Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

A eficácia da aromaterapia como tratamento complementar na ansiedade

The effectiveness of aromatherapy as a complementary treatment for anxiety

***Matheus Damascena Morais*[1]**
***Júlia Saraiva Silva*[2]**
***Maria Isabelly Araújo Ferreira*[3]**
***Carolina Pedrosa Batista*[4]**
***Sarah Melo Alencar*[5]**
***Tiago Bezerra de Sá Sousa Nogueira*[6]**

RESUMO: Introdução: O Brasil está caracterizado como o país latino americano com o maior número de indivíduos depressivos e ansiosos, influenciando negativamente no dia a dia da população acometida. Atualmente, o tratamento mais usual e que se destaca pelo seu uso pelos profissionais é o farmacológico. Todavia, a aromaterapia vem apresentando relevância como seu tratamento alternativo. **Objetivo:** Identificar a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade. **Materiais e métodos:** Foi adotado o método Revisão Integrativa da Literatura. A busca na *Publisher Medline* e Biblioteca Virtual em Saúde foi efetivada pelo uso dos Descritores em Ciências da Saúde "Anxiety Disorders" e "Aromatherapy". A partir dos critérios de elegibilidade foram pré-selecionados 88 artigos, e a amostra final se constituiu de 14 documentos no período de publicação compreendido entre os anos de 2019 e 2024. **Resultados:** Os achados indicaram que a maior parte dos estudos estavam no idioma inglês e que a revista "Addictive Behaviors" se destacou como o local de publicação entre os artigos selecionados. O método de estudo apresentado pela maioria foi a revisão sistemática, e o país com maior número de estudos foi os Estados Unidos. Na maior parte das pesquisas selecionadas, a aromaterapia proporcionou resultados positivos na redução dos sintomas da ansiedade e depressão. **Conclusão:** Infere-se, portanto, que a aromaterapia é uma abordagem promissora como coadjuvante no combate à ansiedade, apresentando resultados positivos em diversos estudos.
Palavras-chave: Aromaterapia. Ansiedade. Tratamento Alternativo. Saúde mental.

ABSTRACT: Introduction: Brazil is characterized as the Latin American country with the largest number of depressed and anxious individuals, negatively influencing the daily lives of the affected population. Currently, the most common treatment that stands out for its use by professionals is pharmacological treatment. However, aromatherapy has shown relevance as an alternative treatment. Objective: Identify the effectiveness of aromatherapy in treating anxiety. Materials and methods: The Integrative Literature Review method was adopted. The search in Publisher Medline and Virtual Health Library was carried out using the Health Sciences Descriptors "Anxiety Disorders" and "Aromatherapy". Based on the eligibility criteria, 88 articles were pre-selected, and the final sample consisted of 14 documents in the publication period between 2019 and 2024. Results: The findings indicated that the majority of studies were in the English language and that the magazine "Addictive Behaviors" stood out as the place of publication among the selected articles. The study method presented by the majority was systematic review, and the country with the largest number of studies was the United States. In most of the selected studies, aromatherapy provided positive results in reducing the symptoms of anxiety and depression. Conclusion: It is therefore inferred that aromatherapy is a promising approach as an adjunct to combat anxiety, showing positive results in several studies.
Keywords: Aromatherapy. Anxiety. Alternative Treatment. Mental health
DOI: 10.61223/coopex.v15i02.868

UNIFIP – Patos – PB : matheusmorais@med.fiponline.edu.br; Juliasilva@med.fiponline.edu.br; mariaferreira@med.fiponline.edu.br; sarahalencar@med.fiponline.edu.br e tiagobezerra@fiponline.edu.br

INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), no Brasil existe prevalência de 9,3% do transtorno de ansiedade e 5,8% de indicador do transtorno depressivo, sendo que mundialmente estes números são de 3,6% e 4,4%, respectivamente. Indicando e classificando o Brasil como o país latino americano com o maior número de indivíduos depressivos e ansiosos.

Assim como apontado por LADER (apud CARVALHO-NETTO, 2009, p.62) a causa principal da ansiedade é atribuída, a expectativa de um perigo iminente e indefinido, porém sem que uma ameaça real seja identificada ou, quando existente, é considerada pelos demais como desproporcional à intensidade da emoção. Nesse sentido, o termo ansiedade engloba sentimentos de medo, insegurança, apreensão e alteração dos estados de vigília ou alerta (ANDRADE, 1998).

Segundo ANDREATINI (2001), diante de um quadro sintomatológico que interfere de modo negativo no dia a dia dos indivíduos, diversos tratamento medicamentosos ou não medicamentosos são recomendados, entre os farmacológicos muitos profissionais utilizam a classe de benzodiazepínicos que em comparação com outra medicações, como ansiolíticos, parecem atual mais nos sintomas somáticos da ansiedade, entretanto podem ocasionar vários efeitos adversos, um dos fundamentais é o abuso ou a dependência química. Perante os diversos efeitos colaterais associados as terapias medicamentosas, os tratamentos alternativos ganham espaço no cenário atual da problemática, a exemplo das terapias complementares como a aromaterapia.

As Terapias Complementares também conhecidas como Terapias Naturais ou Alternativas são definidas pela Lei Municipal de São Paulo 13.717, implementada em 2004, como "todas as práticas de promoção de saúde e prevenção de doenças que utilizem basicamente recursos naturais". São consideradas práticas Complementares e Alternativas, quando usadas baseadas na noção de uso concomitante, sendo complementar, ou não da Medicina Convencional (AKIYAMA, 2004).

Uma das abordagens, dentro das Práticas Alternativas e Complementares em Saúde (PACS), que tem ganhado espaço mundialmente é a aromaterapia. Tratando-se de uma técnica milenar utilizada primeiramente pelos antigos egípcios em várias práticas, tais como, desde a higienização, como no uso de desodorantes e óleos, até nos procedimentos de embalsamento, a partir do seu alto poder anticéptico auxiliando na conservação dos corpos no decorrer do tempo.

Tal método utiliza-se de óleos essenciais extraídos de diversas partes de plantas aromáticas, por meio de destilação, infusão, maceração, decocção, entre outras. O seu uso pode ser por via oral, de forma inalatória, ou por via cutânea, promovendo assim o bem-estar e o equilíbrio na saúde do ser humano (SACCO, 2015).

Segundo GNATTA (2011), no Brasil várias práticas terapêuticas já haviam sido contempladas no Sistema Único de Saúde (SUS), porém, a aromaterapia ainda não. Entretanto, há poucos anos foi ampliada a regulamentação de práticas integrativas e complementares no SUS e desta vez a aromaterapia fora contemplada, como visto pela Portaria n. 702, de 21 de março de 2018 (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

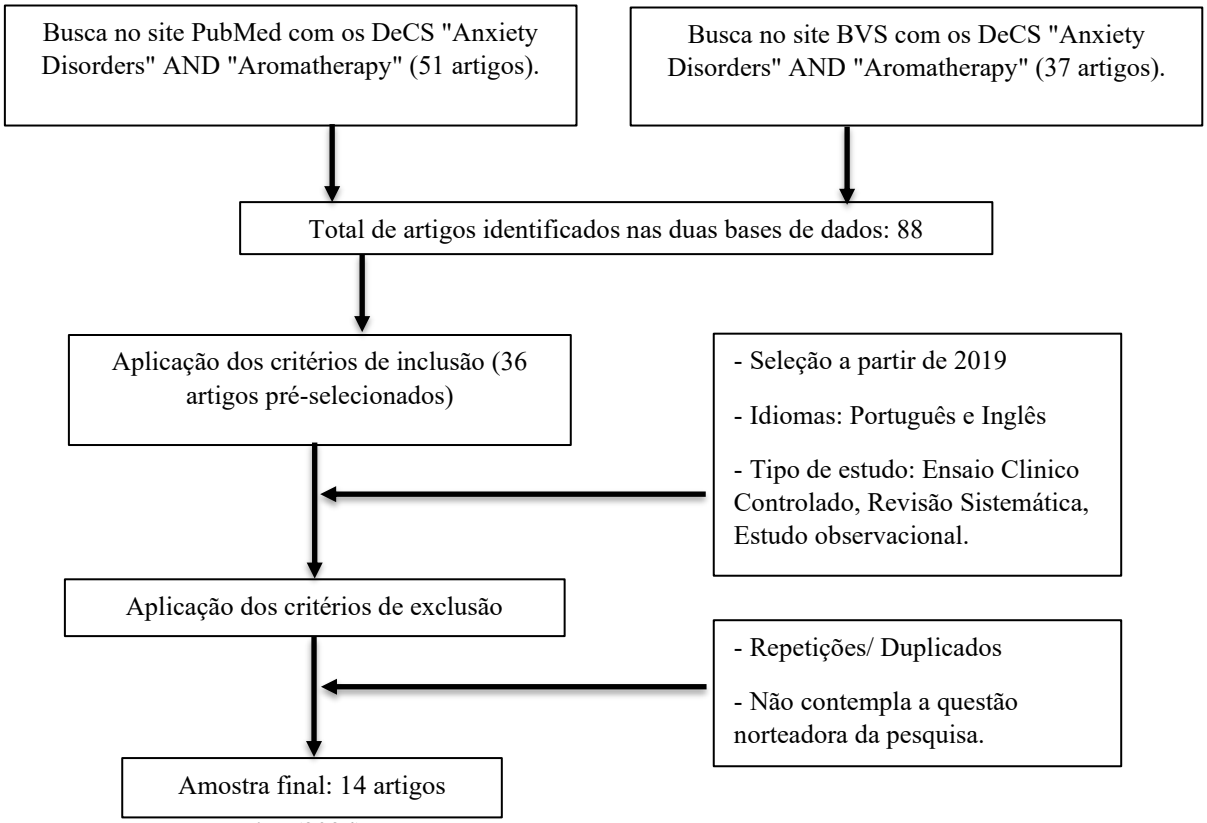
METODOLOGIA

O presente estudo se trata de uma revisão integrativa da literatura, instrumento da prática baseada em evidências (PBE) que aumenta a confiabilidade e a profundidade das conclusões da revisão a partir da análise do conhecimento acerca da temática investigada (GARUZI *et al*., 2014). Para tanto, a pergunta norteadora do estudo foi "Qual a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade?", a fim de direcionar a pesquisa dos artigos referentes à temática escolhida.

Em seguida, uma busca foi realizada nas bases de dados *Publisher Medline* (PUBMED) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), utilizando-se os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) "*Anxiety Disorders"* e *"Aromatherapy"*, o que proporcionou a identificação de um total de 88 artigos (Figura 1).

Os artigos incluídos na presente revisão obedeceram aos seguintes critérios de inclusão: resumo disponível nas bases de dados escolhidas; idioma de publicação português e inglês; período de publicação compreendido entre os anos de 2019 e 2024; tipo de estudo relacionado a ensaio clínico controlado, revisão sistemática, e/ou estudo observacional. Por outro lado, foram excluídos os artigos duplicados nas bases de dados, os que continham assunto diferente da temática abordada e os que não possuíam textos completos e resultados não publicados. Assim, a amostragem final constitui-se por 14 produções científicas na modalidade artigo.

Figura 1: Fluxograma de pré-seleção e seleção da amostra final



Fonte: Dados de pesquisa (2024).

De posse dos artigos, foi realizada a leitura analítica e integral de cada estudo, a fim de se obter um panorama detalhado da produção científica mais recente sobre a influência da aromaterapia no tratamento da ansiedade. Para facilitar o manejo das informações, elaborou-se dois instrumentos, um que contém autor, ano de publicação, título do artigo e revista em que o estudo foi publicado (Quadro 1), outro que contém o país em que o estudo foi publicado, o método de estudo utilizado e a população incluída no estudo (Quadro 2). Por fim, a análise crítica dos resultados foi realizada através da categorização dos principais achados (Quadro 3).

RESULTADOS

A maior parte dos artigos selecionados tem como tipo de estudo Pesquisa de levantamento de dados, o país majoritário na realização dos trabalhos, com 50% dos projetos (N=9), foram os Estados Unidos e o idioma mais usado foi o inglês, visto 88,89% (N= 16) vezes entre as 18 pesquisas. Além disso, 16,6% (N=3) dos estudos estão presentes no mesmo periódico, a Revista Addictive Behaviors.

Tabela 1: Caracterização geral dos artigos selecionados para compor a RIL.

Autores (Ano)	Título	Idioma e País	Periódico	Tipo de Estudo
Dan Li , Yuxin Li , Xue Bai , Meijuan Wang , Jingzheng Yan , Yingjuan Cao. (2022)	The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis	Inglês; China	Frontiers.	Revisão sistemática.
Esther Domínguez-Solís , Marta Lima-Serrano , Joaquín Salvador Lima-Rodríguez. (2021)	Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review	Inglês; EUA	Midwifery	Revisão sistemática.

Myoungsuk Kim , Eun Sook Nam , Yongmi Lee , Hyun-Ju Kang. (2021)	Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis	Inglês; Asia.	Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)	Revisão sistemática.
Hae Kyoung Son , Wi-Young So. Myoungsuk Kim. (2019)	Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial	Inglês; Asia.	Int J Environ Res Public Health	Revisão sistemática.
Ling Tan , Fei-Fei Liao , Lin-Zi Long, Xiao-Chang Ma, Yu-Xuan Peng, Jie-Ming Lu, Hua Qu, Chang-Geng Fu. (2023)	Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis.	Inglês; Asia.	Front Public Health	Revisão sistemática.
F Hedigan , H Sheridan , A Sasse (2023)	Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting - A systematic review	Inglês; EUA	Complement Ther Clin Pract	Revisão sistemática.
Zahra Karimzadeh, Mansooreh Azizzadeh Forouzi, Elham Rahiminezhad, Mehdi Ahmadinejad, Mahlagha Dehghan (2023)	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	Inglês; Irã.	Biomed Res Int	Estudo randomizado
Onyoo Yoo, Sin-Ae Park. (2023)	Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil	Inglês; EUA.	Healthcare (Basel)	Revisão Sistematica.

	Inhalation: A Systematic Review			
Francisco de Cassio de Oliveira Mendes 1, Kauanny Vitoria Gurgel Dos Santos 1, Joyce Karolayne Dos Santos Dantas 1, Sara Cristina Matias de Araújo 1, Fernanda de Castro Teixeira 2, Karena Cristina da Silva Leal 1, Daniele Vieira Dantas 1, Rodrigo Assis Neves Dantas. (2024)	Non-pharmacological strategies to reduce stress and anxiety in endovascular procedures: A scoping review	Inglês; Brasil.	Nurs Open	Revisão de escopo.
Erin Forbes, Amanda L Baker, Ben Britton, Kerrie Clover, Eliza Skelton, Lyndell Moore, Tonelle Handley, Sharon Oultram, Christopher Oldmeadow, Alison Gibberd, Kristen McCarter.	A systematic review of nonpharmacological interventions to reduce procedural anxiety among patients undergoing radiation therapy for cancer	Inglês; EUA	Cancer Med	Revisão Sistemática.
Hyun-Ju Kang, Eun Sook Nam, Yongmi Lee , Myoungsuk Kim (2019)	How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender?: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials	Inglês; Asia	Asian Nurs Res (Korean Soc Nurs Sci)	Ensaio clínico randomizado.
Tan, Ling; Liao, Fei-Fei; Long, Lin-Zi; Ma, Xiao-Chang; Peng, Yu-Xuan; Lu, Jie-Ming; Qu, Hua; Fu, Chang-Geng. (2023)	Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis.	Inglês; Asia	Front Public Health.	Revisão sistemática.

Wolffenbuttel, Adriana Nunes; Ghelman, Ghelman; Schveitzer, Mariana Cabral; Portella, Caio Fábio Schlechta; Fogaça, Lissandra Zanovelo; Abdala, Carmen Verônica Mendes Abdala. (2023)	Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia: informe executivo / Evidence map on the clinical effectiveness of aromatherapy: report executive	Inglês; Brasil.	BIREME/OPAS/OMS	Ensaio clínico controlado / Estudo prognóstico
Restrepo, Julia; Lemos, Mariantonia (2021)	Addressing psychosocial work-related stress interventions: A systematic review.	Inglês Colombia.	Work	Estudo prognóstico / Revisão sistemática

Fonte: Dados de pesquisa, 2024.

A categoria principal foi alterações morfofuncionais, que contou com 81,8% (N=9)das pesquisas, a subcategoria com mais projetos incluídos foi a de cancerígenos 45,45% (N=5). Ademais, o ano com mais trabalhos publicados foi 2021 72,72% (N=8).

Tabela 2: Categorização dos estudos selecionados na pesquisa

Categorias	Subcategorias	Autores (Ano)	n	%
Cardiologia	Doenças Cardiovasculare	İnci, Sinan ;Çetinkaya, Funda (2023) Turan Kavradim, Selma ; Yangöz, Sefika Tugba ; Ozer, Zeynep . (2021) Jodaki, Kurosh ; Abdi, Kamel ; Mousavi, Masoumeh-Sadat ; Mokhtari, Razieh ; Asayesh, Hamid ; Vandali, Vijayaraddi ; Golitaleb, Mohamad (2021)	3	12%
Ginecologia e Obstreticia	Pré-operatório para cirurgias ginecológicas.	Murphy, Allison E ; Belmont, Steven L ; Moriber, Nancy A. (2022)	1	4%
	Gravidez /Parto	Esther Domínguez-Solís, Marta Lima Serrano,	1	4%

		Joaquín Salvador Lima-Rodríguez (2021)		
Sono	Qualidade de sono	Tan, Jie Xi Jassie ; Cai, Junyao Stefanie ; Ignacio, Jeanette (2023)	1	4%
Oncologia	Complicação	Erin Forbes, Amanda L Baker, Ben Britton, Trevo de Kerrie, Eliza Skelton, Lyndell Moore, Tonelle Handley, Sharon Oultram, Christopher Oldmeadow 6, Alison Gibberd, Kristen McCarter (2023)	1	4%
Saúde mental	Depressão	Myoungsuk Kim, Eun Sook Nam, Yongmi Lee, Hyun-Ju Kang. (2021) Cordani, Cláudio ; Jovem, Vanessa M ; ARIENTI, Chiara ; Lazzarini, Stefano G ; Del Furia, Matteo J ; Negrini, Stefano ; KIEKENS, Carlota (2022)	2	8%
	Ansiedade	Dan Li, Yuxin Li, Xuebai 2, Meijuan Wang , Jingzheng Yan, Yingjuan Cao. (2022) Ling Tan, Fei-Fei Liao, Lin-Zi Longo, Xiao Chang Ma, Yu-Xuan Peng, Jie Ming Lu, Hua Qu, Chang-Geng Fu (2023) F Hedigan, Sheridan, Um Sassé (2023) Zahra Karimzadeh, Mansooreh Azizzadeh Forouzi, Elham Rahiminezhad 1, Mehdi Ahmadinejad, Mahlagha Dehghan (2021) Onyoo Yoo, Parque Sin-Ae (2023) Hyun-Ju Kang, Eun Sook Nam, Yongmi Lee, Myoungsuk Kim (2019) Tan, Ling ; Liao, Fei-Fei ; Long, Lin-Zi ; Ma, Xiao-Chang ; Peng, Yu-Xuan ; Lu, Jie-Ming ; Qu, Hua ; Fu, Chang-Geng (2023) Koehler, Thomas (2021) Weisfeld, Carol Cronin; Turner, Jill A; Dunleavy, Kim; Ko, Arthur; Bowen, Jennifer I; Roelk, Brandi; Eissa, Reem; Benfield,	11	44%

		Erica; Robertson, Kristen (2021) Huang, Hongfei; Wang, Qi; Guan, Xiaofeng; Zhang, Xia; Kang, Jiguang; Zhang, Yuchen; Zhang, Yihan; Zhang, Qun; Li, Xiaobai. (2021) Gong, Minmin ; Dong, Hui ; Tang, Yueheng ; Huang, Wenya ; Lu, Fuer (2020)		
	Estresse	Hae Kyoung Filho, Wi-Young Então, Myoungsuk Kim (2019) Francisco de Cássio de Oliveira Mendes, Kauanny Vitória Gurgel dos Santos, Joyce Karolayne Dos Santos Dantas 1, Sara Cristina Matias de Araújo, Fernanda de Castro Teixeira 2, Karen Cristina da Silva Leal, Daniele Vieira Dantas, Rodrigo Assis Neves Danta (2024) Son, Hae Kyoung; So, Wi-Young; Kim, Myoungsuk. (2010)	3	12%
	Qualidade de vida	Wolffenbuttel, Adriana Nunes; Ghelman, Ghelman; Schveitzer, Mariana Cabral; Portella, Caio Fábio Schlechta; Fogaça, Lissandra Zanovelo; Abdala, Carmen Verônica Mendes Abdala (2023)	1	4%
	Estresse no trabalho	Restrepo, Júlia ; Lemos, Mariantônia (2021)	1	4%

Fonte: Dados de pesquisa, 2024.

DISCUSSÃO

Conforme Wolffenbuttel *et al.* (2022), a aromaterapia utiliza óleos essenciais, óleos vegetais graxos e hidrolatos através de diferentes métodos de aplicação como a inalação, banho, massagem, ingestão, enxaguatório bucal, óvulo vaginal ou tópico, sendo que a inalação e a massagem são os mais comuns. Em seus estudos, a maior parte dos estudos reportou efeito positivo para 333 associações entre intervenções/desfechos analisados, seguido de potencial positivo (50 associações), inconclusivos (19 associações) e para o restante das associações

(n=18), foi reportado sem efeito. Destacando que não foram reportados efeitos negativos e potencialmente negativos.

Consoante Li *et al.* (2022), a porcentagem de pacientes com pontuações da Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD) >7 nos grupos placebo perfumado, placebo não perfumado e óleo essencial diminuiu de 26, 25 e 32% no início do estudo para 23, 13 e 26% na conclusão do tratamento, respectivamente, o que reflete uma queda acentuada nos níveis da HAD tanto com o uso do placebo, quanto com o uso do óleo essencial.

Ainda nos estudos realizados, o uso de óleo essencial de lavanda mostrou-se eficaz na redução da ansiedade, todavia, a maioria dos estudos demonstraram que a aromaterapia não teve efeito benéfico na depressão. Corroborando com essa perspectiva, os resultados de outros estudos indicaram que a lavanda demonstrou eficácia significativa como ansiolítico e pode ser superior ao placebo ou ausência de tratamento, segundo Kim Myongusuk *et al.* (2023). Não obstante, os óleos essenciais (OEs) têm mais de 3.000 constituintes, dos quais aproximadamente 300 são utilizados comercialmente pelas indústrias alimentícia, cosmética e farmacêutica, como afirma Yoo e Park (2023).

Nos estudos de Karimzadeh *et al.* (2021), relata-se que óleo de lavanda é mais eficaz que o óleo de camomila, o óleo de tangerina, o óleo da árvore do chá e outros óleos essenciais raramente usados no estudo. Nesse aspecto, acredita-se que a lavanda inibe a atividade do hipotálamo-hipófise-adrenal, afetando o sistema nervoso. Além disso, crê-se também que a lavanda tenha o efeito do diazepam e a composição química tenha sido correlacionada à sua atividade ansiolítica, uma vez que o óleo de lavanda é uma mistura complexa de fitoquímicos, incluindo linalol e acetato de linalila.

O linalol atua como um sedativo que interage com os receptores do ácido gama-aminobutírico no sistema nervoso central. Após a absorção dos óleos de lavanda, a liberação da glândula adrenal é reduzida, enquanto a secreção de serotonina no sistema digestivo aumenta significativamente, esses efeitos melhoram o humor, causam sedação e diminuem os níveis de ansiedade, conforme Dan Li *et al.* (2022).

Outrossim, Kim Myongusuk *et al.* (2023) pontua que a lavanda teve efeitos positivos em parâmetros fisiológicos, como a redução da pressão arterial e dos níveis de cortisol, entretanto, é necessário que hajam mais ensaios clínicos randomizados com amostras maiores e mais diversificadas, com o objetivo de avaliar melhor o efeito da aromaterapia com lavanda nesse viés fisiológico.

De acordo com Ling Tan *et al.* (2023), existem tipos de ansiedade, destarte, a ansiedade-estado é um estado emocional intenso e transitório associado a um aumento temporário na atividade do sistema nervoso simpático sem uma condição patológica específica, e pode desaparecer com a remoção do estresse ou do perigo. Enquanto a ansiedade-traço é uma tendência de personalidade que permanece estável ao longo do tempo, podendo estar associada a diferentes condições psicopatológicas e alta excitação contínua e não desaparece facilmente quando o estresse é aliviado.

Assim, o tratamento com OEs foram eficazes na redução da ansiedade-estado, independentemente da duração cumulativa da intervençã, todavia não conseguiram aliviar a ansiedade-traço quando o tempo de intervenção cumulativo excedeu 500 minutos, com o maior tamanho de efeito dentro de 10 minutos do tempo de intervenção, ainda conforme Ling Tan *et al.* (2023).

No que se refere à saúde mental no geral, segundo Wolffenbuttel *et al.* (2022), a aromaterapia parece ser benéfica. No seu estudo, 13 desfechos do grupo Saúde Mental receberam 154 associações (37% das associações), sendo a intervenção mais comum com óleo essencial de Lavanda (Lavandula angustifolia) (n=57). Destas associações, para 119 foi reportado o efeito positivo (nível de confiança: 77 criticamente baixo, 18 moderado e 24 baixo). Efeito potencial positivo foi reportado em 19 associações (nível de confiança: 14 criticamente baixo, 3 baixo e 3 moderado).

Ainda, sobre o estudo, o reporte sem efeito da intervenção foi indicado em 10 associações (nível de confiança: 5 criticamente baixo e 4 moderado) e o efeito inconclusivo foi reportado em 6 associações (nível de confiança: 6 criticamente baixo). Sendo que os principais desfechos desta categoria foram Transtornos de Ansiedade com 98 associações e Transtorno do Sono-Vigília com 17 associações.

Ademais, segundo Kang et al. (2019), a aromaterapia com lavanda demonstrou uma redução nos níveis de cortisol salivar - que é um marcador endocrinológico de estresse produzido em resposta a vários estímulos psicossociais através do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) – com um efeito estimado de -1.29 (95% CI, -2.23 a -0.35), sugerindo que a lavanda pode ter um efeito positivo na diminuição do estresse fisiológico associado à ansiedade. Nesse viés, a redução do cortisol é um indicativo importante de como a aromaterapia com lavanda pode influenciar os mecanismos de resposta ao estresse no corpo, contribuindo para a redução dos sintomas de ansiedade, como afirma Kang *et al.* (2019).

Além disso, foi destacado que as diferenças regionais podem impactar a eficácia da aromaterapia. Descobriu-se que a aromaterapia foi eficaz no tratamento da ansiedade em estudos realizados na Ásia, mas não quando os estudos foram realizados na Europa. Nesse sentido, em conformidade com Li *et al.* (2022), o contexto cultural pode influenciar a aceitabilidade e os resultados de uma intervenção, uma vez que os medicamentos fitoterápicos são tradicionalmente utilizados nos países asiáticos, as pessoas podem ser mais receptivas à aromaterapia e mais propensas a acreditar nos seus benefícios.

Segundo Erin Forbes *et al.* (2023), embora a maioria dos estudos apresentassem resultados positivos acerca da aromaterapia, um ensaio de aromaterapia não relatou nenhum efeito da aromaterapia na ansiedade. Em seu estudo, os participantes foram randomizados para receber um placebo fragrante, um placebo não fragrante ou óleos essenciais puros (lavanda, bergamota e cedro), contando com a aplicação de três gotas de óleo em um babador de papel que os participantes usavam durante o tratamento diário, o estudo encontrou uma redução significativa na ansiedade no grupo do placebo não fragrante com odds ratios de 2,8 em comparação com os óleos essenciais e o placebo fragrante, assim, aromaterapia não reduziu a ansiedade.

Em outro aspecto, consoante os estudos de Domingues-Solís e Lima-Serrano e Lima-Rodríguez (2021), a aromaterapia tem sido reconhecida como uma abordagem complementar eficaz no manejo da ansiedade e depressão em diferentes contextos, incluindo o período perinatal. Nesse âmbito, os autores pontuam que a utilização de óleos essenciais, como o de Rosa damascena e casca de laranja, pode proporcionar benefícios significativos no alívio dos sintomas de ansiedade e depressão em mulheres durante a gravidez e após o parto. Estes resultados destacam o potencial da aromaterapia como uma opção terapêutica segura e natural para promover o bem-estar emocional e mental das mulheres nesse período crucial da vida.

Consoante Son, So e Kim (2019), a ansiedade e o estresse excessivos nos testes afetam negativamente o desempenho acadêmico e têm um impacto negativo na capacidade dos alunos de realizar tarefas acadêmicas. No que tange a combinação de intervenções não farmacológicas, destaca-se o uso da aromaterapia com a musicoterapia, em que os resultados dos estudos demonstraram que a combinação dessas terapias acarretou numa diminuição significativa dos níveis de ansiedade e estresse em estudantes de enfermagem, bem como auxilia no melhor das habilidades práticas desses estudantes, de acordo com Son, So e Kim (2019).

Corroborando com isso, o estudo de Restrepo e Lemos (2021), evidenciou que as intervenções analisadas, incluindo a aromaterapia, mostraram reduções significativas em diferentes áreas, tais como estresse, ansiedade, depressão e esgotamento entre os trabalhadores estudados. No entanto, é importante ressaltar que a maioria dos estudos não estava baseada em modelos específicos de estresse, e muitos grupos de controle não receberam nenhuma intervenção.

Sob esse viés, no estudo conduzido por Son, So e Kim (2019), o óleo essencial foi difundido pela lâmpada da sala de intervenção, inalado e espalhado por todo o corpo. Esse método minimizou o viés que poderia ter sido causado pela aplicação de intervenções individuais aos sujeitos em salas diferentes. Além disso, os óleos essenciais atingem seu nível máximo no corpo 20 minutos após a inalação e afetam diretamente o cérebro.

De acordo com Karimzadeh *et al.* (2021), a aromaterapia também demonstrou ser eficaz em pacientes conscientes internados nas unidades de terapia intensiva, onde a ansiedade e a agitação são os principais problemas desses pacientes, que devem ser eliminados para proporcionar um cuidado de qualidade, demonstrando o efeito do aroma de Citrus aurantium na ansiedade e fadiga em pacientes com infarto do miocárdio.

Dessa forma, os resultados deste estudo mostraram que Citrus aurantium reduziu significativamente a ansiedade dos pacientes, posto que os aromas proporcionam relaxamento ao estimular o sistema olfativo, estimula o sistema nervoso central, melhora o humor e tem efeitos sedativos, antiespasmódicos e diuréticos. Conforme Karimzadeh *et al.* (2021), referente aos resultados relacionados ao efeito da lavanda na agitação, mostrou-se que a maioria das amostras teve diminuição da agitação após a intervenção.

Além disso, consoante Mendes *et al.* (2024), a aromaterapia com óleos essenciais (OEs) demonstrou eficácia na redução da ansiedade em pacientes submetidos a procedimentos endovasculares, sendo mencionada como uma prática complementar que os profissionais de enfermagem podem adotar para melhorar o cuidado de pacientes cardíacos.

Outrossim, em conformidade com Tan et al, (2023), em relação a eficácia dos OEs, a meta-análise demonstrou que a terapia com OEs resultou em níveis significativamente mais baixos de ansiedade em comparação com o grupo controle, com uma diferença média ponderada de -6,63. Entretanto, é importante destacar a ausência de relatos sobre efeitos adversos nos estudos analisados, evidenciando uma lacuna na documentação e no ponitoramento dos efeitos colaterais associados, necessitando de mais pesquisas e aprofundamentos para monitorar a segurança do uso dos óleos essenciais.

Conforme Yoo e Park (2023), os OEs são uma alternativa segura para o tratamento da ansiedade, em contraste com os potenciais efeitos colaterais associados a medicamentos tradicionais para ansiedade, como benzodiazepínicos e antidepressivos.

Em relação à forma inalatória da aromaterapia, Hedigan e Sheridan e Sasse (2023), afirmam que essa intervenção demonstra ter efeitos positivos e ser uma intervenção terapêutica benéfica em áreas de tratamento onde os pacientes apresentam alto nível de estresse e ansiedade. Para isso, destaca-se a necessidade de desenvolver um protocolo padrão para estudos clínicos de aromaterapia por inalação, incluindo diretrizes para a dosagem precisa de óleos essenciais, especificação detalhada dos óleos utilizados e consideração do viés nos estudos.

Sob essa ótica, implementar um protocolo padronizado pode melhorar a qualidade e consistência da pesquisa em aromaterapia, garantindo resultados mais confiáveis, segundo Hedigan e Sheridan e Sasse (2023).

Em suma, apesar de vários artigos mostrarem a eficácia da aromaterapia, há ainda uma grande heterogeneidade nas pesquisas, principalmente com relação às diferenças nos protocolos de intervenção, incluindo o tipo de intervenção, escolha do óleo, dosagem do óleo essencial, variedade de tratamentos e duração da exposição ao óleo essencial. Isso corresponde às principais limitações do presente estudo, que, apesar de demonstrar a relevância da aromaterapia, ainda diverge em vários pontos quanto à sua utilidade e aplicação.

CONCLUSÃO

Infere-se, portanto, que a aromaterapia é uma abordagem promissora no combate à ansiedade e seu uso apresenta resultados positivos em diversos estudos. O uso dos óleos essenciais, com destaque para a lavanda, tem se mostrado eficaz nesse segmento.

Todavia, faz-se necessário estudos mais detalhados para garantir sua segurança e estabelecer protocolos mais consistentes acerca do modo de uso. Apesar dos desafios, a aromaterapia representa uma opção terapêutica complementar e natural, com potencial significativo para auxiliar no manejo da ansiedade, bem como as demais questões mentais e emocionais.

REFERÊNCIAS

CORDANI, C. et al. Cognitive impairment, anxiety and depression: a map of Cochrane evidence relevant to rehabilitation for people with post COVID-19 condition. Eur J Phys Rehabil Med, p. 880–887, 2022.

DOMÍNGUEZ-SOLÍS, E.; LIMA-SERRANO, M.; LIMA-RODRÍGUEZ, J. S. Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. Midwifery, v. 102, p. 103126, nov. 2021.

FORBES, E. et al. A systematic review of nonpharmacological interventions to reduce procedural anxiety among patients undergoing radiation therapy for cancer. Cancer Medicine, 6 out. 2023.

GONG, M. et al. Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. J Affect Disord, p. 1028–1040, 2020.

HEDIGAN, F.; SHERIDAN, H.; SASSE, A. Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – A systematic review. Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 52, p. 101750, 1 ago. 2023.

HUANG, H. et al. Effect of aromatherapy on preoperative anxiety in adult patients: A meta-analysis of randomized controlled trials. Complement Ther Clin Pract, p. 101302–101302, 2021.

INCI, S.; ÇETINKAYA, F. Effect of Aromatherapy on the Anxiety of Patients before Coronary angiography. Explore (NY), p. 203–208, 2023.

JODAKI, K. et al. Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial. Complement Ther Clin Pract, p. 101299–101299, 2021.

KANG, H.-J. et al. How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender?: Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. Asian Nursing Research, v. 13, n. 5, p. 295–305, dez. 2019.

KARIMZADEH, Z. et al. 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 Research International, v. 2021, p. 1–8, 15 jun. 2021.

KIM, M. et al. Effects of lavender on anxiety, depression and physiologic parameters: Systematic Review and Meta-Analysis. Asian Nursing Research, nov. 2021.

KOEHLER, T. Lavender Aromatherapy as a Nurse-Driven Intervention for Preoperative Anxiety. Nurs Womens Health, p. 286–295, 2021.

LI, D. et al. The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. Frontiers in Public Health, v. 10, 30 maio 2022.

MENDES, F. DE C. DE O. et al. Non-pharmacological strategies to reduce stress and anxiety in endovascular procedures: A scoping review. Nursing Open, v. 11, n. 3, p. e2105, 1 mar. 2024.

MURPHY, A. E.; BELMONT, S. L.; MORIBER, N. A. The Use of Therapeutic Inhaled Essential Oils (TIEO) as a Holistic Approach to Decrease Preoperative Anxiety in ERAS Gynecological Surgery. J Perianesth Nurs, p. 787–794, 2022.

RESTREPO, J.; LEMOS, M. Addressing psychosocial work-related stress interventions: A systematic review. Work, p. 53–62, 2021.

SON, H. K.; SO, W.-Y.; KIM, M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 16, n. 21, 29 out. 2019.

SON, H. K.; SO, W.-Y.; KIM, M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. Int J Environ Res Public Health, 2019.

TAN, J. X. J.; CAI, J. S.; IGNACIO, J. Effectiveness of aromatherapy on anxiety and sleep quality among adult patients admitted into intensive care units: A systematic review. Intensive Crit Care Nurs, p. 103396–103396, 2023.

TAN, L. et al. Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. Frontiers in Public Health, v. 11, p. 1144404, 2023.

TAN, L. et al. Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. Front Public Health, p. 1144404–1144404, 2023.

TURAN KAVRADIM, S.; YANGÖZ, S. T.; OZER, Z. Effectiveness of aromatherapy inhalation on anxiety and haemodynamic variables for patients with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. Int J Clin Pract, p. e14593–e14593, 2021.

WEISFELD, C. C. et al. Dealing with Anxious Patients: A Systematic Review of the Literature on Nonpharmaceutical Interventions to Reduce Anxiety in Patients Undergoing Medical or Dental Procedures. J Altern Complement Med, p. 717–726, 2021.

WOLFFENBUTTEL, A. N. et al. Mapa de evidências sobre a efetividade clínica da aromaterapia: informe executivo. pesquisa.bvsalud.org, p. 37–37, 2022.

YOO, O.; PARK, S.-A. Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. Healthcare, v. 11, n. 22, p. 2978–2978, 17 nov. 2023.