

USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Recebido em: 26/05/2023

Aceito em: 30/06/2023

DOI: 10.25110/arqsaude.v27i6.2023-062

Aline Brandão Gonçalves ¹
Larissa Weyne de Paula Oliveira ²
Flávio Simas Moreira Neri ³

RESUMO: Os episódios envolvendo transtornos comportamentais como a ansiedade e a depressão têm aumentado ao longo dos últimos decênios. Ambos os transtornos atuam alterando o humor. Apesar da terapia convencional oferecer um volume considerável de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, ao mesmo tempo, que novos estão sempre sendo desenvolvidos e testados, a aromaterapia surge como prática integrativa que pode ser empregada de forma alternativa ou complementar à medicina convencional. Aquela tem se revelado potencial, contribuindo com a mitigação do quadro de sintomas referentes à ansiedade e depressão. Assim, o presente trabalho tem por objetivo explicar, por meio de uma revisão integrativa, de que forma os óleos essenciais atuam no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão. O estudo se trata de uma revisão integrativa, constituída a partir de artigos que correspondem a estudos e ensaios clínicos publicados em periódicos entre 2018 e 2022. A análise é elaborada a partir de um total de 8 trabalhos selecionados. São estudos sobre a utilização dos óleos essenciais que apontam a aromaterapia como um recurso promissor no tratamento de transtornos mentais e comportamentais, graças à sua ação ansiolítica e antidepressiva, além de promover alívio aos sintomas decorrentes da ansiedade e da depressão. A aromaterapia pode ser uma favorável alternativa complementar ao tratamento medicamentoso da ansiedade e depressão, em virtude da sua ação ansiolítica e antidepressiva, oferecendo uma melhor qualidade de vida e recuperação da saúde dos pacientes.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Transtornos Mentais Comportamentais; Terapias Integrativas.

USE OF AROMATHERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY AND DEPRESSION DISORDERS: AN INTEGRATIVE REVIEW

ABSTRACT: Episodes involving behavioral disorders such as anxiety and depression have increased over the last decades. Both disorders act by altering mood. Although conventional therapy offers a considerable volume of anxiolytic and antidepressant drugs, at the same time that new ones are always being developed and tested, aromatherapy emerges as an integrative practice that can be used as an alternative or complement to conventional medicine. Aromatherapy has revealed its potential to contribute to the mitigation of symptoms related to anxiety and depression. Thus, the present work aims to explain, by means of an integrative review, how essential oils act in the treatment of anxiety and depression disorders. The study is an integrative review, consisting of articles

¹ Graduanda em Farmácia. Universidade Salvador (UNIFACS). E-mail: quimicaline.line@gmail.com

² Graduanda em Farmácia. Universidade Salvador (UNIFACS). E-mail: larissaweynedepaula@gmail.com

³ Graduado em Farmácia. Universidade Salvador (UNIFACS). E-mail: fsmneri@gmail.com

corresponding to studies and clinical trials published in journals between 2018 and 2022. The analysis is elaborated from a total of 8 selected papers. These are studies on the use of essential oils that point to aromatherapy as a promising resource in the treatment of mental and behavioral disorders, thanks to its anxiolytic and antidepressant action, in addition to promoting relief to symptoms arising from anxiety and depression. Aromatherapy may be a favorable complementary alternative to drug treatment for anxiety and depression, due to its anxiolytic and antidepressant action, offering a better quality of life and health recovery for patients.

KEYWORDS: Aromatherapy; Mental Behavioral Disorders; Integrative Therapies.

USO DE LA AROMATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD Y DEPRESIÓN: UNA REVISIÓN INTEGRADORA

RESUMEN: Los episodios relacionados con trastornos del comportamiento como la ansiedad y la depresión han aumentado en las últimas décadas. Ambos trastornos actúan alterando el estado de ánimo. Aunque la terapia convencional ofrece un volumen considerable de fármacos ansiolíticos y antidepressivos, al mismo tiempo que siempre se están desarrollando y probando otros nuevos, la aromaterapia surge como una práctica integradora que puede utilizarse como alternativa o complemento a la medicina convencional. La aromaterapia ha revelado su potencial para contribuir a la mitigación de los síntomas relacionados con la ansiedad y la depresión. Así, el presente trabajo pretende explicar, mediante una revisión integradora, cómo actúan los aceites esenciales en el tratamiento de los trastornos de ansiedad y depresión. El estudio es una revisión integradora, compuesta por artículos correspondientes a estudios y ensayos clínicos publicados en revistas entre 2018 y 2022. El análisis se elabora a partir de un total de 8 artículos seleccionados. Se trata de estudios sobre el uso de aceites esenciales que señalan a la aromaterapia como un recurso prometedor en el tratamiento de trastornos mentales y del comportamiento, gracias a su acción ansiolítica y antidepressiva, además de favorecer el alivio de los síntomas derivados de la ansiedad y la depresión. La aromaterapia puede ser una alternativa complementaria favorable al tratamiento farmacológico de la ansiedad y la depresión, debido a su acción ansiolítica y antidepressiva, ofreciendo una mejor calidad de vida y recuperación de la salud de los pacientes.

PALABRAS CLAVE: Aromaterapia; Trastornos Mentales del Comportamiento; Terapias Integradoras.

1. INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) avalia, a partir de dados obtidos 2015, que cerca de 264 milhões de pessoas ao redor do mundo sofriam de algum transtornos de ansiedade e que 322 milhões de pessoas sofriam de transtorno depressivo. Ambos estão entre os transtornos mentais mais frequentes na população em geral (HOHLS *et al.*, 2021).

A ansiedade consiste em um dos transtornos psiquiátricos mais comuns e está relacionada ao medo. Este transtorno manifesta-se como um estado emocional que

compreende alterações em respostas cognitivas, afetivas, fisiológicas e comportamentais, relativas à antecipação de situações ou ocasiões vislumbradas como capazes de promover um dano ou ameaça (CHAND; MARWAHA, 2023).

A depressão, por sua vez, trata-se de um transtorno do humor, o qual consiste em respostas emocionais de curto prazo. É uma condição de saúde grave associada ao prejuízo do funcionamento diário do indivíduo, em que se manifestam sintomas como tristeza, frustração, sentimento de culpa, insensibilidade e perda de interesse (MIRZARAEI *et al.*, 2019).

A depressão e a ansiedade são condições psiquiátricas comuns que frequentemente incidem de forma simultânea e diversas vezes são subdiagnosticadas e subtratadas. Esses transtornos psiquiátricos podem ocorrer seguidos por sintomas físicos (YANG *et al.* 2021; MUNIR; TAKOV, 2023).

A terapêutica convencional oferece um volume de medicamentos como os ansiolíticos e antidepressivos. As drogas de primeira linha para o tratamento da depressão e da ansiedade são os Inibidores Seletivos da Recaptação da Serotonina (ISRSs) e os benzodiazepínicos, respectivamente, que continuam sendo o tratamento padrão-ouro ao lado das intervenções psicoterapêuticas. Apesar disso, muitos pacientes não respondem às diferentes opções de medicamentos, podendo mostrarem-se intolerantes aos efeitos adversos, aos efeitos colaterais ou ainda manifestar algum desconforto relacionado aos medicamentos (BANDELOW; MICHAELIS; WEDEKIND, 2017; FAQUIH *et al.*, 2019; BOARETO; SILVA; MARTINS, 2020).

Nesse sentido, a aromaterapia é uma das práticas integrativas que pode ser empregada como ação alternativa ou complementar à medicina convencional e seu uso cresceu de maneira significativa nas últimas décadas no âmbito da saúde mental, principalmente em episódios de ansiedade e depressão (EBRAHIMI *et al.*, 2022).

A aromaterapia era uma prática comum na antiguidade, como, por exemplo, no Egito e na Índia. Os óleos essenciais, utilizados nessa terapia são fruto da destilação, método utilizado pelos egípcios, indianos e persas há dois milênios, sendo, posteriormente, aprimorado pelos árabes no século IX d.C. (SAKKAS; PAPADOPOULOU, 2017). Os óleos essenciais estão presentes em flores, folhas, caules, raízes, sementes, cascas e resinas que muitas vezes são os responsáveis pelos seus odores perfumados. Os óleos essenciais têm sido usados na medicina, farmacologia e cosméticos

devido às suas propriedades antibacterianas, antivirais e antifúngicas (McMULLEN; DELL'ACQUA, 2023).

A aromaterapia consiste no emprego terapêutico dos óleos essenciais (substâncias com características voláteis, com a presença de diferentes derivados fitoquímicos), visando proporcionar benefícios associados ao bem-estar físico, emocional, podendo estar vinculado, também à espiritualidade, isto é, uma abordagem integral dos pacientes, consistindo, também, em uma prática complementar, não invasiva e de baixo custo (DECHECHI; BARETTA, 2022). Na atualidade, é considerada como um recurso para o cuidado holístico de pacientes, com a finalidade de reduzir o sofrimento psíquico, que envolve a ansiedade e a depressão, inclusive decorrentes de outras doenças (ALI *et al.* 2015; FARRAR; FARRAR, 2020).

Durante a década de 1920, a aromaterapia mostrou efeitos médicos significativos em estudos sobre diversas patologias. Embora esses estudos sejam promissores, muitos apresentam enviesamento nos dados. As evidências científicas dos benefícios terapêuticos dos óleos essenciais na saúde humana permanecem escassas (SUNIDHI; MACGILLIVRAY, 2022). Mediante o exposto, o presente estudo tem o objetivo de explicar, por meio de uma revisão integrativa, como os óleos essenciais podem colaborar no tratamento de transtornos associados à ansiedade e depressão.

Neste sentido, justifica-se a realização desta pesquisa uma vez que tem havido o aumento do consumo e procura das terapias associadas ao uso de óleos essenciais na sociedade, as quais estão relacionadas não apenas à sua eficácia, mas também aos riscos-benefícios associados, principalmente pela capacidade de promover saúde de modo holístico, sendo o indivíduo assistido em todas às suas necessidades. Desta maneira, esta pesquisa também possibilita esclarecer à população o impacto no uso da aromaterapia em transtornos de ansiedade e depressão, a partir da avaliação e análise de estudos já realizados e fornece subsídios para novas pesquisas direcionadas ao uso dos óleos essenciais no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão.

2. METODOLOGIA

Este trabalho consiste em uma pesquisa de caráter qualitativo e exploratório, elaborado a partir de uma revisão integrativa de literatura. Esse tipo de pesquisa é indicada no levantamento da produção científica disponível (DE SOUZA; DA SILVA; DE CARVALHO, 2010). A constituição do trabalho está embasada nos dados alcançados

através de pesquisas em periódicos publicados em plataformas digitais como o *SciELO* (Scientific Electronic Library Online) e PUBMED.

Realizou-se busca no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde), em que selecionou-se termos em português e inglês que foram empregados na procura pelos artigos como: “Ansiedade”; “Aromaterapia”; “Depressão”; “Óleos essenciais”; “Anxiety”; “Aromatherapy”; “Depression”; “Essentials oils” combinados por meio dos operadores booleanos “AND” e “OR” (DeCS, 2023).

Adotou-se na busca da literatura critérios de inclusão como: artigos publicados em periódicos entre 2018 e 2022; em língua portuguesa e inglesa, que consistam em testes clínicos e testes randomizados que discutam o emprego dos óleos essenciais como terapia integrativa complementar no manejo de pacientes com transtornos mentais e comportamentais, sendo estes, ansiedade e depressão.

Instituiu-se, também, alguns critérios de exclusão como: artigos que fujam ao tema de interesse proposto, como tema de composição do trabalho, publicados em idiomas diferentes dos estabelecidos e fora do recorte temporal definido.

3. RESULTADOS

O procedimento de busca e investigações nas bases de dados científicos apontaram para cerca de 25.633 estudos. Logo após foram detectados 8.585 artigos referente ao recorte temporal estabelecido. Foram identificados 4.814 trabalhos tendo por critério o tipo de pesquisa realizada. Cerca de 1.864 artigos foram excluídos por estarem em duplicidade, restando, então, 2.950 trabalhos. Em seguida, foram selecionados, a partir da leitura do título, 357 textos, sendo então excluídos 242, devido a irrelevância para o presente trabalho. Posteriormente escolheu-se 115 para a leitura do resumo e 64 para leitura integral do conteúdo, por versar acerca do tema analisado. Após análise dos trabalhos na íntegra, elegeram-se 8 para compor a presente revisão integrativa de literatura.

Os artigos selecionados para compor o estudo estão distribuídos no Quadro 1, em que estão apresentadas informações gerais acerca dos 8 estudos incluídos na revisão, sendo estas: autor; ano e país de publicação; o tipo de estudo; os objetivos de cada trabalho e a conclusão. Todos os artigos foram publicados num período entre 2018 a 2022.

Quadro 1 – Artigos selecionados e incluídos na revisão integrativa.

AUTOR	ANO/PAÍS	TIPO DE ESTUDO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Montibeler <i>et al.</i>	2018/Brasil	Ensaio clínico controlado e randomizado	Analisar os resultados terapêuticos, a partir da avaliação dos parâmetros biofisiológicos e psicológicos, da associação entre os óleos essenciais de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) e gerânio (<i>Pelargonium graveolens</i>) junto com a massagem na promoção do alívio de estresse em uma equipe de enfermagem alocada no centro cirúrgico.	Constatou-se que o uso da aromaterapia apresentou resultados significativos, uma vez que promoveu a redução nos parâmetros biofisiológicos da equipe de enfermagem que trabalhava no centro cirúrgico.
Son; So, Kim	2019/Coréia	Estudo duplo-cego, randomizado e controlado	Identificar os efeitos individuais e combinados da aromaterapia e musicoterapia na ansiedade de teste, estado de ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem entre estudantes de enfermagem na Coreia.	Constatou-se que os resultados sugerem que a aromaterapia combinada com musicoterapia no ensino da enfermagem pode ser eficaz para melhorar o desempenho das habilidades fundamentais da enfermagem e reduzir a ansiedade e o estresse entre estudantes de enfermagem.
Ogata <i>et al.</i>	2020/Japão	Estudo clínico randomizado	Avaliar os efeitos da inalação de óleo de lavanda na pressão arterial, medições de pulso, níveis de cortisol, humor depressivo e ansiedade em adultos saudáveis do sexo masculino.	O óleo de lavanda pode ser uma terapia útil para aliviar o estresse, e seu mecanismo de ação pode incluir a ativação dos neurônios centrais da ocitocina.
Zamanifar <i>et al.</i>	2020/Irã	Ensaio clínico randomizado duplo-cego.	Determinar o efeito da musicoterapia bem como da aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda na ansiedade de enfermeiras no Hospital Besat de Sanandaj, Irã.	Os resultados mostraram que as intervenções de musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila-lavanda poderiam reduzir a ansiedade dos enfermeiros.
Karimzadeh <i>et al.</i>	2021/Irã	Estudo randomizado paralelo controlado por placebo.	Comparar os efeitos dos óleos essenciais de lavanda e <i>Citrus aurantium</i> na ansiedade e agitação de pacientes conscientes internados em UTI.	Constatou-se resultados positivos na utilização dos óleos essenciais de lavanda e <i>Citrus aurantium</i> , ao reduzir a ansiedade nos pacientes, sendo considerada uma intervenção segura e eficaz.
Ebrahimi <i>et al.</i>	2022/Irã	Estudo paralelo, randomizado e controlado triplo-cego.	Investigar o efeito da aromaterapia inalatória com óleos essenciais de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse de idosos residentes na comunidade.	A aromaterapia por inalação com óleos essenciais de lavanda e camomila ajudou a diminuir os níveis de depressão, ansiedade e estresse em idosos residentes na comunidade.
Mehrabian <i>et al.</i>	2022/Irã	Estudo controlado randomizado.	Avaliar o efeito da massagem de aromaterapia com óleos de lavanda, camomila e alecrim na depressão e ansiedade de adultos idosos vivendo em asilos.	A massagem a partir da aromaterapia com óleos de lavanda, camomila e alecrim é eficaz na redução significativa da ansiedade e depressão de idosos que vivem em asilos.

Zhang <i>et al.</i>	2022/China	Estudo controlado randomizado	Investigar a eficácia da inalação de óleo de copaíba para aliviar a ansiedade em um ensaio clínico.	As descobertas do estudo apoiaram que o odor do óleo de copaíba mostrou efeitos benéficos no alívio da ansiedade com base em vários indicadores em medições subjetivas, fisiológicas e EEG.
---------------------	------------	-------------------------------	---	---

Fonte: Elaborado pelas autoras.

Conforme observado no quadro, foram selecionados 8 estudos clínicos randomizados a fim de serem analisados neste trabalho. Todos os trabalhos empregaram em seus métodos a aromaterapia a partir do uso dos óleos essenciais aplicados em técnicas como a inalação e a massagem.

4. DISCUSSÃO

A aromaterapia é uma prática da medicina complementar alternativa que vem sendo muito utilizada nos últimos anos para aliviar os sintomas de saúde mental. Há milênios vem sendo usada em países como o Irã, Egito e Índia. Nesse países os óleos essenciais exercem influência na conexão entre corpo e mente mediante relação com o sistema olfativo (EBRAHIMI *et al.*, 2022).

Essa terapia consiste no uso de óleos aromáticos, podendo ser aplicada por meio de diferentes procedimentos como inalação, massagem, banhos e compressas. Ao serem inalados, os óleos essenciais podem atuar atenuando diversos sintomas mentais, relaxando e reduzindo o estresse, a ansiedade e a depressão e, estimulando o sistema olfativo com liberação de mediadores nervosos (ZAMANIFAR *et al.*, 2020; MEHRABIAN *et al.*, 2022).

Nos estudos analisados, o óleo essencial de lavanda é o que aparece com maior incidência (*Lavandula angustifolia*) (MONTIBELER *et al.*, 2018; OGATA *et al.*, 2020; ZAMANIFAR *et al.*, 2020; EBRAHIMI *et al.*, 2022; MEHRABIAN *et al.*, 2022), seguido pelo óleo essencial de camomila (*Matricaria chamomilla*) (ZAMANIFAR *et al.*, 2020; EBRAHIMI *et al.*, 2022; MEHRABIAN *et al.*, 2022). Os trabalhos também abordam os efeitos dos óleos de laranja azeda (*Citrus aurantium*) (KARIMZADEH *et al.*, 2021) de gerânio (*Pelargonium graveolens*) (MONTIBELER *et al.*, 2018) de manjerona doce (*Origanum majorana*) e laranja (*Citrus sinensis*) (SON; SO; KIM, 2019), além do óleo de alecrim (*Salvia rosmarinus*) (MEHRABIAN *et al.*, 2022) e da copaíba (*Copaifera langsdorffii*) (ZHANG *et al.*, 2022). Todos os óleos mencionados possuem propriedades indicadas ao trato de transtornos comportamentais como a ansiedade e depressão.

Na presente análise foram empregados artigos decorrentes de ensaios e estudos acerca da utilização da aromaterapia, por meio dos óleos essenciais, como terapia complementar no tratamento de depressão, ansiedade e estresse em idosos (EBRAHIMI *et al.*, 2022; MEHRABIAN *et al.*, 2022); ansiedade e agitação em pacientes de Unidades de Terapia Intensiva (UTIs) (KARIMZADEH *et al.*, 2021); estresse e ansiedade na equipe de enfermagem; em estudantes de enfermagem; em enfermeiras clínicas (MONTIBELER *et al.*, 2018; SON; SO; KIM, 2019; ZAMANIFAR *et al.*, 2020); humor depressivo e ansiedade em homens através da ação nos neurônios individuais da ocitocina no hipotálamo de roedores (OGATA *et al.*, 2020) e; ansiedade em adultos sob carga de trabalho mental (ZHANG *et al.*, 2022). Desse modo, é possível constatar que a aromaterapia foi adotada no trato da ansiedade e depressão nas mais diferentes maneiras que se manifestam.

Através da análise das pesquisas mencionadas, verificou-se que a escolha dos óleos essenciais e dos métodos adotados foram realizadas conforme o diagnóstico do grupo avaliado. Em via de regra, os estudos que se propõem a examinar e apresentar as ações da aromaterapia na ansiedade e na depressão, em seus resultados, indicam melhoras nos pacientes que fizeram uso dessa terapia como a redução de determinados sintomas e sinais que têm esses transtornos como origem.

O óleo de lavanda (*Lavanda angustifolia*) foi o mais utilizado na condução dos estudos e ensaios sobre aromaterapia. De acordo com os artigos avaliados, esse óleo é capaz de reduzir os níveis de ansiedade, depressão, estresse, além da agitação em pacientes conscientes nas UTIs. Acredita-se que esses efeitos de relaxamento, proporcionados pelo óleo de lavanda estejam associados aos efeitos proporcionados pelas substâncias voláteis (o linalol, acetato de linalil, 1,8-cineole e β -ocimeno, sendo os dois primeiros com maior impacto). Os benefícios terapêuticos da lavanda compreendem em efeitos sedativos, analgésicos, antidepressivos e antiepiléticos (MONTIBELER *et al.*, 2018; OGATA *et al.*, 2020; ZAMANIFAR *et al.*, 2020; KARIMZADEH *et al.*, 2021; EBRAHIMI *et al.*, 2022; MEHRABIAN *et al.*, 2022).

Um dos óleos que podem ser usados na aromaterapia por meio de inalação é o óleo essencial da camomila (*Matricaria chamomilla*), o qual tem efeitos significativos nos escores de depressão, ansiedade e estresse. A apigenina, substância presente na camomila, liga-se aos receptores GABA, sendo responsável pelos efeitos sedativo e ansiolítico. Nas massagens em que foram empregadas o óleo essencial de camomila,

associado aos de lavanda e alecrim, o grupo apresentou diminuição expressiva dos níveis de depressão e ansiedade após a intervenção. A aplicação da aromaterapia por meio do óleo essencial de camomila combinado com o óleo de lavanda, estes associados à musicoterapia, apresentaram como resultado a redução nos níveis de ansiedade pós-intervenção (ZAMANIFAR *et al.*, 2020; EBRAHIMI *et al.*, 2022; MEHRABIAN *et al.*, 2022).

Os resultados do estudo que utilizou os óleos essenciais de lavanda e laranja azeda (*Citrus aurantium*) mostram que houve uma redução relevante da ansiedade e da agitação em pacientes conscientes nas UTIs, em comparação ao grupo placebo. No entanto, de acordo o autor, ainda não está claro como a aromaterapia pode reduzir a ansiedade (KARIMZADEH *et al.*, 2021).

O óleo de gerânio (*Pelargonium graveolens*) é largamente utilizado na aromaterapia. Componentes como o citronelol, linalol, formiato de citronelila e mentona são os de interesse terapêutico. A aromaterapia aplicada com o emprego de massagens com o óleo essencial de gerânio, demonstrou resultados satisfatórios no que se refere à diminuição de parâmetros biofisiológicos do grupo analisado (MONTIBELER *et al.*, 2018). Os óleos de manjerona doce (*Origanum majorana*) e de laranja (*Citrus sinensis*), através da aromaterapia associada à musicoterapia, apresentou efeito considerável na ansiedade de teste, ansiedade de estado e estresse (SON; SO; KIM, 2019).

Os benefícios do óleo essencial de alecrim (*Salvia rosmarinus*) incluem efeitos como: antiespasmódico, analgésico, antimicrobiano, antiinflamatório, melhora da fraqueza geral e fadiga e efeito antidepressivo. Esse último efeito é conferido pela estimulação do sistema olfativo e alterações neurobiológicas. O sistema límbico como centro de controle do estresse está conectado ao sistema olfativo. Diversos neurotransmissores podem ser liberados pelos neurônios. Os neurotransmissores desempenham um papel em quase todas as funções do corpo. Um equilíbrio de neurotransmissores é necessário para prevenir certas condições de saúde como depressão e ansiedade (MEHRABIAN *et al.*, 2022). O estudo desenvolvido com o emprego do óleo essencial de copaíba (*Copaifera langsdorffii*) apontou em seus resultados que o odor desse óleo pode aliviar a ansiedade dos usuários por meio de inalação. O β -cariofileno, o principal componente do óleo de copaíba, demonstrou ser ansiolítico em muitos estudos anteriores (ZHANG *et al.*, 2022).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O emprego dos óleos essenciais, através da aromaterapia, vem sendo utilizado para fins terapêuticos por diversas sociedades tradicionais há milênios. A aromaterapia pode ser exercitada de diferentes maneiras, através de inalações, massagens, banhos com substâncias à base de ervas e minerais e compressas. Trata-se de um tipo de medicina complementar em que os óleos essenciais são utilizados para prevenir e tratar doenças.

Diante disso, o presente estudo examinou os efeitos da aromaterapia por inalação e pelo emprego de massagem no trato da ansiedade e da depressão. Com o trabalho, observou-se que a intervenção empregando essa técnica pode diminuir significativamente os níveis de ansiedade, depressão e estresse, através das variadas formas de aplicação óleos essenciais, destacando-se que resultados corroboram com o fato dos óleos essenciais poderem promover melhoras nos quadros clínicos das patologias abordadas.

Conforme análise, o uso da aromaterapia em técnicas como a massagem e a inalação apresentam benefícios nos casos envolvendo ansiedade e depressão. O óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*) foi o mais utilizado nos estudos clínicos randomizados, seguido pelo óleo de camomila (*Matricaria chamomilla*), reduzindo níveis de ansiedade, depressão e estresse, além de proporcionar um efeito relaxante, calmante e analgésico, agindo no sistema olfativo através dos seus metabolitos. Assim, a partir do presente estudo, pode-se depreender que esses benefícios são importantes na sociedade, como forma de terapia complementar às necessidades do indivíduos com menor custo, bem como, um instrumento norteador para novas pesquisas experimentais nas academias, como forma de explorar as características fitoquímicas dos diferentes óleos essenciais analisados e suas aplicabilidades em outras patologias.

Embora alguns estudos apontem os efeitos ansiolíticos e antidepressivos da aromaterapia, sua aplicação terapêutica necessita de mais estudos que comprovem cientificamente a sua eficácia, sobretudo no âmbito da saúde mental. No percurso da elaboração desta investigação, foi possível constatar que o volume de estudos sobre a aromaterapia na terapêutica dos transtornos comportamentais ainda é restrito, fato que torna limitante uma abordagem, o que aponta a necessidade da produção de novos trabalhos. Portanto, recomenda-se que mais pesquisas sejam realizadas, cooperando com o crescimento do conhecimento acerca da aromaterapia, além da ampliação de seu uso medicamentoso.

REFERÊNCIAS

ALI, B. *et al.* Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. **Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine**, v. 5, p. 601-611, 2015. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2221169115001033>. Acesso em: 5 abr. 2023.

BANDELOW, B.; MICHAELIS, S.; WEDEKIND, D. Treatment of anxiety disorders. **Dialogues Clin. Neurosci.**, v. 19, n. 2, p. 93-107, 2017. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5573566/>. Acesso em: 5 mar. 2023.

BOAREATO, J. P.; SILVA, M. Z.; MARTINS, E. A. P. Ansiedade e depressão na universidade: contribuições da terapia comunitária integrativa. **Temas em Educ. e Saúde**, v. 16, n. esp. 1, p. 296-310, 2020. Disponível em: <https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/articicle/view/14309/9779>. Acesso em: 25 mar. 2023.

CHAND, S. P.; MARWAHA, R. Anxiety. **StatPearls**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK470361/>. Acesso em: 6 mai. 2023.

DE SOUZA, M. T.; DA SILVA, M. D.; DE CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 25 mai. 2023.

DECHECHI, T. K.; BARETTA, I. P. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a Ansiedade: uma revisão. **Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR**. Umuarama. v. 26, n. 3, p. 226-232, Set./Dez. 2022. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/8321/4271>. Acesso em: 29 mai. 2023.

DESCRITORES EM CIÊNCIAS DA SAÚDE (DeCS). 25ª ed. rev. e ampl. São Paulo: BIREME/OPAS/OMS, 2023. Disponível em: <http://decs.bvsalud.org>. Acesso em: 10 mar. 2023.

EBRAHIMI, H. *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. **Explore**, v. 18, p. 272-278, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083072100001X#preview-section-abstract>. Acesso em: 8 mar. 2023.

FAQUIH, A. E. *et al.* A Review of Novel Antidepressants: A Guide for Clinicians. **Cureus**, v. 11, n. 3, p0 1-20, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6504013/>. Acesso em: 17 mai. 2023.

FARRAR, A.J.; FARRAR, F. C. Clinical Aromatherapy. **Nurs Clin North Am.**, v. 55, n. 4, p. 489-504, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7520654/>. Acesso em: 10 mar. 2023.

HOHLS, J. K. *et al.* Anxiety, Depression and Quality of Life-A Systematic Review of Evidence from Longitudinal Observational Studies. **Int J Environ Res Public Health**, v. 18, n. 22, p. 1-26, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8621394/>. Acesso em: 25 fev. 2023.

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 Res. Int.**, v. 15, p. 1-8, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8219432/>. Acesso em: 28 fev. 2023.

McMULLEN, R. L.; DELL'ACQUA, G. History of Natural Ingredients in Cosmetics. **Cosmetics**, v. 10, n. 71. p. 1-31, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2079-9284/10/3/71>. Acesso em: 22 mai. 2023.

MEHRABIAN, S. *et al.* Effect of Aromatherapy Massage on Depression and Anxiety of Elderly Adults: a Randomized Controlled Trial. **Int. J. Ther. Massage Bodywork**, v. 15, n. 1, p. 37-45, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8887855/>. Acesso em: 16 mar. 2023.

MIRZAEI, M. *et al.* Prevalence of Depression, Anxiety and Stress among Adult Population: Results of Yazd Health Study. **Iran J Psychiatry**, v. 14, n. 2, p. 137-146, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6702282>. Acesso em: 14 abr. 2023.a

MONTIBELER, J. *et al.* Eficácia da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Rev esc enferm USP**, v. 52, p. 1-7, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reensp/a/KVpJDC8jzw9dNQHPfwkZ7Pt/?lang=pt#>. Acesso em: 04 de mai. 2023.

MUNIR, S.; TAKOV, V. Generalized Anxiety Disorder. **StatPearls**. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK441870/>. Acesso em: 31 mai. 2023.

OGATA, K. *et al.* Lavender Oil Reduces Depressive Mood in Healthy Individuals and Enhances the Activity of Single Oxytocin Neurons of the Hypothalamus Isolated from Mice: A Preliminary Study. **Evid. Based Complement Alternat. Med.**, n. 14. p. 1-9, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7376415/>. Acesso em: 19 abr. 2023.

SAKKAS, H.; PAPADOPOULOU, C. Antimicrobial Activity of Basil, Oregano, and Thyme Essential Oils. **J. Microbiol. Biotechnol**, v. 27, n. 3, p. 429-438, 2017. Disponível em: <https://koreascience.kr/article/JAKO201713647762249.pdf>. Acesso em: 22 mai. 2023.

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**, v. 16, n. 21, p. 1-10, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6861884/>. Acesso em: 23 de abr. 2023.

SUNIDHI, M.; MacGILLIVRAY, M. Aromatherapy in Textiles: A Systematic Review of Studies Examining Textiles as a Potential Carrier for the Therapeutic Effects of Essential Oils. **Textiles**, v. 2, n. 1, p. 29-49, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2673-7248/2/1/3>. Acesso em: 22 mai. 2023.

YANG, W. *et al.* Anxiety and Depression in Patients With Physical Diseases and Associated Factors: A Large-Scale Field Survey in General Hospitals in China. **Front**

Psychiatry, v. 12, p. 1-10, 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8359676/>. Acesso em: 2 mai. 2023.

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. **J. Med. Life**, v. 13, n. 1, p. 87-93, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7175441/>. Acesso em: 24 abr. 2023.

ZHANG, N. *et al.* The Effect of Copaiba Oil Odor on Anxiety Relief in Adults under Mental Workload: A Randomized Controlled Trial. **Evid Based Complement Alternat Med**, v. 2022, p. 1-9, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9017478/>. Acesso em: 29 abr. 2023.