do grupo que receberam a massagem aromaterapêutica com óleos combinados, de acordo com, Raffi *et. al.* (2020).

Foi sugerido o método não farmacológico, tendo em vista que os medicamentos convencionais prescritos para controle de ansiedade, depressão e estresse em pacientes com maioridade, têm efeitos colaterais limitados, que podem sair caros à saúde pública. Este estudo foi realizado com 183 pacientes, fazendo a inalação do óleo de lavanda e camomila por um período de trinta dias, reduzindo os níveis de ansiedade, depressão e estresse, tanto imediato quanto ao longo prazo, o óleo de lavanda teve um resultado mais satisfatório que o óleo de camomila, segundo Ebrahimi *et. al.* (2021).

Aromaterapia é um dos métodos utilizados para reduzir a ansiedade e proporcionar relaxamento e conforto ao paciente, sendo eficaz em promover conforto físico, harmonia, alívio e concentração. A ansiedade, de acordo com estudo realizado com 110 pacientes com hiperplasia prostática em período pré-operatório, vem do medo de perder as funções sexuais, capacidade de trabalho, risco de morte e perda do controle do corpo. Os resultados mostram que a inalação do óleo de lavanda reduziu os níveis de ansiedade desses pacientes e teve efeitos sobre sinais vitais no período pré-operatório, em conformidade com Genc e Saritas (2019).

Kasar *et al.* (2020) testaram a inalação de óleo de lavanda para reduzir a dor e ansiedade durante a injeção no ponto de gatilho e melhorar o conforto do paciente. O estudo foi dividido em três grupos com 66 pacientes cada, sendo que parte dos pacientes usou placebo, outra, óleo sem fragrância e os demais com óleo de lavanda. Aromaterapia é um complemento e abordagem integrativa amplamente utilizada em muitos países em pacientes com síndrome da dor miofascial (MPS). O uso excessivo do ponto de gatilho provoca ansiedades e estresses, sendo assim os resultados foram 33,05 no grupo que utilizou óleo de lavanda, 57,82 no que usou placebo, 66,36 foi o resultado do grupo controle. Recomenda-se o uso da Aromaterapia por ser de fácil aplicação, baixo custo e não invasivo.

O óleo de lavanda tem efeito sedativo, considerando esses parâmetros, foi realizado um estudo para analisar a qualidade do sono e sinais vitais em pacientes com cuidados paliativos, analisando que desses pacientes 62% têm insônia, o que atrapalha a recuperação do paciente. O estudo foi dividido em dois grupos, sendo um de controle e outro de lavanda, o óleo de lavanda foi colocado ao lado do leito dos pacientes em uma tigela de óleo puro entre as 22 horas até as 06 horas, de acordo com Yildirim *et. al.* (2020).

O grupo lavanda melhorou a qualidade do sono e os níveis de ansiedade estabilizando a pressão arterial, houve uma facilidade de adormecimento e a frequência de despertar ao longo da noite diminuiu, ao serem acordados, os pacientes adormeceram com mais facilidade. Durante o estudo não houve queixas de efeitos colaterais tanto profissionais quanto pacientes relataram que a aplicação é fácil, além do cheiro ser agradável, e preferível pelos profissionais e pacientes devido sua eficácia, como está dito em Kasar *et. al.* (2020).

Para avaliar os efeitos da Aromaterapia com óleo de lavanda e rosa damascena na ansiedade e dor no local da cirurgia ou tempo de extubação após coração ter sido aberto em cirurgia, um estudo com 160 pacientes divididos em 4 grupos: 1. Com cuidados de rotina; 2. usando algodão placebo; 3. algodão embebido com óleo de rosa Damascena; 4. algodão embebido com óleo de lavanda. A severidade da dor foi menor nos grupos de lavanda acompanhado da rosa Damascena, ficou confirmado, no estudo em questão, que a aromaterapia é uma ferramenta útil na redução da intensidade da dor e do tempo de extubação, de acordo com Darzi *et. al.* (2020).

O aroma ativa os neurônios olfativos levando à estimulação do sistema límbico, os transmissores encefalina, endorfina, noradrenalina e serotonina são liberados dependendo do tipo de aroma, a lavanda (*Lavandula angustifolia*) possui efeito tranquilizante, por conter *Linalol* e *acetato de linalila*. O primeiro atua como um tranquilizante ao afetar os receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA) no centro do sistema nervoso (SNC) e o acetato de linalila exerce um efeito narcótico. Outro aroma calmante é a Rosa Damascena que afeta o SNC, especialmente o cérebro. Os dois constituintes "citronelol" e "álcool etílico 2-fenil" na rosa possuem efeitos ansiolíticos (DEHKORDI *et. al.*, 2017).

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este trabalho, além de demonstrar a importância da aromaterapia como abordagem terapêutica em âmbito geral, traz uma investigação sobre a validade deste tipo de tratamento para ansiedade, especificamente a partir do óleo essencial de lavanda.

A aromaterapia já se faz presente no SUS, como alternativa para a redução do uso abusivo de medicamentos para ansiedade, sobretudo os benzodiazepínicos, que se tornaram um problema de saúde pública devido ao alto índice de dependência em razão do uso indiscriminado.

A Aromaterapia é uma prática complementar integrativa que pode ser utilizada no auxílio de diversos tratamentos, por tratar de uma técnica segura, eficaz, acessível e apresenta baixo índice de reações adversas, tornando fácil sua adesão, tratando o indivíduo por um todo e não apenas o órgão doente. É uma terapia que trata os aspectos físicos e emocionais do indivíduo e tem um impacto positivo aos pacientes. A ansiedade faz parte do cotidiano do ser humano, é um sentimento desagradável de medo, desconforto e tensão, trazendo consigo descontrole emocional sendo prejudicial quando exagerados, inabilitando o ser humano a realizar tarefas simples do dia a dia, sendo necessário um acompanhamento médico, juntamente com uso de medicamentos de alta complexidade e, por consequência, inúmeros efeitos colaterais, que comprometem ainda mais a qualidade de vida do ser humano.

Na atualidade, há terapias complementares não farmacológicas que podem auxiliar e controlar os níveis de ansiedade para não se tornar exacerbado caracterizando uma patologia. Uma das terapias mais utilizadas é a aromaterapia, elaborada com base em produtos naturais, por exemplo, os óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas, que são voláteis e altamente concentrados. Um dos óleos mais utilizados no controle dos níveis de ansiedade é o de lavanda com efeitos sedativos, ansiolíticos, anti-inflamatórios, antifúngico, cicatrizante, calmante e relaxante, além de promover um equilíbrio emocional. As formas de administração desses óleos podem ser por inalação, massagens, via tópica e oral.

Na presente pesquisa, foram analisados 13 estudos realizados com óleo de lavanda em diferentes aspectos e situações e não foi evidenciado efeitos adversos, sendo comprovado que esta terapia complementar é útil e eficaz no controle dos níveis de ansiedade.

A Aromaterapia é aceita por não ser invasiva e por se tratar de uma técnica milenar, sem comprometimento da saúde. Essa terapia é usada para recuperar o indivíduo como um todo, melhorar o bem-estar físico, emocional, psicológico, tudo isso tendo como principal forma de administração a inalação.

O cérebro responde a qualquer fragrância de modo que as moléculas são transmitidas ao sistema límbico pelas vias respiratórias inferiores e superiores, reduzindo níveis de ansiedade como pode ser demonstrado em estudos que conduziram essa pesquisa (ABBASIJAHRAMI *et al.*, 2019) em que foram reduzidos os níveis de ansiedade e dor em pacientes pós-cesariana.

Os experimentos de Arslan, Aydinoglu e Karan (2020) contribuíram para que a ansiedade em crianças submetidas a extração dentária fosse superada. Já de acordo com Raffi *et al.* (2019), o uso do óleo essencial promoveu o controle da ansiedade e melhoria na qualidade do sono de pacientes com queimaduras. Para Shammass *et al.* (2021), a aromaterapia fez com

que houvesse uma melhora no quadro depressivo e na qualidade do sono de pacientes submetidas à reconstrução da mama microvascular. Em consonância com Zamanifar *et. al.* (2020), o efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda melhorou os níveis de ansiedade em enfermeiros clínicos.

A pesquisa trouxe resultados satisfatórios, exitosos, propõe tratamentos de fácil aplicação, administração não invasiva, o que traz uma boa aceitação dos usuários, o cheiro agradável dos óleos, baixo custo para a saúde pública. São vistos como cuidados paliativos na área da saúde em geral, além de reduzir o uso dos medicamentos convencionais que provocam dependência e efeitos colaterais adversos.

Embora os resultados tenham sido satisfatórios, é sugerível que seja realizado mais estudos que possam avaliar os benefícios do óleo essencial de lavanda como monoterapia ou em conjunto com outros óleos essenciais e até mesmo podendo conciliar com outras terapias complementares em grupos vulneráveis como crianças e idosos.

Os benefícios poderiam ser aproveitados em crianças nas fases de adaptação pré-escolar para o alívio da ansiedade. Almeida e Viana (2013) relatam em seus estudos a presença de sintomas de ansiedade social, ansiedade de separação, além de medo de dano físico. Pois o primeiro contato da criança com um novo mundo a ser explorado pode ser assustador e hostil, pois nesse ambiente a criança se vê sozinha sem os pais, o que poderia ser um momento de descobertas interessantes, pode se tornar frustrante.

Com o aumento da expectativa de vida, os idosos representam um grupo vulnerável, com a saúde frágil, e muitas vezes longe do convívio familiar, seja por opção própria ou não. Sabe-se que o nível de ansiedade, depressão e estresse é crescente nessa faixa etária. Segundo dados da Organização Mundial de Saúde (OMS), estima-se que até o ano de 2025 o Brasil será o sexto país do mundo com a maior população de idosos.

## REFERÊNCIAS

ABBASIJAHRAMI, A. *et al.* **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.** Journal of Complementary and Integrative Medicine (2019). Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jcim-2019-0141>. Acessado em: 08 de agosto de 2021.

ALVES, B. **Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade.** Universidade Federal de São João DEL-REI, P, 2018. Acessado em: 20 de agosto de 2021.

ALMEIDA, J. P., & VIANA, V. (2013). **Adaptação da escala de ansiedade pré-escolar, de S. Spence.** Psicologia, Saúde & Doenças, 14(3), 470–483. doi: 10.15309/13psd140308. Acessado em: 01 de fevereiro de 2022

ARSLAN, Ipe; AYDINOGLU, Sema; KARAN, Nazife Begüm. (2020). **Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children?** A randomized clinical trial. European Journal of Pediatrics. part of Springer Nature. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s00431-020-03595-7>. Acessado em: 20 de agosto de 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n° 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC**. Diário Oficial da União. 22 março de 2018. Acessado em: 28 de outubro de 2021.

BRASIL. Câmara dos Deputados. TV Câmara. Participação Popular. **O abandono de pessoas idosas e a necessidade de cuidadores.** Disponível em: <https://www.camara.leg.br/tv/550819-o-abandono-de-pessoas-idosas-e-a-necessidade-de-cuidadores/>. Acesso em: 01 de fevereiro de 2022.

BONATTO, F. **Efeitos da proteína HMGB-1 sobre fatores sensíveis a espécies reativas de oxigênio em macrófagos peritoneais de ratos: investigando um novo papel.** Porto Alegre/ Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Departamento de Bioquímica, 2006. Acessado em: 01 de fevereiro de 2022.

DACAL, M. D. P. O.; Silva, I. S. **Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos.** In: **Saúde Debate.** Rio de Janeiro, v 42, n. 118, P. 724-735, jul set, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104201811815>. Acessado em 22 de agosto de 2021.

DARZI, Hossein; BABATABAR, A.S.A.T. A *et. al.* **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. *Phytotherapy Research.* 2020;1–10. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/ptr.6698>. Acessado em: 03 de setembro de 2021.

DEHKORDI, Alireza Kasra *et. al.* **Effects of Aromatherapy Using the Damask Rose Essential Oil on Depression, Anxiety, and Stress in Hemodialysis Patients: A Clinical Trial.** Article in *Nephro-Urology Monthly.* Research Article September, 2017.

DENG, C. *et. al.* **Aromatherapy Plus Music Therapy Improve Pain Intensity and Anxiety Scores in Patients With Breast Cancer During Perioperative Periods:** A Randomized Controlled Trial, *Clinical Breast Cancer* (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.clbc.2021.05.006>. Acessado em 18 de agosto de 2021.

EBRAHIMI, M. B. H. E *et. al.* **The, effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people:** A randomized controlled trial. Elsevier Inc. Disponível em: [www.elsevier.com/locate/jesch](http://www.elsevier.com/locate/jesch). Acessado em: 28 de agosto de 2021.

FEGADOLLI, Claudia; VARELA, Niurka Maria Dupotey, CARLINI, Elisaldo Luis de Araujo. **Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde:** práticas profissionais no Brasil e em Cuba. *Scielo - Scientific Electronic Library Online,* São Paulo, 2019. Acessado em: 26 de agosto de 2021.

GENC, Hasan; SARITAS, Serdar. **The effects of lavender oil on the anxiety and vital signs of benign prostatic hyperplasia patients in preoperative period.** Disponível em: [www.elsevier.com/locate/jsc](http://www.elsevier.com/locate/jsc). Acessado em: 28 de agosto de 2021.

GNATTA, J. R.; PIASON, P. P.; LOPES, C. L. B.; ROGENSKI, N. M. B.; SILVA, M. J. P. **Aromaterapia com Ylang Ylang para ansiedade e autoestima: estudo piloto.** Revista Escola de Enfermagem USP, v. 3, p. 492-499. São Paulo, 2014. Acessado em: 28 de outubro de 2021.

KASAR, Kadriye Sayin *et. al.* **Effect of Inhalation Aromatherapy on Pain, Anxiety, Comfort, and Cortisol Levels During Trigger Point Injection.** Holistic Nursing Practice. january/february, 2020.

KIKUCHI, Y; NAKAYA, M; IKEDA, M; TAKEDA, M; NISHI, M. **Job stress and temperaments in female nurses.** Occup Med Oxf Engl.2013;63(2):123–8. DOI: 10.2478 / s13382-014-0270-z.

LIMA, I. O., *et. al.* **Atividade fúngica de óleos essenciais sobre espécies de cândida.** Revista Brasileira de Farmacognosia. 16(2). Abr/Jun, 2006. <https://doi.org/10.1590/S0102-695X2006000200011>. Acessado em: 06 de setembro de 2021.

MOURAD, Ouzzani; HOSSAM. Hammady; ZBYS, Fedorowicz; AHMED, **Elmagarmid. Rayyan - a web and mobile app for systematic reviews.** Systematic Reviews (2016), 5:210, <https://doi.org/10.1186/s13643-01>.

PEREIRA, M. A. A. **Estudo da atividade antimicrobiana de óleos essenciais extraídos por destilação por arraste a vapor e por extração supercrítica.** Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul – PUCRS. Porto Alegre, março de 2010. <http://tede2.pucrs.br/tede2/handle/tede/3156>. Acessado em 28 de outubro de 2021.

POLONINI, H. *et. al.* **Intranasal use of lavender and fennel decrease salivary cortisol levels and improve sleep quality: the double-blind randomized clinical trial.** European Journal of Integrative Medicine (2019). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2019.101015>. Acessado em: 05 de setembro de 2021.

RAFII, F. *et. al.* **The effect of aromatherapy massage with lavender oil and chamomile on anxiety and sleep quality of burn patients,** Burns (2019). Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.burns.2019.02.017> Acessado em: 05 de setembro de 2021.

RODRIGUES, E. J. S. **Transtornos Emocionais: bases neuroquímicas e farmacoterápicas.** Juiz de Fora: América Gráfica & Editora, 2012. v. 01. 200p.

SCAFFIDI, P; MISTELI, T; BIANCHI, ME. 2002. **Release of chromatin protein HMGB1 by necrotic cells triggers inflammation.** Nature; 418(6894):191-5. DOI: 10.1038/nature00858.

Acessado em: 01 de fevereiro de 2022.

SACCO, P.R.; FERREIRA, G.C.GB.; SILVA, A.C.C. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida.** Revista científica da FHO/UNIARARAS. São Paulo, v.3, n.1, p 54-62, 2015. Acessado em: 05 de setembro 2021.

SANT'ANA, S. M. S. **Ansiedade, depressão e qualidade de vida no trabalho em enfermeiros de hospitais públicos de médio e grande porte no município de Aracaju.** Universidade Federal de Sergipe, 2015. <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riuf/8009>. Acessado em: 28 de outubro de 2021.

SANTOS, M. F. *et. al.* **Aromaterapia de *Rosmarinus officinalis* L. (Lamiaceae) em teste in vivo:** revisão sistemática. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, 228996971,2020.

Acessado em: 07 de setembro de 2021.

SHAMMAS, R. L. *et. al.* **The Effect, of Lavender Oil on Perioperative Pain, Anxiety, Depression, and Sleep after Microvascular Breast Reconstruction: A Prospective, Single-Blinded, Randomized, Controlled Trial.** Journal of Reconstructive Microsurgery (2021). Disponível em: <https://doi.org/10.1055/s-0041-1724465>. Acessado em: 07 de setembro de 2021.

SILVA, M. A. N. *et. al.* **Acervo de pesquisa em Aromaterapia: Usos e benefícios à saúde.** Revista Ibirapuera, São Paulo, n.19 p. 32-40, jan/junho de 2020. Acessado em: 07 de setembro de 2021.

SIMÕES, C. M. O. *et. al.* **Farmacognosia: da planta ao medicamento.** Porto Alegre/Florianópolis: Ed. Universitária/UFRGS/Ed.UFSC,1999. 821p. Acessado em: 05 de setembro de 2021.

SIMSEK, Perihan; ÇILINGIR, Dilek. **The Efficacy of LavenderAromatherapy in Reducing the Overcrowding-Related Anxiety inHealth Care Workers.** Advanced Emergency Nursing. Journal, Vol. 43, No. 3, pp. 225–236, 2021.

TANAKA, Toshio and KISHIMOTO, Tadamitsu. **The Biology and Medical Implications of Interleukin-6**. *Cancer Immunol Res* 2014; 2:288-294. Disponível em: doi: 10.1158/2326-6066.CIR-14-0022. Acessado em: 01 de fevereiro de 2022.

ZAMANIFAR, S. *et. al.* **The, effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial**. *Journal of medicine and Life* (2020). Disponível em: doi: <https://doi.org/10.25122/jml-2019-0105>. Acessado em: 10 de setembro de 2021.

YILDIRIM, D. *et. al.*, **The Effect of Lavender Oil on Sleep Quality and Vital Signs in Palliative Care: A Randomized Clinical Trial**. *Complementary Medicine Research* (2020), doi: 10.1159 / 000507319

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

Eu Thelma Moreira de Lima RA 16722

Declaro, com o aval de todos os componentes do grupo a:

AUTORIZAÇÃO ( )

NÃO AUTORIZAÇÃO (X)

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMP e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: Os efeitos da Aromaterapia com óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no controle da Ansiedade

De autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Fernando Yano Abrão

O presente artigo apresenta dados validos e exclui-se de plágio.

Curso: Farmácia Modalidade afim Graduação

Thelma Moreira de Lima

Assinatura do representante do grupo

Assinatura do Orientador (a):

Obs: O aval do orientador poderá ser representado pelo envio desta declaração pelo email pessoal do mesmo.

Goiânia, 03 de Fevereiro de 2022