

A EFICIÊNCIA DA APLICAÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA *Lavandula angustifolia* NO USO DA AROMATERAPIA COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

THE EFFICIENCY OF THE APPLICATION OF THE ESSENTIAL OIL OF LAVENDER *Lavandula angustifolia* IN THE USE OF AROMATHERAPY AS AN ALTERNATIVE TREATMENT OF PATIENTS WITH ANXIETY DISORDER

SANTANA, Isabella Carolini Fernandes¹; **XAVIER**, Susana Silva²; **MASCARENHAS**, Vitória Cristina Aires Nunes³; **ARAÚJO**, Danielle Silva⁴

RESUMO

A ansiedade é um dos problemas de saúde mais preocupantes na atualidade, que afeta cerca de 322 milhões de pessoas mundialmente. Os tratamentos farmacológicos convencionais utilizados para combater a ansiedade apresentam intensos efeitos adversos, entre eles a dependência medicamentosa. Diversas pesquisas, envolvendo as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, têm sido aliadas na busca por terapias alternativas terapêuticas seguras e eficazes para o tratamento da ansiedade. Portanto, o presente artigo é um estudo de revisão bibliográfica, que contém em sua estrutura a pesquisa de materiais já elaborados, por meio das bases de dados, com o objetivo de descrever os efeitos do uso do óleo de lavanda no tratamento da ansiedade. Estudos comprovam, que utilizar aromaterapia com óleo de lavanda gera redução de ansiedade. Quanto às vias de atuação mais utilizadas é a via inalatória. Assim, a utilização do óleo é considerada segura, exceto para reações alérgicas raras, podendo ser benéfico em pacientes com ansiedade e também reduzir o uso de medicamentos.

Palavras-chave: Aromaterapia. Óleos essenciais. *Lavandula angustifolia*. Ansiedade.

ABSTRACT

Anxiety is one of the most worrying health problems today, which affects about 322 million people worldwide. Conventional pharmacological treatments used to combat anxiety have intense adverse effects, including drug addiction. Several studies involving Integrative and Complementary Health Practices have been combined in the search for safe and effective alternative therapeutic therapies for the treatment of anxiety. Thus, the present article is a bibliographic review study that contains in its structure research of materials already elaborated through the databases, with the objective of describing the effects of the use of lavender oil in the treatment of anxiety. Studies prove that using aromatherapy with lavender oil reduces anxiety. As for the most used routes of action, it is the inhalation route. Thus, the use of the oil is considered safe, except for rare allergic reactions, and may be beneficial in patients with anxiety and also reduce the use of medications.

Keywords: Aromatherapy. Essential oils. *Lavandula angustifolia*. Anxiety.

¹ Isabella Carolini Fernandes Santana. Curso de Farmácia. E-mail: isabellacfsantana@gmail.com.

² Susana Silva Xavier. Curso de Farmácia. E-mail: susy_xavier06@hotmail.com.

³ Vitória Cristina Aires Nunes Mascarenhas. Curso de Farmácia. E-mail: vitoricris1305@gmail.com.

⁴ Danielle Silva Araújo. Biomédica / Professora Doutora. E-mail: danielle.araujo@facunicamps.edu.br.

1. INTRODUÇÃO

O transtorno de ansiedade é um sentimento que geralmente é acompanhado de outros sentimentos, tais como o medo e a apreensão, caracterizado por momentos de aflição ou desconforto a uma situação de perigo, de algo desconhecido ou estranho (DOMINGOS; BRAGA, 2013). Sendo assim, através da etimologia da palavra, pode-se definir a ansiedade como um sentimento de aflição, angústia ou grande mal-estar físico e psíquico, ou seja, uma doença que vem a cada dia atingindo grande parte da população, impedindo-os de seguirem com as suas atividades rotineiras e, até mesmo, impossibilitando de exercer a vida profissional. Como consequência disso, a ansiedade pode evoluir para um aglomerado de transtornos mentais e/ou físicos em qualquer indivíduo, independentemente da idade (DOMINGOS; BRAGA, 2013).

De acordo com os sistemas classificatórios vigentes, os transtornos de ansiedade podem ser classificados como transtorno de ansiedade de separação e o transtorno de ansiedade excessiva, que passaram a ser referidos nas classificações atuais, respectivamente, como o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) e fobia social. É muito importante entender e compreender que estar ansioso é diferente de ter transtorno de ansiedade, ou seja, a ansiedade é um sentimento comum, principalmente quando estamos esperando por algo ou passando por mudanças (CASTILLO et al., 2000).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), o transtorno de ansiedade generalizada (TAG) é uma das questões que mais prejudica a qualidade de vida das pessoas nos tempos atuais, atingindo cerca de 264 milhões de pessoas no mundo todo. Dessa forma, é caracterizado como o sexto maior contribuinte para a perda de saúde não fatal no mundo, ou seja, a alta tensão na qual o organismo é submetido, o que pode levar a consideráveis perdas em termos de saúde, culminando em doenças cardiovasculares, diminuição da imunidade, bem como, no desequilíbrio mental, emocional e físico.

No Brasil, o índice de transtorno de ansiedade é de 9,3% e 5,8% para transtorno depressivo, comparando aos índices mundiais, que são de 3,6% e 4,4%, respectivamente. Pode-se considerar que o Brasil é o país que possui mais indivíduos depressivos e ansiosos. Contudo, é relevante destacar a necessidade de ações na área da saúde, a fim de minimizar esses altos índices (OMS, 2017).

Segundo estudiosos, os transtornos ansiosos são os quadros psiquiátricos comuns, com grande evidência tanto em crianças quanto em adultos, com uma prevalência estimada,

respectivamente, durante o período de vida de 9% e 15%. Segundo Castillo (2000), a manifestação de inúmeras formas e vários graus de intensidades, acaba provocando sintomas físicos, como palpitações, tremores, calafrios, calores súbitos, sudorese e náusea, sendo os psicológicos, a insônia, inquietação, medo, preocupação excessiva, etc. Pacientes que apresentam sintomas de transtorno de ansiedade devem ser avaliados, para serem diagnosticados em qual grau eles se encontram. Pacientes com quadro de grau leve, devem ir em busca de tratamento com psicólogos ou profissionais da área, sem que tenha a necessidade de ingestão medicamentosa. Por outro lado, pacientes diagnosticados com grau alto de ansiedade, terão que ter acesso a administração de medicamentos associadas as terapias comportamentais (ANDREATINI; LACERDA; FILHO, 2001).

Os tratamentos farmacológicos convencionais, utilizados no combate ao TAG, geralmente apresentam efeitos adversos intensos, quadros de tolerância, dependência medicamentosa, sono e descoordenação psicomotora (ANDREI; DEL COMUNE, 2005). A classe dos benzodiazepínicos, nos dias atuais, é a mais prescrita por profissionais para o tratamento da ansiedade. Com isso, pesquisas relacionadas as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, com o objetivo de tratar o corpo todo em si, tende a buscar por terapias alternativas para o tratamento da TAG (PAULINO; YOEM, 2022). Entre elas, consideram-se as mais populares a acupuntura, yoga, pilates, massagens e a aromaterapia. Dentre as terapias alternativas evidenciadas, a aromaterapia é considerada uma prática terapêutica, que tem como objetivo promover a saúde física, mental e emocional dos pacientes pelo uso de óleos essenciais, oriundos de plantas aromáticas (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020).

No Brasil, no ano de 2006, o Ministério da Saúde através das Portarias de n. 971, de 3 de maio de 2006 e 1.600 de 17 de julho de 2006, implementou no Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que tem como objetivo a implantação dessas práticas na Atenção Primária em Saúde, garantindo a prevenção e a recuperação da saúde dos indivíduos, através do cuidado humanizado e integral. Entre as Práticas Integrativas Complementares (PIC), a aromaterapia se sobressai pelo seu potencial em promover um equilíbrio físico e emocional, por meio do uso de óleos essenciais. Diante da eficiência e da aplicabilidade clínica, o óleo de lavanda se destaca no mercado (BRASIL, 2018).

A lavanda (*Lavandula angustifolia*) é uma espécie de planta do gênero *Lavandula*, um importante membro da família Lamiaceae, com relevância medicinal documentada. O óleo

essencial é extraído das flores frescas ou secas da planta, seu uso é de forma terapêutica e estética, ele age de forma desintoxicante no organismo, podendo agir na regularização do sono, por possuir propriedades sedativas, melhora o humor e relaxa, já que reduz o nível de estresse e ansiedade por apresentar atividade analgésica, anti-inflamatória, ansiolítica, antidepressiva, além de apresentar poucos efeitos colaterais (ALVES, 2018).

Estudos apontam o crescimento do uso da aromaterapia, nos últimos anos, em tratamentos para redução da ansiedade e melhoria da qualidade de vida. Diante disso, o objetivo deste trabalho é demonstrar, através de revisão de bibliográfica, a eficiência do potencial de aplicação da aromaterapia do óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia*), como alternativa para o tratamento de pacientes com transtorno de ansiedade.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Ansiedade

A palavra "ansiedade" tem origem no latim *anxietas*, que significa "angústia". A ansiedade é considerada um estado psíquico de apreensão ou medo provocado pela antecipação de momentos desagradáveis. Em certos níveis, pode ser considerada uma reação natural, caracterizada como fase de adaptação e reação perante situações de medo ou expectativa (SACCO; FERREIRA, 2015). A níveis mais elevados, a ansiedade passa a ser patológica, apresentando um carácter sistemático e generalizado. Nesses casos, ela começa a interferir no funcionamento saudável do indivíduo e não está relacionada a situação que a originou (ANDRADE; PEREIRA; VIEIRA, 2019).

Geralmente, a ansiedade está associada com a depressão, um dos transtornos psíquicos mais encontrados na sociedade, uma vez que aproximadamente 322 milhões de pessoas no mundo sofrem dessa condição (OMS, 2017). De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), o Brasil apresenta uma prevalência de 9,3% do transtorno de ansiedade e 5,8% de índice do transtorno depressivo, sendo que na população mundial tais índices são de 3,6% e 4,4%, respectivamente. Esses índices consideráveis, são o suficiente para destacar o Brasil como um dos países com indivíduos mais depressivos da América Latina, assim como, os mais ansiosos do mundo, passíveis da urgência de uma intervenção na área da saúde, a fim de minimizar esses índices (OLIVEIRA; AMARAL, 2019).

A depressão, por sua vez, é caracterizada como a doença do "mal do século", onde apresenta distúrbios afetivos multifatoriais, influenciando o emocional do indivíduo que passa a apresentar tristeza profunda e duradoura. Patologicamente, a depressão só é possível ser diagnosticada quando os sintomas se tornam intensos e enfrentam barreiras na execução de atividades básicas do seu cotidiano (SERSON, 2016).

2.2. Tratamento

Segundo Sacco e Ferreira (2015), partindo de um ponto de vista evolutivo, a ansiedade e o medo, assim como o estresse, são reações de defesa, que ocorre através dos momentos de perigo expostos ao ambiente. Entretanto, a ansiedade é uma reação ao estresse decorrente da alta excitação do sistema nervoso central, devido a uma interpretação de perigo real ou subjetivo. Contudo, quando a ansiedade atinge níveis elevados, ela é identificada como manifestação de sofrimento psíquico, com reações físicas e emocionais, cujos sintomas podem variar conforme a fase em questão (SERSON, 2016).

Tendo em vista que um conjunto de sintomas pode interferir na qualidade da saúde de um paciente, conseqüentemente, levará a predisposição a outros subtipos de ansiedade, como o transtorno de ansiedade generalizado (TAG), transtorno do pânico, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), transtorno de ansiedade de separação, fobia social, fobias específicas, estresse agudo e entre outras reações fisiológicas. Para o tratamento e, conseqüentemente, a minimização dos sintomas, existem vários tipos de terapias que podem ser aplicadas (CONCEIÇÃO, 2019). A mais utilizada atualmente é a terapia alopática, assim como, para o tratamento crônico, utilizada para administrar os transtornos de ansiedade não aliviados e contínuos (SERSON, 2016).

De acordo com Filho (2020), com a descoberta de fármacos seletivos e seguros, o uso de ansiolíticos começou a fazer parte do atendimento primário em especialidades clínicas. Porém, é necessário para sua administração conhecimento de toda a farmacocinética, farmacodinâmica, interações medicamentosas potenciais e diagnóstico preciso, uma vez que os transtornos de ansiedade são múltiplos e podem evoluir para outros tipos de transtornos. Diante disso, é indispensável que a administração medicamentosa determinada, seja específica para os sintomas apresentados, a temporalidade de ocorrência e a ciência conjunta dos efeitos adversos. Dessa forma, é realizada a prescrição e administração medicamentosa (FILHO, 2020).

Entre os principais medicamentos utilizados, em quadros agudos de ansiedade, têm-se os benzodiazepínicos e antagonistas beta adrenérgicos (tabela 1). Os benzodiazepínicos se destacam por sua eficácia, tanto no tratamento agudo quanto crônico, apresentando início rápido de ação, onde, a ligação com receptores localizados no completo receptor BZD/receptor GABA_A/canal de cloro, facilitando a ação GABA decorrente da hiperpolarização celular. Entretanto, os efeitos adversos podem ocorrer, desde uma sedação, leve perda de memória, diminuição do estado de alerta, irritabilidade, agressividade, efeitos hipnóticos, etc. A maior preocupação, na administração desses fármacos, é a alta probabilidade de levar ao uso abusivo e/ou dependência (MORAES; MASCARENHAS; OLIVEIRA, 2010).

Os antagonistas betas adrenérgicos possuem menores prejuízos cognitivos, sendo úteis no tratamento para ansiedade de desempenho em público, para aqueles pacientes que apresentam medo de falar em público. Seu mecanismo de ação está ligado ao bloqueio dos receptores Beta adrenérgicos, que fazem parte do sistema nervoso simpático. Sendo assim, a sua administração é limitada devido aos seus efeitos colaterais, no entanto, eles são razoáveis quando comparados a classe benzodiazepínicos (MORAES; MASCARENHAS; OLIVEIRA, 2010).

No tratamento crônico, destacam-se os inibidores seletivos da recaptção de Serotonina, da recaptção da Serotonina-Norepinefrina e a Azapirona, que apresentam eficácia no tratamento de transtornos da ansiedade. Além disso, é extremamente necessário o acompanhamento do paciente por profissionais especializados, a fim de garantir o êxito do tratamento (MORAES; MASCARENHAS; OLIVEIRA, 2010).

Tabela 1: Principais classes de fármacos usados nos tratamentos agudo e crônico da ansiedade e mecanismo de ação principal.

TRATAMENTO AGUDO		
CLASSE	FÁRMACOS	MECANISMO DE AÇÃO
Benzodiazepínicos (BZD)	Diazepam; Alprazolam; Lorazepam; Oxazepam;	Ligação com receptores localizados no completo receptor BZD/receptor GABA _A /canal de cloro, facilitando a ação GABA decorrente da hiperpolarização celular (influxo de Cl).
Antagonistas Betas Adrenérgicos (ABA)	Propranolol; Metoprolol; Atenolol; Carvedilol;	Bloqueio dos receptores Beta adrenérgicos, que fazem parte do sistema nervoso simpático.

TRATAMENTO CRÔNICA		
CLASSE	FÁRMACOS	MECANISMO DE AÇÃO
Inibidores Seletivos da recaptação de Serotonina (ISRS)	Citalopram; Fluoxetina; Fluvoxamina; Paroxetina; Sertralina;	Inibição potente e seletiva da recaptação de serotonina, potencializando a neurotransmissão serotoninérgica.
Inibidores da recaptação de Serotonina-Norepinefrina (IRSN)	Venlafaxina; Duloxetina	Inibição seletiva da recaptação, tanto de serotonina quanto de norepinefrina.
Azapironas	Buspirona	Agonismo parcial nos receptores serotoninérgicos subtipo 5-HT _{1A} .

Fonte: (MORAES; MASCARENHAS; OLIVEIRA, 2010) Adaptado pelo autor.

Visando minimizar os tratamentos com as terapias alopáticas, as terapias integrativas e complementares vêm se destacando como uma forma de tratamento para vários tipos de transtornos de ansiedade. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), em seu contexto, se destacam devido ao modo de assistência, com foco de atenção voltado ao indivíduo, como um todo, destacando-se pelo baixo custo, menos efeitos colaterais e a acessibilidade (SACCO; FERREIRA, 2016).

2.3. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

No Brasil, no ano de 2006, o Ministério da Saúde através das Portarias de n. 971, de 3 de maio de 2006 e 1.600 de 17 de julho de 2006, implementou no Sistema Único de Saúde – SUS a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que tem como objetivo a implantação dessas práticas na atenção primária em saúde, garantindo a prevenção e a recuperação da saúde dos indivíduos, através do cuidado humanizado e integral (BRASIL, 2018).

Na literatura, é possível encontrar diferentes significados para as práticas terapêuticas, porém, no Brasil, a expressão Práticas Integrativas e Complementares em Saúde foi reconhecida após a aprovação da PNPIC em 2006 (BRASIL, 2018). No entanto, é importante entender que os termos “integrativo” e “complementar” têm significados diferentes. Uma vez que, “integrativo” significa uma abordagem holística, completamente centrada na integridade e individualidade do

paciente para os cuidados de saúde e bem-estar, já o termo “complementar” consiste no uso de uma prática não convencional, em conjunto com a medicina convencional (SILVA, 2010).

Através da Portaria de n°. 971/2006, foram inseridas as práticas da medicina tradicional chinesa/acupuntura, a medicina homeopática, a fitoterapia e o termalismo no SUS, apresentando excelentes resultados em níveis de ansiedade diferentes. Posteriormente, através da Portaria de n°. 849, de 27 de março de 2017, foram incluídas 14 práticas à PNPIC, sendo elas a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga (BRASIL, 2018). É possível observar que a aromaterapia não está inserida no plano, uma vez que ela está indiretamente associada na naturopatia, que é uma prática que envolve recursos terapêuticos, como as plantas medicinais, águas minerais e termais, aromaterapia, trofologia, massagens, recursos expressivos, terapias corpo-mente e mudanças de hábitos (SOUZA et al., 2017).

Em 2018, o Ministério da Saúde publicou a portaria n° 702/2018, alterando a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na PNPIC, como a aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonioterapia, terapia de florais e termalismo social/crenoterapia, totalizando 29 práticas integrativas que são oferecidas pelo SUS. Assim, o Brasil se destaca como um país que oferta essas práticas em Atenção Básica e também é reconhecido pela eficiência nos resultados terapêuticos e evidências científicas. Entretanto, o desenvolvimento das práticas integrativas e complementares em saúde, na rede pública brasileira, é um processo lento em expansão, embora as avaliações do Ministério da Saúde indiquem avanços nas experiências institucionais, com as PIC no SUS, existem barreiras como a implementação do monitoramento, a avaliação, o desenvolvimento e adequação de legislação específica para os serviços do SUS (SOUZA et al. 2017).

A aromaterapia é uma das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, que minimiza os sintomas depressivos, trazendo alívio da dor e da ansiedade e busca o equilíbrio entre os três âmbitos: físico, mental e emocional. Porém, mesmo agindo para tal efeito, é necessário identificar a origem do que desencadeou o processo no indivíduo, a fim de que seja aplicada a prática adequada (SILVA, 2010).

A aromaterapia é uma técnica terapêutica que visa promover a saúde física, mental e emocional do indivíduo, mediante o uso de óleos essenciais provenientes de plantas aromáticas. É

uma técnica que tem sido amplamente utilizada para tratamento de redução da ansiedade, estresse, depressão, melhora da autoestima e da qualidade de vida (SACCO; FERREIRA, 2015).

A pandemia do COVID-19, levou pessoas a desenvolver transtornos, como a ansiedade e o estresse, em decorrência do medo ou do período de quarentena. Nesse sentido, pesquisadores em todo o mundo estão empenhados em estudar essas práticas terapêuticas eficazes. No entanto, os estudos preliminares sobre a aromaterapia trazem contribuições importantes para o enfrentamento do contexto atual (SHEN et al., 2021).

O uso de materiais aromáticos está presente desde os princípios na história da humanidade, onde as antigas civilizações (GNATTA, 2014). Um exemplo básico, é quando as civilizações antigas descobriram que a fumaça aromática, exalada pela queima de folhas e outras partes da planta, produzia diferentes efeitos, (FERREIRA, 2016). No Brasil, os Guajás, povos indígenas da Amazônia, realizam banhos curativos com o uso de infusão de plantas aromáticas com ação analgésicos ou antitérmicos (FERREIRA, 2016).

No Egito, o Papiro de Ebers, escrito no ano 2800 a. C., mostra o uso do incenso e da murta como medicamentos, durante a época de Moisés, isso porque, no ano de 1922 com a abertura do túmulo do faraó Tutankhamon, foram encontrados vestígios de uso de mirra e incenso (GNATTA, 2014). Na Índia, os mais antigos relatos dissertam acerca o uso de produtos naturais, como as plantas aromáticas, para o tratamento de enfermidades, estão presentes há mais de 2000 anos a. C., nos livros em sânscrito dos Ayurvedas (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010).

O termo aromaterapia foi introduzido pela primeira vez apenas em 1928, pelo químico francês René-Maurice de Gattefossé que, ao queimar a mão durante um processo de destilação em seu laboratório, utilizou óleo essencial de lavanda, onde ele conseguiu perceber um alívio da dor e acelerou o processo de cicatrização. (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

Durante a Segunda Guerra Mundial, o Dr. Jean Valnet, que esteve mediante a escassez de antibióticos, fez o uso de óleos essenciais como antissépticos no tratamento de lesões e observou a eficácia. Além disso, foram eles que descobriram, analisaram e verificaram, clinicamente, várias propriedades dos óleos essenciais (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011).

A aromaterapia é uma prática terapêutica, que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando a promoção da saúde física e mental (BRASIL, 2018). A expansão da indústria brasileira, do mercado de óleos essenciais, se deu a partir da insuficiência de matérias-primas, durante e após a Segunda Guerra Mundial, através da

instabilidade do comércio europeu. A China, como grande exportadora nesse período, obteve influência nas exportações por ter permanecido em conflitos internos. Diante disso, houve o aumento das exportações de óleos essenciais pelo Brasil, que possuía uma mão de obra barata e uma ampla diversidade de riquezas naturais (GNATTA, 2014).

Contudo, o Brasil ocupa a 3ª posição como um dos maiores exportadores de óleo essencial do mundo, estando atrás somente dos Estados Unidos e da França. A biodiversidade amazônica e outros biomas brasileiros são o celeiro de plantas exclusivas do país, o que favorece a descoberta de novos óleos essenciais e a expansão da produção e exportação (FERREIRA, 2016).

2.4. Lavanda

A lavanda é uma planta da família das Lamiáceas (imagem 1), descrita por Miller, em 1768, nativa da região Sul da Europa ao norte Africano, e está presente em quase todos os continentes. Ela possui mais de 60 espécies, mas suas propriedades e constituintes químicos costumam ser semelhantes, sendo a *Lavandula angustifolia* Mill., sinónimo de *Lavandula officinalis* *Lavandula spica* L. e *Lavandula vera* DC., a mais comum em estudos científicos (ADAMUCHIO, 2017).

Imagem 1: Inflorescência da *Lavandula angustifolia*.



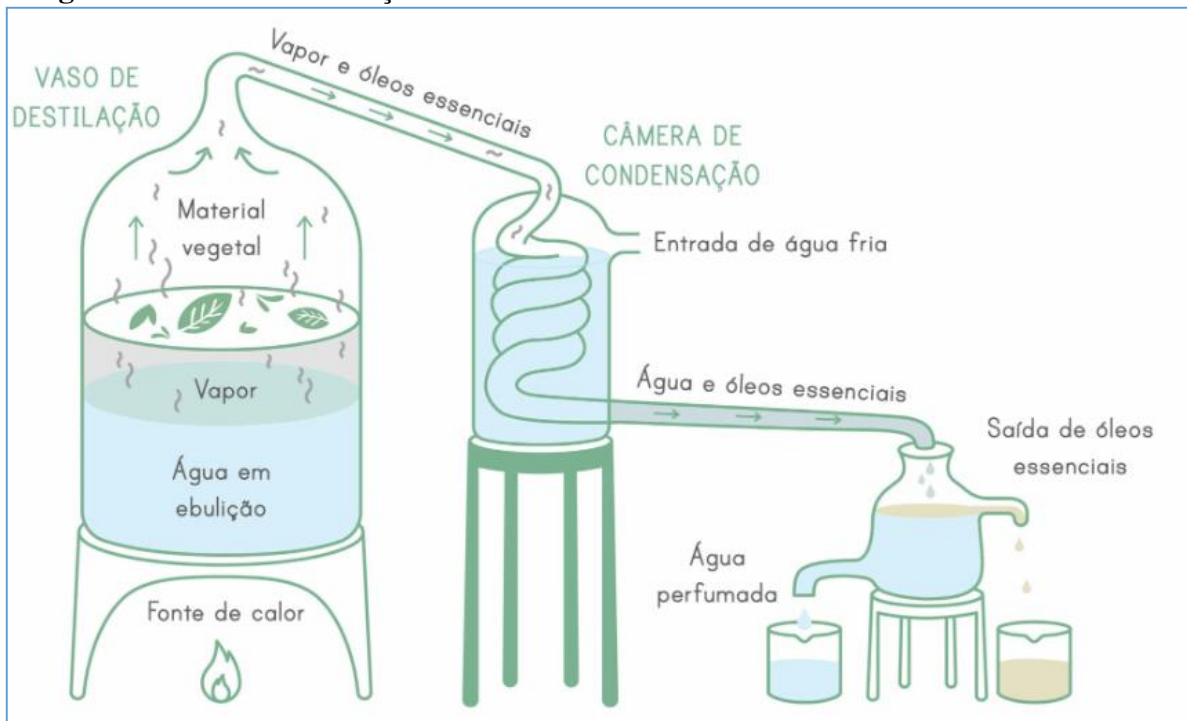
Fonte: Jardinería Loiu. Disponível em: <https://www.koldourizarbarrena.com/lavanda-cuidados/>. Acesso em: 12 abr. 2023.

O termo “*Lavandula*”, tem origem do latim “*lavare*” e significa lavar, enquanto o termo “*angustifolia*”, se relaciona com a aparência de suas folhas, que são estreitas. O nome está relacionado pela forma como a planta era usada desde a antiguidade, para banhos e assepsia de feridas, por acreditarem em sua ação antisséptica (RIVA; PETRY; SEVERO, 2014).

Segundo Karaman *et al.* (2016), os óleos essenciais são substâncias não gordurosas, voláteis, produzidas pelo metabolismo secundário das plantas. São classificados segundo a sua estrutura molecular em monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres, óxidos, peróxidos, furanos, lactonas e ácidos, bem como, por sua atividade bioquímica em grupos funcionais. Esses princípios ativos são bem conhecidos pelas indústrias em geral. A análise dos componentes dos óleos essenciais é realizada pela cromatografia gasosa, que é um teste capaz de identificar os óleos, avaliar componentes e definir pureza (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

A extração do óleo essencial de lavanda se dá por meio de destilação à vapor d’água (imagem 2), sendo utilizado uma proporção média de 300 kg de flores da planta para produzir cerca 01 kg do seu óleo essencial (MACHADO *et al.*, 2012).

Imagem 2: Processo de extração dos óleos essenciais.

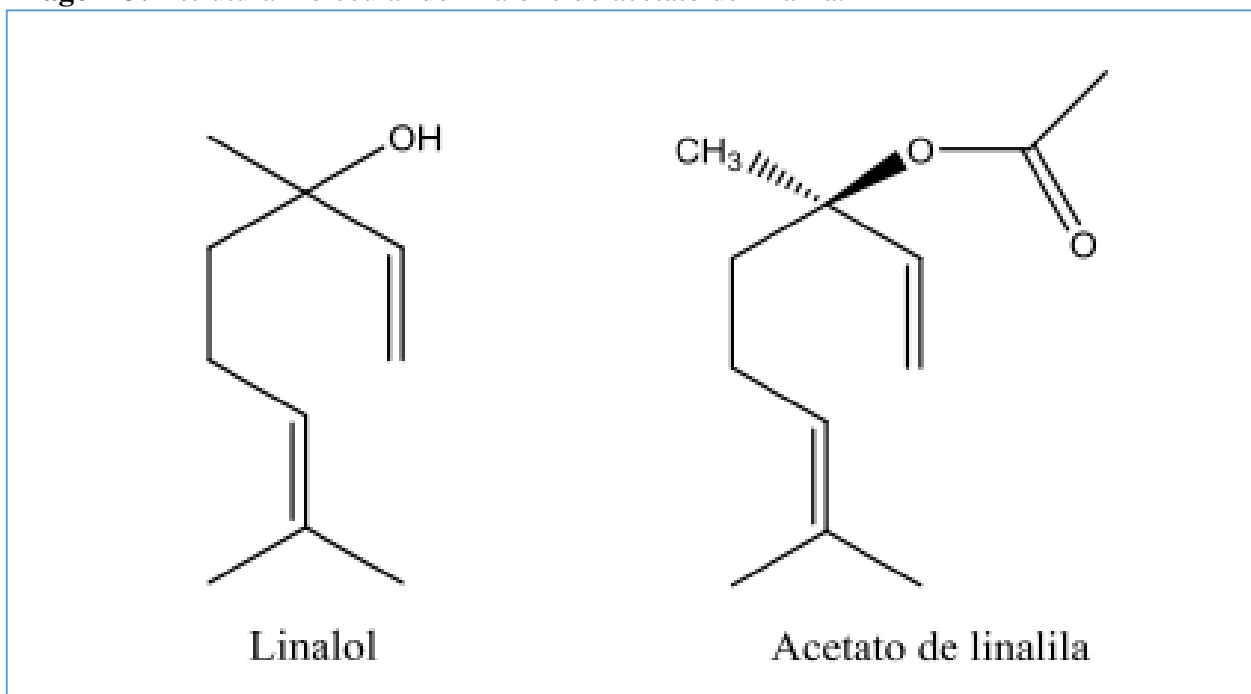


Fonte: MACHADO *et al.* 2012. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2023.

Entre os diferentes aromas utilizados na aromaterapia, o óleo essencial de lavanda, quando inalado, tem se destacado no tratamento da insônia, ansiedade, redução do estresse e outros problemas relacionados ao sistema nervoso central. Além desses efeitos, estudos com óleo essencial, administrados por outras vias, também mostraram sua eficácia para auxiliar no relaxamento, na analgesia de dores reumáticas, em tratamentos de queimaduras e outras alterações cutâneas, entre outras funções (AMARAL; OLIVEIRA, 2018).

O linalol e o acetato de linalila são as principais substâncias químicas responsáveis pelos efeitos relaxantes, cujas estruturas estão ilustradas na imagem 3. Pesquisas sugerem que essas substâncias possuem ação inibitória sobre o sistema nervoso central e sensorial, promovendo um efeito sedativo e anticonvulsivo em animais, agindo como um modulador da neurotransmissão glutamatérgica e gabaérgica, inibindo o metabolismo de catecolaminas, o que provoca, indiretamente, uma redução nos níveis de ACTH (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

Imagem 3: Estrutura molecular do linalol e do acetato de linalila.



Fonte: ANDREI; DEL COMUNE, 2005. http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf. Acesso em: 26 de mar de 2023.

Além disso, o óleo essencial de lavanda contém também, mas em menores proporções, outros componentes como o acetato de lavandulila, α e β pineno, limoneno, terpineol, cineol,

ocimeno, alcanfor, cariofileno e outros compostos, cujas concentrações vão variar, a depender da forma de cultivo, da subespécie da lavanda e da forma de extração do óleo essencial (ANDREI; DEL COMUNE, 2005).

As propriedades ansiolíticas, do óleo essencial de lavanda, se destacam em diversos estudos com diferentes populações, porém, tal óleo tem apresentado eficácia em estudos com dependentes químicos, que mostraram efeito agudo nos parâmetros fisiológicos, na redução da ansiedade, do craving por cigarro e drogas inalantes, sendo definido por alguns autores, como um intenso desejo de utilizar uma específica substância, que engloba também a antecipação dos efeitos reforçadores, associados ao uso e o alívio do afeto negativo e dos sintomas relacionados à abstinência (ARAÚJO et al., 2008).

De acordo com Malta e Lemos (2019), o óleo essencial de lavanda tem sido comparado com o uso de medicações padrão, como benzodiazepínicos e antidepressivos, apesar de não haver uma definição concreta do seu mecanismo de ação, a substância apresentou um efeito similar aos fármacos nos níveis de ansiedade e depressão. Dessa forma, compreende-se que os estudos têm ratificado a presença de atividade ansiolítica e antidepressiva da lavanda, bem como, a possibilidade do seu uso, como alternativa ou complemento para o tratamento dessas condições, devido aos raros efeitos adversos e baixo potencial para a dependência.

3. METODOLOGIA

Este artigo é um estudo de revisão bibliográfica, que contém em sua estrutura pesquisa de materiais já elaborados, por meio das bases de dados do *United National Library of Medicine* (Pubmed), *Scientific Electronic Libram Online* (SciELO), Google Acadêmico, *Science Direct*, envolvendo os termos: “aromaterapia, óleos essenciais, ansiedade, lavanda”. Os critérios de inclusão dos artigos, foram avaliados de acordo com os resultados encontrados, com títulos pertinentes ao tema abordado, em sua integralidade, na modalidade de artigos científicos, sendo materiais disponíveis online e gratuitos, que contemplassem o tema proposto no período de 2010 até os dias atuais. A pesquisa resultou em 15 publicações, que serão realizadas as leituras e composição da estruturação do artigo em questão, de acordo com o tema abordado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A aromaterapia envolve o uso dos óleos essenciais para tratar e prevenir problemas físicos, psicológicos e energéticos, sendo, assim, as principais ferramentas utilizadas por profissionais para alcançarem benefícios com grande potencial terapêutico e farmacológico (FARRER-HALLS, 2016).

Estudos atuais, demonstram os poderes terapêuticos dos óleos essenciais, porém, é importante destacar que a sua utilização é evidente na área da estética e nas indústrias alimentícias, que, como consequência, garantem saúde e bem-estar ao corpo com eficácia, através das propriedades farmacológicas, ações microbiológicas, como a antibacteriana, larvicida, antifúngica e também ações antioxidantes, analgésicas e repelentes (MIRANDA et al., 2016).

A aromaterapia e os óleos essenciais auxiliam no controle e redução dos níveis de ansiedade e os sintomas do estresse. Teoricamente, o óleo essencial de lavanda *Lavandula angustifolia* é geralmente o mais citado em literaturas, na utilização para a melhora nos índices de ansiedade, porém, muitos estudos apresentaram resultados estatisticamente não significativos (GOMES et al., 2016).

Diante disso, Domingos e Braga (2013) discorrem que existem inúmeros trabalhos envolvidos que utilizam animais, o que pode contribuir para uma não correlação com pacientes humanos quanto a seus efeitos. Por outro lado, em estudos mais aprofundados, em pacientes humanos, ressalta-se que a aromaterapia está associada a outras atividades e/ou outras práticas integrativas e complementares em saúde. Assim, é notável a necessidade de estudos diretamente relacionados e aos novos métodos de avaliação dessa prática no tratamento da ansiedade.

De início, foram selecionados trinta e dois artigos, encontrados como resultado da busca nas bases de dados e a amostra final foi composta por quinze artigos, publicados em diferentes áreas e países. Para uma melhor compreensão, foi desenvolvida uma tabela, onde foi possível obter informações, como citação, autores, objetivos dos estudos incluídos na amostra, formas de administração, posologia/protocolo utilizados e os resultados obtidos através do uso do óleo essencial de lavanda.

Tabela 2: Aspectos relacionados aos estudos de aromaterapia utilizando o óleo essencial de lavanda *Lavandula angustifolia* no tratamento da ansiedade.

CITAÇÃO	OBJETIVO	ADMINISTRAÇÃO	POSOLOGIA / PROTOCOLO	RESULTADOS
LEMON 2004	Identificar a diferença significativa nos níveis percebidos de ansiedade e depressão entre um grupo de controle recebendo massagem apenas com óleo transportador e um grupo de teste recebendo óleos essenciais prescritos holisticamente diluídos em óleo transportador durante a massagem.	Massagem	Quinzenalmente, durante um período de 12 semanas, 5 a 10 minutos nove óleos essenciais de uso frequente e na mesma taxa de diluição (4 gotas).	Redução moderada dos sinais da depressão e da ansiedade.
CONRAD; ADMS 2012	Determinar se a aromaterapia melhora a ansiedade e/ou depressão na mulher pós-parto de alto risco e fornecer uma ferramenta de terapia complementar para profissionais de saúde.	Inalação e massagem	Sessões de 15 min, duas vezes por semana durante quatro semanas consecutivas. Uma mistura de óleo essencial de rosa otto e lavandula angustifolia na diluição de 2%.	Redução significativa dos sinais da ansiedade e depressão na terapia complementar.
FIBLER; QUANTE 2014	Analisar a eficácia do óleo de lavanda em cápsula (Lasea®) para pacientes com TDM e sintomas de ansiedade, insônia e agitação psicomotora.	Ingestão	Linalol, acetato de linalila, 1,8-cineol, Terpenen-4-ol (Não indica a concentração)	Eficácia no tratamento dos sinais da ansiedade e inquietação.
GHOLD et al. 2015	Determinar o efeito da aplicação tópica de óleo essencial de lavanda na intensidade da dor durante a inserção de agulhas de diálise em pacientes em hemodiálise.	Aplicação Tópica	Tratamento de acordo com a intensidade da dor, em três diferentes estados durante a inserção de agulhas arteriais para hemodiálise: (1) A aplicação tópica de óleo essencial de lavanda 100%, (2) sem intervenção, (3) placebo (com água).	Eficácia na redução da dor intensa na inserção arterial e os sintomas de ansiedade.
FRANCO et al. 2016	Determinar se a aromaterapia com óleo de flor de lavanda (LFO) reduziria a ansiedade quando administrada a mulheres antes de serem submetidas à cirurgia de mama.	Inalação	Linalol (5,02%) e acetato de linalila (3,22%).	Melhoria do bem-estar e da ansiedade antes da cirurgia de mama.
KARAMAN et al. 2016	Avaliar a eficácia da aromaterapia com lavanda na dor, ansiedade e nível de satisfação associados à canulação venosa periférica (PVC) em pacientes submetidos à cirurgia.	Inalação	Pacientes submetidos à cirurgia, receberam aromaterapia com óleo essencial de lavanda e placebo grupo de controle durante PVC. Os escores de dor,	Redução dos níveis de dor durante a punção venosa e efeito

			ansiedade e satisfação dos pacientes foram medidos.	ansiolítico significativo.
BOZKURT; VURAL, 2019.	Investigar a ação ansiolítica do óleo de lavanda em pacientes submetidos a cirurgia ortognática.	Ingestão	Diferentes concentrações de difusões de óleo de lavanda, em 120 ml de água, durante um período de 1 hora antes da cirurgia (grupo 1, difusão de óleo de 0,1 ml; grupo 2, difusão de óleo de 0,3 ml; e grupo 3, sem óleo.	Redução da ansiedade não foi estatisticamente significante.
KARAN, 2019	Investigar a eficácia da inalação de óleo de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i> Mill) na ansiedade, humor e sinais vitais de pacientes submetidos à cirurgia oral.	Inalação	Inalaram óleo de lavanda 100% puro e de alta resistência, em uma sala separada por 3 minutos antes da cirurgia. Adesivos Med foram usados para o protocolo de inalação e o contato com a pele foi evitado.	Efeitos sedativos e eficiência na redução da ansiedade.
BEYLIKLIOĞLU; ARSLAN, 2019	Este estudo teve como objetivo investigar os efeitos da inalação de óleo de lavanda nos níveis de ansiedade em pacientes antes da cirurgia de mama.	Inalação	Um curativo de gaze com três a quatro gotas de óleo de lavanda (uma gota de 0,1 ml na concentração de 100%) foi administrado aos pacientes para inalação de 20 minutos no dia da cirurgia.	Redução dos níveis de Ansiedade.
ABBASZADEH; TABARI; ASADPOUR, 2020	Examinar o efeito do aroma de lavanda na ansiedade de pacientes com biópsia de medula óssea.	Inalação	Cheirar 3 gotas do óleo essencial de lavanda a 10%, por 15 minutos, a uma distância de 7-10 cm antes da biópsia, e seu nível de ansiedade foi avaliado imediatamente após a biópsia de medula óssea por meio da escala VAS.	Redução de ansiedade causada pela biópsia de medula óssea.
ARSLAN, AYDINOGLU; KARAN, 2020	Avaliar as correlações entre os achados psicológicos e fisiológicos após a inalação de óleo de lavanda em crianças designadas para serem submetidas à extração dentária.	Inalação	Duas gotas (0,1 cc por gota) de óleo de lavanda foram derramadas em adesivos e os pacientes inalaram o óleo, sem contato com a pele, por 3 minutos (óleo de lavanda puro 100%).	Redução dos níveis de dor e ansiedade durante a retirada do dente.
	Determinar os efeitos do óleo de lavanda sobre os níveis de ansiedade e sinais vitais em		Após 5 gotas de óleo de lavanda terem sido colocadas em uma gaze estéril ou	Redução da ansiedade, melhor saturação O2,

GENC; SARITAS, 2020	pacientes com Hiperplasia Prostática Benigna antes da cirurgia.	Inalação	uma bola de algodão, os participantes foram solicitados a segurá-lo nas palmas das mãos e inalar por 5 minutos, mantendo as mãos a 7-10 cm do nariz. Eles então inalaram a substância por pelo menos 5 min.	redução da frequência respiratória. Frequência de pulso não apresentou diferença.
SIMSEK; CILINGIR, 2021	Determinar o efeito da aromaterapia na ansiedade relacionada à aglomeração em profissionais de Saúde do departamento de emergência.	Inalação	Um cotonete 2x2 cm saturado com 4 gotas de óleo de lavanda diluído a 2% por 10 min.	Redução dos níveis de ansiedade relacionados a aglomeração.
SHAMMAS et al., 2021	Avaliar o benefício potencial do óleo de lavanda como adjuvante perioperatório para melhorar a ansiedade, depressão, dor e sono em mulheres em reconstrução microvascular de mama.	Inalação	No pré-operatória, 4 gotas de óleo de lavanda ou de coco foram colocadas nos pulsos direitos. Na cirurgia, a equipe de anestesia aplicou quatro gotas de lavanda ou óleo de coco na têmpora do paciente a cada 2 horas até o término da cirurgia. No pós-operatório, foi administrado a lavanda ou óleo de coco aos pacientes a cada 4 horas da mesma maneira como descrito anteriormente entre as 6h00 e as 18h00. Entre as 18h00 e as 6h, o óleo essencial foi aplicado a uma bola de algodão que foi colocada a 20 cm de distância do paciente.	Resultado não eficaz, estatisticamente, para tratar a ansiedade, depressão e estresse pré-operatório.
EBRAHIMI et al., 2022	Investigar o efeito da aromaterapia por inalação usando óleo essencial de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse de idosos da comunidade.	Inalação	3 gotas no travesseiro antes de dormir por 30 noites.	Redução dos níveis de ansiedade, estresse e depressão.

Fonte: Dados da pesquisa (2023).

Segundo Ebrahimi et al. (2022), a aromaterapia, à base de óleos essenciais de lavanda e camomila, proporcionou a redução dos níveis de depressão, ansiedade e estresse de grupos de idosos. Na obtenção dos resultados, os autores realizaram um estudo de três grupos de idosos, onde os componentes dos grupos experimentais inalaram três gotas de óleos essenciais no travesseiro durante trinta noites. Passado esse período, foi observado uma melhora significativa dos níveis de sintomas depressivos e ansiolíticos.

De acordo com Şimşek e Çilingir (2021), o resultado identificou uma correlação significativa entre a aromaterapia e a diminuição do nível de ansiedade, relacionada à aglomeração em profissionais da saúde de departamentos de emergência. A conclusão da pesquisa, foi obtida após a aplicação de um cotonete, com 2 x 2 cm, saturado com quatro gotas de óleo de lavanda, diluído a 2%, por 10 minutos.

No estudo de Shammas et al. (2021), observou-se que o óleo de lavanda pode ser utilizado no tratamento analgésico de múltiplas funções, de pacientes submetidos à reconstrução microvascular da mama. Entretanto, não deve ser usado como terapia única para tratar depressão, ansiedade, insônia ou dor perioperatória. Segundo os autores, o linalol e o acetato de linalila são os compostos químicos que contribuem para o efeito terapêutico do óleo. Sendo o mecanismo de ação, relacionado à inibição dos receptores GABA (A), atuando no sistema nervoso central e na indução do estado de relaxamento.

Assim, fazendo uma correlação com o estudo anterior, também foi possível notar que a aromaterapia é um tratamento eficaz para redução da ansiedade e não apresenta complicações entre pacientes, que realizaram biópsia da medula óssea (MO). Sendo definida como uma terapia de baixo custo, segura e não invasiva para muitas aplicações (ABBASZADEH et al., 2020).

Sob outra perspectiva, Arslan et al., (2020), relatou sobre a inalação da lavanda em crianças para tratamento odontológico, onde observou-se uma redução da dor e dos níveis de ansiedade após as extrações dentárias. Sendo assim, o efeito relaxante da inalação do óleo de lavanda entre crianças, tanto psicologicamente, quanto fisiologicamente é significativo. Segundo Bozkurt & Vural (2019), a inalação de uma hora de 0,1 ml e 0,3 ml do óleo de lavanda, difundidos em 120 ml de água, não mostrou efeito ansiolítico em pacientes antes da cirurgia ortognática. Assim, tal resultado conflitante pode ocorrer, devido tanto a diferença de quantidade do óleo distribuído no quarto do paciente, quanto o tempo de inalação a qual essas pessoas foram submetidas.

Como observado, a porta de entrada do óleo de lavanda para promover todos esses efeitos, especialmente o de relaxamento, é o sistema receptor olfativo do organismo, o qual é acionado a partir da inalação e da absorção das moléculas odoríferas voláteis. Onde, em seguida, moléculas de odor, que são convertidas em sinal químico no bulbo olfatório, amígdala e sistema límbico, estimulariam a secreção de certos hormônios como encefalina, endorfinas e serotonina, que criam sensações agradáveis de memórias associadas. Logo, a percepção da dor pode ser alterada e a ansiedade odontológica pode ser suprimida, elevando assim os sinais vitais após o uso do óleo de lavanda com a aromaterapia por inalação (ARSLAN et al., 2020).

De acordo com Genc e Saritas (2020), a aromaterapia é uma prática não farmacológica utilizada por enfermeiros, que auxiliam na diminuição da ansiedade dos pacientes antes de suas operações. Tal prática é eficaz, em termos de promoção física e harmonia mental, alívio e concentração, uma vez que os óleos essenciais entram nos pulmões e no sangue através da respiração. Desse modo, a inalação de óleo de lavanda diminui o nível de ansiedade e da frequência respiratória dos pacientes com hiperplasia prostática antes da cirurgia. Assim, atua para melhorar a saturação de O₂ e sem alterar a frequência de pulso.

Em seu estudo, Karan (2019) enfatizou que a redução dos níveis de ansiedade também pode ser atribuída a bons cuidados e a comunicação entre todos os envolvidos no procedimento. Segundo o autor, os sinais vitais intra e pós-operatórios dos pacientes foram melhores nos pacientes que utilizaram o óleo de lavanda. Sendo observada uma diminuição, estatisticamente significativa da pressão sistólica pós-operatória, que foi o indicativo de uma diminuição nos níveis de ansiedade. De forma que, os efeitos previstos no estudo podem ter sido obtidos pela redução do mecanismo de adaptação no cérebro com o protocolo (KARAN, 2019). Em concordância, Beyliklioglu e Arslan (2019), também observaram que os níveis de ansiedade dos pacientes do grupo de estudo diminuíram, significativamente, em comparação com o grupo de controle. Sugerindo assim, que diferentes variedades da aromaterapia podem ser oferecidas, para considerar a preferência dos pacientes e fazê-los se sentirem escutados e valiosos.

Entretanto, Maria Fibler e Arnim Quante (2014), testaram a eficácia das cápsulas comerciais, que contém 80 mg de óleo essencial de lavanda, conhecidas como Lasea®, para o tratamento de ansiedade, insônia e outros transtornos. A combinação das cápsulas com a medicação tradicional, demonstrou eficiência nos resultados, diminuindo os sintomas da ansiedade, agitação e insônia.

De acordo com Lemon (2004), um estudo foi feito utilizando os óleos essenciais de bergamota *Citrus bergamia* e lavanda *Lavandula angustifolia*, com o objetivo de reduzir os sintomas da depressão e da ansiedade. Os óleos essenciais foram diluídos em óleo mineral, sendo utilizados em pacientes através de massagem por 12 semanas. Os resultados indicaram que os pacientes tratados com óleo, em comparação com um grupo de controle, apresentaram um menor nível de ansiedade e depressão, indicando que o óleo de *L. angustifolia* possui atividades ansiolíticas e antidepressivas.

No estudo de Conrad e Adms (2012), foi observado o efeito do óleo essencial de *L. angustifolia* com relação à ansiedade e depressão em mulheres no pós-parto. Dois grupos de mulheres receberam massagens e inalação do óleo essencial de lavanda, diluído em óleo de rosas, na concentração de 2%. Ambos os grupos, tiveram uma redução notável nos níveis de ansiedade e depressão, porém, o grupo que recebeu massagem com os óleos essenciais teve significativamente os melhores resultados. Dessa forma, se confirma que o óleo essencial tem atividade terapêutica, que pode ser potencializada pela associação de outras técnicas, como a massagem.

Os estudos realizados por Ghold et al. (2015), avaliaram o efeito da aplicação tópica de óleo essencial de *L. angustifolia* em pacientes em tratamento de hemodiálise. Segundo o estudo, a ansiedade pode agravar os quadros de dor dos pacientes, dessa forma, o tratamento com óleo essencial ansiolítico poderia auxiliar naquele momento. Diante disso, um dos grupos recebeu tal óleo com aplicação direta na pele (concentração 100%), os outros receberam água no lugar do óleo, ou nenhum tipo de intervenção. Em um comparativo dos resultados, a intensidade de dor nos pacientes que receberam o óleo essencial foi significativamente menor, o que indica que a redução da ansiedade está relacionada aos níveis de dor e que o óleo pode possuir um efeito analgésico.

Segundo Franco et al. (2016), foi realizado um estudo avaliando a redução da ansiedade de mulheres antes de serem submetidas à cirurgia mamária, enquanto isso, Karaman et al. (2016) realizou um estudo associado a pacientes que recebiam o cateter venoso para administração de medicação, antes de intervenções cirúrgicas, utilizando a aromaterapia com óleo essencial extraído de flores de *L. angustifolia*. Os resultados, em ambos os casos, indicaram uma diminuição significativa dos níveis de ansiedade.

5. CONCLUSÃO

A ansiedade pode ser vista como uma resposta do organismo a situações de ameaças, sendo um estado emocional que apresenta componentes, tanto psicológicos como fisiológicos, que fazem parte do conjunto das experiências humanas que estimulam o desempenho.

O número de estudos envolvendo a aplicação da aromaterapia, no tratamento da ansiedade, apresentou um aumento significativo com o passar dos anos, especialmente nos últimos 10 anos. Esse aumento pode ser considerado um reflexo das propriedades terapêuticas, da eficácia e segurança desse tipo de tratamento com óleos essenciais. Através deste estudo de revisão bibliográfica, foi possível observar, entre os trabalhos selecionados, o uso da aromaterapia em diversos contextos de ansiedade, inclusive associada a técnicas como a massagem.

Através dos artigos avaliados, pode-se concluir a eficácia do tratamento da ansiedade por meio da aromaterapia, com a utilização de óleo essenciais de lavanda, evidenciando resultados significativos, demonstrando resultados terapêuticos similares ou superiores à medicação alopática.

Além disso, observou-se que dentre as vias de atuação do óleo essências de lavanda, a mais utilizadas nos estudos apresentados foi a forma inalatória, sendo a mais eficaz, demonstrando a busca constante por formas farmacêuticas práticas e eficazes que promovam uma maior adesão dos pacientes. Esse fato, desmistifica a ideia de que para ser eficaz somente as vias por ingestão e/ou tópica devem ser utilizadas na aromaterapia. Assim, não foram observados efeitos adversos significativos, como tolerância ou quadros de dependência medicamentosa, que são comumente vistos nos tratamentos convencionais.

Diante disso, vale ressaltar que em todo tratamento ou procedimento, que envolve a saúde humana, existe a necessidade do acompanhamento de um profissional habilitado. Tal profissional, deve possuir conhecimentos sobre os constituintes químicos e suas propriedades, além de adquirir óleos de boa procedência, de fornecedores que realizem o correto controle de qualidade dos produtos, a fim de assegurar a sua eficácia.

6. REFERÊNCIAS

ABBASZADEH, R.; TABARI, F.; ASADPOUR, A. (2020). The effect of lavender aroma on anxiety of patients having bone marrow biopsy. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*, 21(3), 771.

ADAMUCHIO, L. G. I.; DESCHAMPS, C.; MACHADO, M. P. Aspectos gerais sobre a cultura da Lavanda (*Lavandula spp.*) *Rev. Bras. Pl. Med.*, São Paulo, v.19, n.4, p.483- 490, 2017.

ALMEIDA, M. C. F. D; CHECHETTO, F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**. São Paulo, n. 2, 2020. Disponível em: <http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1fOuA8WDUk94su_2021-3-9-15-41-17.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

ALVES, B. Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso). Curso de Química- Universidade Federal de São João Del Rei, 2018. Disponível em: < <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf> > Acesso em: 26 mar. 2023.

ANDRADE, J. V.; PEREIRA, L. P.; VIEIRA, P. A. Ansiedade, um dos problemas do século XXI. **Revista de Saúde da Reages**, Paripiranga, v. 2, n. 4, p.34-39, jan. 2019.

ANDREATINI, R.; LACERDA, R.; FILHO, D. Tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade generalizada: perspectivas futuras. In: **Rev. Bras. Psiquiatria**. São Paulo, 23(4):233-42, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v23n4/7172.pdf>. Acesso em: 27 mar. 2023.

ANDREI, P.; DEL COMUNE A. P. Aromaterapia e suas aplicações. In: **CADERNOS**. Centro Universitário S. Camilo, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57-68, out./dez., 2005. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf. Acesso em: 26 mar. 2023.

ARAUJO R. B, OLIVEIRA M. S, PEDROSO R. S, MIGUEL A. C, CASTRO M. G. T. Craving e dependência química: conceito, avaliação e tratamento. *J Bras Psiquiatr*. 2008;57(1):57-63.

ARSLAN, I.; AYDINOGLU, S.; KARAN, N. B. (2020). Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial. *European Journal of Pediatrics*, 179(6), 985-992.

BRASIL, 2018. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. – Coordenação-Geral de Documentação e Informação – Editora MS – OS 2018/0144. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/12/glossario-tematico.pdf>. Acesso em: 07 abr. 2023.

BEYLIKLIOĞLU, A.; ARSLAN, S. (2019). Effect of lavender oil on the anxiety of patients before breast surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 34(3), 587-593.

BOZKURT, P.; VURAL, Ç. (2019). Effect of lavender oil inhalation on reducing presurgical anxiety in orthognathic surgery patients. **Journal of oral and Maxillofacial Surgery**, 77(12), 2466-e1.

CASTILLO, A. R. G. L. et al. Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 28 mar. 2023.

CONCEIÇÃO, R. E. Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade. 2019. 68 f. Monografia (Graduação em Farmácia) - Escola de Farmácia, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2019. Disponível em: <https://monografias.ufop.br/handle/35400000/1851>. Acesso em: 10 abr. 2023.

CONRAD, P.; ADAMS C.; The effects of clinical aromatherapy for anxiety and depression in the high risk postpartum woman e A pilot study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2012. Vol 18.

DOMINGOS, T. S.; BRAGA, E. M. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. In: *Cad. Naturol. Terap. Complem.*, v. 2, n. 2, p. 73-81, 2013. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/312287273_AROMATERAPIA_E_AN_SIEDADE_REVISAO_INTEGRATIVA_DA_LITERATURA. Acesso em: 28 mar. 2023.

EBRAHIMI, H. *et. al.* (2022). 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*, 18(3), 272-278.

FARRER-HALLS, Gill. *A Bíblia da Aromaterapia: o guia definitivo para o uso terapêutico dos óleos essenciais*. 1º ed. em português, Edit. Pensamento, 2016.

FERREIRA, A. R. A. *Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos*. Universidade Fernando Pessoa Faculdade de Ciências da Saúde. Porto, 2014. GNATTA, J. R. et al. Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception. **Rev Esc Enferm. USP**. 2016; 50 (1):127-33.

FIBLER, M.; QUANTE, A.; A case series on the use of lavandula oil capsules in patients suffering from major depressive disorder and symptoms of psychomotor agitation, insomnia and anxiety. Department of Psychiatry and Psychotherapy. University Medicine Berlin. *Complementary Therapies in Medicine*. 2014.

FILHO, G. L. Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura. DOI: 10.34119/bjhrv3n3-014. 2020. **Brazilian Journal of health Review**. Disponível em: <https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/9584>. Acesso em: 06 abr. 2023.

FRANCO, L. *et al.*; Both lavender fleur oil and unscented oil aromatherapy reduce preoperative anxiety in breast surgery patients: a randomized trial. *Journal of Clinical Anesthesia*. 2016. Vol 33.

GENC, H.; SARITAS, S. (2020). The effects of lavender oil on the anxiety and vital signs of benign prostatic hyperplasia patients in preoperative period. *Explore*, 16(2), 116-122.

GOMES, P. et al. Avaliação da atividade larvicida do óleo essencial do *Zingiber officinale* Roscoe (gengibre) frente ao mosquito *Aedes aegypti*. In: **Rev. Bras. Pl. Med. Campinas**, 61 v.18, n.2, supl. I, p.597-604, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbpm/-v18n2s1/1516-0572-rbpm-18-2-s1-0597.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2018.

GNATTA, J. R. et al. Aromaterapia com ylang ylang para ansiedade e autoestima: estudo piloto. *Rev. esc. Enferm. USP*, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 492-499, June 2014.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paul Enferm.*, v. 24, n. 2, p. 257-263, fev. 2011. 13

KARAN, N. B. (2019). Influence of lavender oil inhalation on vital signs and anxiety: A randomized clinical trial. *Physiology & behavior*, 211, 112676.

KARAMAN, T. et al. Evaluating the efficacy of lavender aromatherapy on peripheral venous cannulation pain and anxiety: A prospective, randomized study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016. Vol 23.

LEMON, K.; An assessment of treating depression and anxiety with aromatherapy. *The International Journal of Aromatherapy*. 2004. Vol 14.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioter. Pesqui.* São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, mar. 2010.

MACHADO, M.P.; CIOTTA, M. N.; DESCHAMPS, C.; ZANETTE, F.; COCCO, L. C.; BIASI, L. A.; Propagação in vitro e caracterização química do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* cultivada no Sul do Brasil. Departamento de Fitotecnia e Fitossanitarismo. Universidade Federal do Paraná. Curitiba, Brasil. 2012.

MALTA, A. S; LEMOS, L. M.A. O uso de óleos essenciais no tratamento do estresse. **Rev. Mult. Psic.** v.13, n. 48 p. 54-65, 2019.

MIRANDA, C. A. F. S. et al. Óleos essenciais de folhas de diversas espécies: propriedades antioxidantes e antibacterianas no crescimento espécies patogênicas. In: **Revista Ciência Agrônômica**, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, v. 47, n. 1, p. 213-220, 2016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rca/v47n1/0045-6888-rca-47-01-0213.pdf>. Acesso em: 10 jun. 2018.

MORAES, L. M.; MASCARENHAS, S. A. N.; OLIVEIRA, J. L. P. Diagnóstico do estresse, ansiedade e depressão em universitários: desafios para um serviço de orientação e promoção da saúde psicológica na universidade – um estudo com estudantes da UFAM-Brasil. *Amazônica*, ISSN-e 1983-3415, Vol. 4, Nº. 1, 2010, págs. 55-76. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4028883>. Acesso em: 08 abr. 2023.

OLIVEIRA, C. J. R.; AMARAL, F. do. Estresse | ansiedade | aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal of Natural Sciences**, [S. l.], v. 2, n. 2, p. página 92, 2019. DOI: 10.31415/bjns. v2i2.57.

Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/57>. Acesso em: 05 abr. 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. Aumento do número de pessoas com depressão no mundo.2017. Disponível em:

<https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5354:aumenta-o-numero-de-pessoas-com-depressao-no-mundo&Itemid=839. Acesso em: 28 mar. 2023.

PAULINO, B. L. P.; YOEM, R. H. C. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. *Pubsaúde*, v. 10, n. 353, p. 1-5, 2022. DOI. Disponível em:

<https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude10.a353>. Acesso em: 29 mar. 2023.

RIVA, A. D. R.; PETRY, C.; SEVERO, B. M. A. Caracterização anatômica de folhas e inflorescências de espécies de Lavanda (Lamiaceae) utilizadas como medicinais no Brasil.

Ciência e Natura, Santa Maria, v. 36 n. 2 mai-ago. 2014, p. 120–127 **Revista do Centro de Ciências Naturais e Exatas - UFSM** ISSN impressa: 0100-8307 ISSN on-line: 2179-460X.

DOI:10.5902/2179460X13654. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/285566120_caracterizacao_anatomica_de_folhas_e_inflorescencias_de_especies_de_lavanda_lamiaceae_utilizadas_como_medicinais_no_brasil. Acesso em: 11 abr. 2023.

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. **Revista Científica da FHO | UNIARARAS**, v. 3, n. 1/2015.

SERSON, B. Transtorno de ansiedade, estresse e depressões: conhecer e tratar. São Paulo. MG Editores, 2016.

SHAMMAS, R. L. *et al.* (2021). The effect of lavender oil on perioperative pain, anxiety, depression, and sleep after microvascular breast reconstruction: a prospective, single-blinded, randomized, controlled trial. *Journal of Reconstructive Microsurgery*, 37(06), 530-540.

SHEN Y.; ZHAN Y.; ZHENG H.; LIU H.; WAN Y.; ZHOU W. Anxiety and its association with perceived stress and insomnia among nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: a cross-sectional survey. **J Clin Nurs**. 2021. Art. in press: 1-33.

SILVA, A. L. P. O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso. 2010. *Psicologia: ciência e profissão*, 30(1), 200-211. Retirado em 19 de fevereiro de 2019, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141498932010000100015&lng=pt&tlng=pt.

ŞİMŞEK, P.; ÇILINGIR, D. (2021). The Efficacy of Lavender Aromatherapy in Reducing the Overcrowding-Related Anxiety in Health Care Workers. *Advanced Emergency Nursing Journal*, 43(3), 225-236.

SOUZA, L. P. S., TEIXEIRA, F. L., DINIZ, A. P., SOUZA, A. G., DELGADO, L. H.V., VAZ, A. M. ET AL. (2017). Práticas Integrativas e Complementares no Cuidado à Saúde Mental e aos Usuários de Drogas. *Id on line Rev. Mult. Psic.* 11(38), 177-198. Retirado em: 20 de fevereiro de 2018, de <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/775/1259>.

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA PUBLICAÇÃO

Eu, Vitória Gislina A. N. Morcumbas RA 48435

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

AUTORIZAÇÃO ()
NÃO AUTORIZAÇÃO ()

Da submissão e eventual publicação na íntegra e/ou em partes no Repositório Institucional da Faculdade Unida de Campinas – FACUNICAMPS e da Revista Científica da FacUnicamps, do artigo intitulado: **A EFICIÊNCIA DA APLICAÇÃO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA *Lavandula angustifolia* NO USO DA AROMATERAPIA COMO ALTERNATIVA DE TRATAMENTO DE PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE** de autoria única e exclusivamente dos participantes do grupo constado em Ata com supervisão e orientação do (a) Prof. (a): Dra. Danielle Silva Araújo, Curso de Farmácia modalidade afim TCC.

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

Vitória G. A. N. Morcumbas
Representante do grupo

Danielle Silva Araújo
Assinatura do Orientador (a)

Goiânia-GO, 30 de junho de 2023.