



## ***Benefícios do uso dos óleos essenciais como ansiolíticos: revisão de literatura***

Gabriella Gonçalves Caixeta, Vanessa Pereira Tolentino, Natália de Fátima Gonçalves Amâncio, Juliana Lilis da Silva

### *Revisão de Literatura*

#### **RESUMO**

O Transtorno de Ansiedade é caracterizado por aflição emocional diante de situações prospectivas, sendo o Brasil o país com maior prevalência, atingindo 9,3% da população. Nesse sentido, a ansiedade desencadeia sintomas psicossomáticos e afeta o Sistema Imunológico, contribuindo para diversas condições clínicas. O tratamento farmacológico convencional apresenta efeitos colaterais e complicações físicas e psicológicas, podendo levar à dependência de substâncias psicoativas. Nesse contexto, os óleos essenciais, surgem como uma alternativa de tratamento, sendo a aromaterapia uma modalidade terapêutica da Medicina Complementar. Sendo assim, este estudo tem como objetivo analisar os benefícios potenciais dos óleos essenciais como agentes ansiolíticos, contribuindo para o avanço do conhecimento na comunidade acadêmica. A revisão bibliográfica foi feita com base em pesquisas já elaboradas por meio das bases de dados: Google Scholar; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), National Library of Medicine (PubMed) e EbscoHost., envolvendo os termos: “transtorno de ansiedade, óleos essenciais, ansiolíticos, aromaterapia”. A busca foi realizada no mês de outubro de 2023. Acerca dos resultados, os óleos essenciais foram reconhecidos como agentes terapêuticos eficazes para distúrbios neuropsiquiátricos, incluindo ansiedade. A aromaterapia, que utiliza esses óleos, demonstra efeitos benéficos, aliviando a ansiedade e promovendo bem-estar. Seus benefícios incluem propriedades antidepressivas, e estudos indicam efeitos neuroprotetores e anti-neuroinflamatórios. Óleos como Lavanda e Citrus Aurantium mostram-se eficazes na redução de cortisol, pressão arterial e frequência cardíaca, proporcionando alívio do estresse. A aromaterapia é respaldada pela OMS e integrada ao SUS, mas são necessárias mais pesquisas para determinar a posologia ideal. Sendo assim, os óleos essenciais demonstraram potencial terapêutico benéfico na redução de distúrbios neuropsiquiátricos e ansiedade, principalmente, os óleos de Lavanda e Citrus Aurantium. Apesar dos resultados positivos, são necessárias pesquisas adicionais para estabelecer doses ideais na inalação desses óleos, confirmar eficácia a longo prazo e consolidar sua posição como opção terapêutica segura e eficaz para distúrbios neuropsiquiátricos e ansiedade.

**Palavras-chave:** Óleos Essenciais; Aromaterapia; Ansiolítico.

## Benefits of Using Essential Oils as Anxiolytics: a literature review

### ABSTRACT

Anxiety Disorder is characterized by emotional distress in the face of prospective situations, with Brazil having the highest prevalence, affecting 9.3% of the population. In this context, anxiety triggers psychosomatic symptoms and affects the immune system, contributing to various clinical conditions. Conventional pharmacological treatment presents side effects and physical and psychological complications, potentially leading to dependence on psychoactive substances. In this context, essential oils emerge as an alternative treatment, with aromatherapy being a therapeutic modality in Complementary Medicine. Therefore, this study aims to analyze the potential benefits of essential oils as anxiolytic agents, contributing to the advancement of knowledge in the academic community. The literature review was conducted based on research already elaborated through the following databases: Google Scholar; Virtual Health Library (VHL), National Library of Medicine (PubMed), and EbscoHost, involving the terms: "anxiety disorder, essential oils, anxiolytics, aromatherapy." The search was conducted in October 2023. Regarding the results, essential oils were recognized as effective therapeutic agents for neuropsychiatric disorders, including anxiety. Aromatherapy, which utilizes these oils, demonstrates beneficial effects, alleviating anxiety and promoting well-being. Their benefits include antidepressant properties, and studies indicate neuroprotective and anti-neuroinflammatory effects. Oils such as Lavender and Citrus Aurantium prove effective in reducing cortisol, blood pressure, and heart rate, providing stress relief. Aromatherapy is endorsed by the WHO and integrated into the public health system (SUS), but further research is needed to determine the optimal dosage. Thus, essential oils have demonstrated beneficial therapeutic potential in reducing neuropsychiatric disorders and anxiety, especially Lavender and Citrus Aurantium oils. Despite positive results, additional research is needed to establish ideal inhalation doses, confirm long-term efficacy, and consolidate their position as a safe and effective therapeutic option for neuropsychiatric disorders and anxiety

**Keywords:** Essential Oils; Aromatherapy; Anxiolytic.

Instituição afiliada – Centro Universitário de Patos de Minas –UNIPAM.

**Dados da publicação:** Artigo recebido em 04 de Novembro e publicado em 14 de Dezembro de 2023.

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2023v5n5p5381-5396>

**Autor correspondente:** Gabriella Gonçalves Caixeta, E-mail: [gabriellacaixeta1@unipam.edu.br](mailto:gabriellacaixeta1@unipam.edu.br)

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## **INTRODUÇÃO**

O Transtorno de Ansiedade pode ser caracterizado como um estado de aflição emocional, manifestando-se clinicamente por uma intensa perturbação psicológica diante de circunstâncias prospectivas. Conforme dados disponibilizados pela Organização Mundial de Saúde (OMS), o Brasil apresenta a maior prevalência de indivíduos diagnosticados com transtornos de ansiedade, correspondendo a 9,3% da sua população. Além disso, emerge uma preocupação substancial quanto à saúde mental dos cidadãos brasileiros, principalmente após a pandemia da COVID- 19, uma vez que estatísticas indicam que um em cada quatro indivíduos no país experimentará um transtorno psiquiátrico ao longo de sua trajetória de vida (Frota et al., 2022).

Nesse sentido, a ansiedade é capaz de desencadear diversos sintomas psicossomáticos, tais como medo, apreensão e estresse, os quais se manifestam diretamente em todo o corpo (Moura, et al.,2020). Além disso, o Sistema Imunológico é um dos mais afetados pelos impactos do Transtorno de Ansiedade, uma vez que essa patologia pode agravar uma variedade de quadros clínicos, incluindo a síndrome do intestino irritável, ativação viral da herpes simples, além de manifestações em órgãos como o coração e a pele, exemplificadas pela psoríase e alopecia areata (Nascimento, et al.,2022).

O tratamento farmacológico convencionalmente empregado no contexto do Transtorno de Ansiedade comumente acarreta uma série de efeitos colaterais, como a redução da pressão arterial, a desregulação da respiração e frequência cardíaca, a indução de sonolência, episódios de náusea e vômito, potenciais reações alérgicas, etc. Ademais, esse tipo de intervenção frequentemente propicia o surgimento de inúmeras complicações de natureza física e psicológica, podendo induzir à dependência de substâncias psicoativas (Karimzadeh, et al.,2021).

Nesse contexto, os óleos essenciais representam substâncias líquidas voláteis, provenientes de matéria vegetal, derivadas de diversas partes das plantas, abrangendo flores, folhas, sementes, resinas, raízes ou cascas (Hedigan, 2023). O uso desses óleos surge como parte da Medicina Complementar, que utiliza a aromaterapia como uma modalidade terapêutica adicional, caracterizada pelo emprego deliberado de óleos

essenciais de origem vegetal, com a finalidade de promover o bem-estar físico, emocional e espiritual dos indivíduos.

A aromaterapia como uma técnica que envolve a utilização de óleos essenciais em diferentes formas de aplicação, como inalações, massagens, banhos e compressas, vem demonstrando significativa eficácia na redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse. Entre os óleos essenciais, o de lavanda (*Lavandula angustifolia*) foi o mais comumente utilizado em estudos clínicos randomizados, seguido pelo óleo de camomila (*Matricaria chamomilla*). Esses óleos não apenas reduziram os níveis de ansiedade, depressão e estresse, mas também proporcionaram efeitos relaxantes, calmantes e analgésicos, atuando por meio do sistema olfativo e seus metabólitos (Gonçalves et al., 2023).

Assim, mesmo considerando os resultados positivos obtidos até o momento com o uso dos óleos essenciais, é importante ressaltar que a pesquisa nessa área ainda é limitada, tornando essencial a realização de estudos adicionais para consolidar essa abordagem terapêutica. Portanto, este estudo teve como objetivo analisar os benefícios potenciais dos óleos essenciais como agentes ansiolíticos, com o intuito de contribuir para o avanço do conhecimento na comunidade acadêmica.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Quais os benefícios dos óleos essenciais quando utilizados em substituição ao uso de pílulas ansiolíticas em indivíduos que possuem transtorno de ansiedade, quando comparados aos que não fazem o uso?” Nela, observa-se o P: Indivíduos que possuem transtorno de ansiedade.; I: Uso dos

óleos essenciais como ansiolíticos.; C: Entre indivíduos que fazem o uso dos óleos e os que não fazem; O: Descobrir os benefícios dos óleos essenciais como ansiolíticos.

Para responder a esta pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: transtorno de ansiedade, óleos essenciais, ansiolíticos, aromaterapia. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se os operadores booleanos “and”, “or”.

Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Google Scholar; Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost.

A busca foi realizada no mês de outubro de 2023. Como critérios de inclusão, limitou-se a artigos escritos em qualquer idioma, publicados nos últimos 5 anos (2019 a 2023), que abordassem o tema pesquisado e que estivessem disponíveis eletronicamente em seu formato integral, foram excluídos os artigos em que o título e resumo não estivessem relacionados ao tema de pesquisa e pesquisas que não tivessem metodologia bem clara.

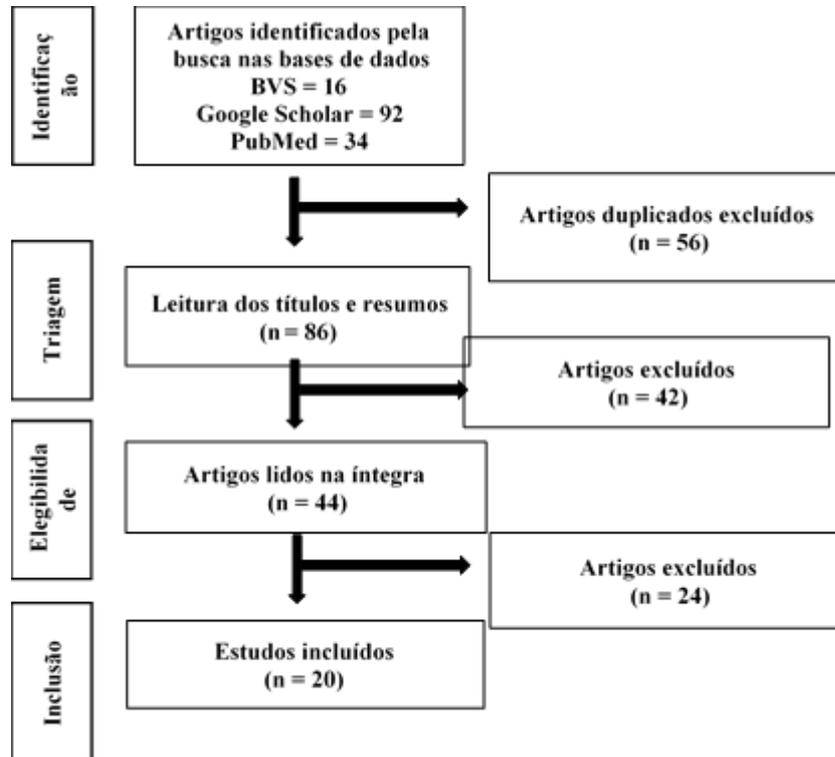
Após a etapa de levantamento das publicações, foram encontrados 86 artigos, dos quais foi realizada a leitura do título e resumo das publicações considerando os critérios de inclusão e exclusão definidos. Em seguida, realizou-se a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 66 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 20 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente a seleção dos artigos, foi realizado um fichamento das obras selecionadas afim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em um quadro, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

A Figura 1 demonstra o processo de seleção dos artigos por meio das palavras-chaves de busca e da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão citados na metodologia. O fluxograma leva em consideração os critérios elencados pela estratégia

PRISMA (Page et al., 2021).

**Figura 1** - Fluxograma da busca e inclusão dos artigos



Fonte: Adaptado do *Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses* (PRISMA). Page et al., (2021)

## RESULTADOS

A partir da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foi possível chegar na tabela a seguir, que contém as principais informações sobre os Benefícios do uso dos óleos essenciais como ansiolíticos, encontrados nos 20 estudos analisados. A tabela é constituída por dados referentes à autoria e ano de publicação do artigo, título e principais achados pelos pesquisadores (**Tabela 1**).

**Tabela 1** – Resultados dos principais artigos selecionados no período 2019 a 2023 sobre os Benefícios do uso dos óleos essenciais como ansiolíticos.

Autor; Ano	Título	Achados Principais
Soares et al., 2023	O uso da aromaterapia no tratamento do	Conclusão de que a aromaterapia apresenta efeitos significativamente positivos no auxílio do tratamento da ansiedade. Há necessidade de mais

---

Cao et al., 2023	Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: A bibliometric study and visualization analysis.	pesquisas sobre a temática. Os óleos essenciais foram propostos como potenciais auxiliares terapêuticos no tratamento de distúrbios neuropsiquiátricos, como ansiedade, insônia, doenças neurodegenerativas, etc.
Tran et al., 2023	Screening for Neuroprotective and Rapid Antidepressant-like Effects of 20 Essential Oils.	Os óleos essenciais utilizados na pesquisa demonstraram possuir efeitos neuroprotetores e antidepressivos de ação rápida por meio da administração intranasal.
Tan et al., 2023	Essential Oils in Anxiety Treatment: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials and Network Meta-Analysis.	Este estudo confirmou que os óleos essenciais podem ser eficazes no tratamento da ansiedade, <i>Citrus Aurantium</i> pareceu ser o tipo mais recomendado. Há necessidade de mais pesquisas sobre a temática.
Hedigan. Sheridan. Sasse, 2023	Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – A systematic review.	A revisão demonstra que a aromaterapia por inalação tem potencial como uma intervenção terapêutica benéfica em áreas de tratamento onde os pacientes têm um alto grau de estresse e ansiedade. Há necessidade de mais pesquisas sobre a temática.
Cui et al., 2022	Inhalation Aromatherapy via Brain- Targeted Nasal Delivery: Natural Volatiles or Essential Oils on Mood Disorders.	A aromaterapia por inalação via nasal pode ser uma opção eficaz para melhorar a depressão, ansiedade e distúrbios do sono, uma vez que quando usados por inalação, os

---

---

		óleos essenciais têm as vantagens de alta permeabilidade, rápido metabolismo, não retenção e baixa toxicidade.
Lemos <i>et al.</i> , 2022	Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade.	Resultados significativos em relação ao alívio do estresse e ansiedade, principalmente durante o período da pandemia da Covid-19, sendo o óleo de lavanda o mais utilizado.
Silva. Souza, 2022	O óleo de lavanda e sua efetividade nos sintomas da ansiedade.	Utilização do óleo de lavanda considerada segura, com função calmante para indivíduos com ansiedade, contribuindo para redução do uso de medicamentos antipsicóticos.
Freitas. Buckvieser, 2022	Aromaterapia: uma nova linha de tratamento contra a ansiedade.	Resultados positivos com relação a diminuição da ansiedade, principalmente em casos de desmame de medicações tarjadas.
Silveira, 2022	Avaliação da ação ansiolítica dos óleos essenciais extraídos de Camomila Romana ( <i>Anthemis nobilis</i> ) e Tangerina ( <i>Citrus reticulata</i> ) no Zebrafish ( <i>Danio rerio</i> ) adulto.	Óleo essencial de Tangerina nas concentrações de 1mg/L, 5mg/L e 10mg/L e o óleo essencial de Camomila Romana nas concentrações de 5mg/L e 10mg/L, podem ser alternativas promissoras no tratamento da ansiedade.
Vieira <i>et al.</i> , 2022	Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19.	Aromaterapia com efeito calmante e sedativo, principalmente com óleo de Lavanda.

---

---

Silva <i>et al.</i> , 2021	O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade e estresse.	Os óleos essenciais fornecem benefícios que aliviam a ansiedade e estimulam sensações de humor e bem-estar.
Azevedo, 2021	Aromaterapia como forma não medicamentosa para alívio da ansiedade: uma revisão narrativa.	Efeito benéfico da aromaterapia sobre o organismo humano, principalmente em indivíduos com transtorno de ansiedade.
Fung <i>et al.</i> , 2021	Therapeutic Effect and Mechanisms of Essential Oils in Mood Disorders: Interaction between the Nervous and Respiratory Systems.	A exposição aguda ao óleo essencial de lavanda mostrou-se capaz de diminuir os níveis salivares e séricos de cortisol e aumentar a sensação de relaxamento em indivíduos, incluindo uma melhoria na velocidade do fluxo coronário.
Wei <i>et al.</i> , 2021	The Volatile Oil of Zanthoxylum bungeanum Pericarp Improved the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis and Gut Microbiota to Attenuate Chronic Unpredictable Stress-Induced Anxiety Behavior in Rats.	Os compostos do óleo Z. bungeanum, têm efeitos amenizadores no comportamento de ansiedade. Este efeito está relacionado à inibição da ativação do eixo HPA e à restauração da disbiose da microbiota intestinal, melhorando assim a anormalidade induzida pelo estresse do eixo microbiota-intestino-cérebro e da homeostase cerebral.
Lima <i>et al.</i> , 2021	A utilização de óleos essenciais de Lavandula angustifolia, Pelargonium graveolens e Citrus bergamia no combate à ansiedade.	A aromaterapia apresentou um resultado bastante eficaz no tratamento da ansiedade, porém ainda são necessários mais estudos

---

---

		sobre a temática.
Karimzadeh <i>et al.</i> , 2021	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.	Os resultados mostraram que os óleos essenciais de lavanda e <i>Citrus aurantium</i> reduziram a ansiedade e a agitação em pacientes conscientes nas UTIs.
Oliveira, 2020	Revisão sobre utilização de óleos essenciais de diferentes espécies vegetais como terapia alternativa no tratamento da depressão.	Os óleos essenciais de Lavanda, Sálvia Esclaréia, Bergamota, Limão Siciliano e Cravo apresentaram no sistema nervoso central atividade antidepressiva e foram eficazes na redução de sintomas de estresse.
Kang <i>et al.</i> , 2019	How Strong is the evidence for the anxiolytic efficacy of lavender?: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.	O benefício do óleo essencial de lavanda foi evidente tanto em relatos de ansiedade autodeclarados quanto em manifestações fisiológicas de ansiedade, como pressão arterial, frequência cardíaca e cortisol.
Özkaraman <i>et al.</i> , 2019	The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy.	Este estudo determinou que a inalação de três gotas de óleo de lavanda todas as noites antes de dormir reduziu os níveis de ansiedade dos pacientes e melhorou a qualidade do sono.

---

**Fonte:** Autoria Própria, 2023.

Os óleos essenciais têm sido reconhecidos como potenciais agentes terapêuticos na abordagem de distúrbios neuropsiquiátricos, incluindo ansiedade, insônia e doenças neurodegenerativas (Cao et al., 2023). Essas substâncias apresentam benefícios notáveis ao proporcionar alívio da ansiedade e promover sensações positivas de humor e bem-estar (Silva et al., 2021). A aromaterapia, mediante o uso de óleos essenciais, demonstra um efeito benéfico sobre o organismo humano, destacando-se especialmente em indivíduos diagnosticados com transtorno de ansiedade (Azevedo, 2021).

Nesse contexto, os efeitos psicológicos resultantes da inalação dos óleos essenciais são desencadeados por meio da percepção consciente, crenças individuais e expectativas. Por contraste, os efeitos farmacológicos associados a esse processo ocorrem pela regulação da atividade cíclica do monofosfato de adenosina, resultando na redução desse composto e consequente indução de sedação, juntamente com a inibição da ligação do glutamato, produzindo efeitos sedativos. Dessa forma, a utilização desses óleos é geralmente considerada segura, com exceção de casos raros de reações alérgicas (Silva; Souza, 2022).

Nesse sentido, os óleos essenciais obtidos de Lavanda, Sálvia Esclaréia, Bergamota, Limão Siciliano, Cravo e Camomila Romana manifestaram propriedades antidepressivas no sistema nervoso central, demonstrando eficácia na mitigação dos sintomas relacionados ao estresse. Embora a maioria das investigações tenha sido conduzida em modelos animais, há estudos em humanos que corroboram resultados igualmente eficazes em comparação com agentes antidepressivos de origem sintética. Ressalta-se a importância da realização de pesquisas e análises químicas, mesmo ao considerar a utilização de óleos essenciais em abordagens terapêuticas alternativas, a fim de elucidar os efeitos benéficos e estabelecer as doses máximas e mínimas passíveis de administração, visando a eficácia terapêutica e a segurança, com a devida precaução para evitar potenciais riscos de toxicidade (Oliveira, 2020; Silveira, 2022).

Ademais, a aromaterapia apresentou potencial como uma intervenção terapêutica benéfica em contextos de tratamento nos quais os pacientes manifestam elevados níveis de estresse e ansiedade (Hedigan; Sheridan; Sasse, 2023; Soares et al., 2023). Nesse sentido, esses óleos têm evidenciado a posse de efeitos neuroprotetores e anti-neuroinflamatórios *in vitro*, além de exibirem a capacidade de induzir efeitos antidepressivos de rápida ação, sendo a via intranasal identificada como a técnica mais promissora para sua administração, uma vez que os óleos possuem como vantagens a alta permeabilidade, rápido metabolismo, não retenção e baixa toxicidade. (TRAN et al., 2023; Cui et al., 2022).

Além disso, a utilização dos óleos essenciais emerge como um método de tratamento altamente eficaz para a ansiedade, sendo reconhecida como a escolha terapêutica preferencial, considerando que os tratamentos farmacológicos convencionais frequentemente se associam a efeitos adversos, com desenvolvimento de tolerância e dependência (Lima et al., 2021). Paralelo a isso, a aromaterapia apresentou resultados positivos em casos de desmame de medicações tarjadas (Freitas; Buckvieser, 2022).

Outra constatação relevante acerca dos óleos essenciais, refere-se aos efeitos mitigadores no comportamento de ansiedade. Este efeito é correlacionado à capacidade de inibir a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA) e à restauração da disbiose da microbiota intestinal, contribuindo, desse modo, para a melhoria das anormalidades induzidas pelo estresse no contexto do eixo microbiota-intestino-cérebro e da homeostase cerebral (Wei et al., 2021).

Com relação aos tipos de óleos, os óleos de Lavanda e Citrus Aurantium foram os mais indicados, com a capacidade de reduzir os níveis salivares e séricos de cortisol, pressão arterial e frequência cardíaca, proporcionando uma sensação aprimorada de relaxamento, inclusive com melhorias na velocidade do fluxo coronário (Tan et al., 2023; Fung et al., 2021; Kang et al., 2019). Nesse contexto, seu uso demonstrou efeitos consistentes de alívio do estresse e ansiedade, através de feitos calmantes e sedativos

(Vieira et al., 2022). Sendo assim, a inalação noturna de três gotas de óleo de lavanda resultou na redução dos níveis de ansiedade e na melhoria da qualidade do sono dos pacientes (Özkaraman et al., 2019).

A análise dos óleos também demonstrou resultados positivos em pacientes que tiveram seu quadro de ansiedade agravado durante o período da pandemia da Covid-19 (Lemos et al., 2022). Além disso, a redução da ansiedade e agitação em pacientes conscientes em Unidades de Terapia Intensiva (UTIs), também foi alcançada com o uso dos óleos essenciais de Lavanda e Citrus Aurantium (Karimzadeh et al., 2021).

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a adoção da prática do uso de óleos essenciais foi respaldada pela recomendação da Organização Mundial de Saúde (OMS). Essa orientação motivou a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS, alinhada ao propósito de atender às diretrizes da OMS. Nesse contexto, a Aromaterapia foi integrada como uma modalidade da Medicina Tradicional e Complementar, fundamentada nos princípios de humanização, escuta ativa e acolhimento no contexto do cuidado à saúde (Santos; Medeiros; Tenório, 2023).

Contudo, apesar da contribuição deste estudo para a demonstração do alto número de resultados positivos que evidenciam os efeitos benéficos dos óleos essenciais como agentes ansiolíticos, ainda se fazem necessárias investigações adicionais, sobretudo de natureza experimental, para determinar a posologia apropriada na inalação destes óleos, visando alcançar o efeito máximo destes compostos (Hedigan; Sheridan; Sasse, 2023).

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Diante dos artigos analisados, percebe-se que o potencial terapêutico dos óleos essenciais foi evidenciado, focalizando sua eficácia na diminuição de distúrbios neuropsiquiátricos, ansiedade e insônia. A aromaterapia, mediante a aplicação de óleos essenciais, revelou efeitos benéficos, sobretudo em indivíduos diagnosticados com transtorno de ansiedade. As propriedades antidepressivas dos óleos de Lavanda, Sálvia Esclaráia, Bergamota, Limão Siciliano, Cravo e Camomila Romana foram evidenciadas, apresentando resultados promissores tanto em modelos animais quanto em ensaios clínicos.

A análise abordou os mecanismos psicológicos e farmacológicos envolvidos, sublinhando a segurança geral da utilização desses óleos, salvo em casos raros de reações alérgicas. Adicionalmente, ressaltou-se a necessidade contínua de investigações, notadamente de natureza experimental, visando estabelecer as doses ideais na inalação desses óleos, com o propósito de otimizar a eficácia terapêutica e assegurar a integridade da terapia.

Os resultados sugerem que a aromaterapia, especialmente com óleos como



Lavanda e Citrus Aurantium, pode ser uma alternativa eficaz para o tratamento da ansiedade, proporcionando alívio significativo, inclusive em situações específicas, como durante a pandemia da Covid-19 e em ambientes hospitalares, onde os óleos essenciais demonstraram reduzir a ansiedade e agitação em pacientes conscientes em Unidades de Terapia Intensiva. Entretanto, apesar do conjunto expressivo de resultados positivos, destaca-se a importância contínua de pesquisas adicionais para estabelecer posologias adequadas, aprimorar a compreensão dos mecanismos de ação e confirmar a segurança e eficácia a longo prazo da utilização dos óleos essenciais como agentes ansiolíticos. Esses avanços são cruciais para consolidar a posição dos óleos essenciais como uma opção terapêutica eficaz e segura na abordagem de distúrbios neuropsiquiátricos e ansiedade.

## REFERÊNCIAS

- Azevedo, S. F. (2021). **Aromaterapia como forma não medicamentosa para o alívio da ansiedade: uma revisão narrativa.** Brazilian Journal of Health Review.
- Cao, X. et al. (2023). **Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: A bibliometric study and visualization analysis.** Heliyon.
- Cui, J. et al. (2022). **Inhalation aromatherapy via brain-targeted nasal delivery: Natural volatiles or essential oils on mood disorders.** Frontiers in Pharmacology.
- Freitas, K. C. dos S., & Dos Santos Buckvieser, S. C. (2022). **Aromaterapia: uma nova linha de tratamento contra a ansiedade.** Brazilian Journal of Health Review.
- Frota, I. J. et al. (2022). **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais.** Journal of Health and Biological Sciences.
- Fung, T. K. H. et al. (2021). **Therapeutic effect and mechanisms of essential oils in mood disorders: Interaction between the nervous and respiratory systems.** International Journal of Molecular Sciences.
- Gonçalves. A. B., N.F.S.M O. L. W. (2023). **Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa.** Brazilian Journal of Health Review.
- HEDIGAN, F. SHERIDAN, H.; SASSE, A. (2023). **Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting—A systematic review.** Complementary Therapies in Clinical Practice.
- HEREDIA VIEIRA, S.C. et al. **Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19.** (2020). Brazilian Journal of Health Review,



KANG, H.J. et al. (2019). **How strong is the evidence for the anxiolytic efficacy of lavender?: Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.** Asian nursing research.

KARIMZADEH, Z. et al. (2021). **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.

LIMA, F. C. C. et al. (2021). **A utilização de óleos essenciais de Lavandula angustifolia, Pelargonium graveolens e Citrus bergamia no combate à ansiedade.** Brazilian Journal of Development.

Lemos, A. B. F. de, Brito, C. P., Silva, L. C. F. da, Felix, V. da S. L., & Barboza, M. L. B. M. (2022). **Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade.** Open Minds International Journal.

MOURA, A. T. R. P. et al. (2020). **Ansiedade: análise dos impactos na qualidade de vida e as condutas terapêuticas, uma revisão integrativa.** Research, Society and Development.

NASCIMENTO, A. G. et al. (2022). **Os impactos do estresse e ansiedade na imunidade: uma revisão narrativa.** Revista Eletrônica Acervo Saúde.

OLIVEIRA, F.S. (2020). **Revisão sobre utilização de óleos essenciais de diferentes espécies vegetais como terapia alternativa no tratamento da depressão.** Brazilian Journal of Health Review.

ÖZKARAMAN, A. et al. (2019). **Aromatherapy The effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy.** Clinical journal of oncology nursing.

Page, M. J., Moher, D., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & McKenzie, J. E. (2021). **Explanation and elaboration: updated guidance and exemplars for reporting systematic reviews.** PRISMA.

SANTOS, Y. V. A.; LIMA M. R. L.; TENÓRIO, J. F. (2023). **Aromaterapia na odontologia.** Brazilian Journal of Health Review.

SILVA, E.; SOUZA, T. F. M. P. (2022). **O óleo de lavanda e sua efetividade nos sintomas da ansiedade.** Research, Society and Development.

SILVA, J. G. et al. (2021). **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade e do estresse.** Brazilian Journal of Health Review.

SILVEIRA, V.(2022). **Avaliação da ação ansiolítica dos óleos essenciais extraídos de camomila romana (Anthemis nobilis) e tangerina (citrus reticulata) no zebrafish adulto.** Brazilian Journal of Health Review.

SOARES, L.R. S. et al. (2023). **O uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade.** Brazilian Journal of Health Review.

Tan L, Liao FF, Long LZ, Ma XC, Peng YX, Lu JM, Qu H, Fu CG. (2023). **Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis.** Front Public Health.



TRAN, K. N. et al. (2023). **Screening for Neuroprotective and Rapid Antidepressant-like Effects of 20 Essential Oils.** Biomedicines.

WEI, D. et al. (2021). **The volatile oil of *Zanthoxylum bungeanum* pericarp improved the hypothalamic-pituitary-adrenal Axis and gut microbiota to attenuate chronic unpredictable stress-induced anxiety behavior in rats.** Drug Design, Development and Therapy.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. (2022). **Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates.** Geneva.