

---

**ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE:  
INDICAÇÕES E MODOS DE USO**

**ESSENTIAL OILS IN THE TREATMENT OF ANXIETY:  
INDICATIONS AND METHODS OF USE**

Larissa Marcelino Carnavali<sup>1</sup>

Talita Oliveira Silva<sup>2</sup>

Janice Aparecida Rafael Arakawa<sup>3</sup>

**RESUMO**

Este artigo teve como meta principal observar os fatores de recuperação, tratamento e melhora dos sintomas de Ansiedade por meio da aplicação de Aromaterapia, sendo um trabalho de revisão de literatura e pesquisa bibliográfica. A proposta consiste em observar a definição de ansiedade, bem como os efeitos da ansiedade no corpo, vendo como a aromaterapia pode ajudar no tratamento desses pacientes, observando o que são os óleos essenciais, seus meios de produção e seus principais benefícios e características, além de explorar o modo como são aplicados, por fim, busca-se compreender por meio da análise de outros textos com testes físicos em pacientes, como os óleos essenciais têm ajudado no tratamento e recuperação de pessoas com ansiedade, observando os resultados obtidos nessas pesquisas e atualizando o cenário sobre a aplicação e indicação de óleos essenciais no tratamento de pessoas com ansiedade.

328

**Palavras-chave:** ansiedade; óleos essenciais; aromaterapia; estética; saúde.

**ABSTRACT**

This article has as main goal to observe the factors of recovery, treatment and improvement of Anxiety symptoms through the application of Aromatherapy, being a work of literature review and bibliographic research. The proposal consists of observing the definition of anxiety, as well as the effects of anxiety on the body, seeing how aromatherapy can help in the treatment of these patients, observing what essential oils are, their means of production and their main benefits and characteristics, in addition to to explore how they are applied, finally, it seeks to understand through the analysis of other texts with physical tests on patients, how essential oils have helped in the treatment and recovery of people with anxiety, observing the results

---

<sup>1</sup> Tecnóloga em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina, PR

<sup>2</sup> Mestre em Ciências Farmacêuticas - Docente do curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina PR.

<sup>3</sup> Doutora em Fármacos e Medicamentos – Docente do curso de Farmácia e de Tecnologia em Estética e Cosmética do Centro Universitário Filadélfia – UniFil, Londrina PR.

obtained in these researches and updating the scenario on the application and indication of essential oils in the treatment of people with anxiety.

**KeyWords:** anxiety; essencial oils; aromatherapy; aesthetics; health.

## INTRODUÇÃO

A ansiedade, segundo o Portal da UNIMED é um transtorno que afeta quase 10% da população brasileira. Ele possui ligação com a depressão, pois pode tanto surgir dela, quanto a originá-la. Por isso é importante compreender que nem todos os portadores de transtornos de ansiedade possuem transtornos de depressão (DIAS, 2014).

O transtorno de ansiedade tem sido tão considerado que é um dos indícios para medir a qualidade de vida de um local. Segundo Fernandes et al. (2017) dados da OMS apontam que no mundo 3,6% da população tem transtorno de ansiedade. Na América esse padrão sobe para 5,6 e no Brasil, 9,3%.

329

Por isso, estudar a ansiedade, o estresse e a depressão, além de transtornos comportamentais que tem aumentado muito, em recorrência e casos no Brasil e no mundo, é essencial para que se possa encontrar novas formas de tratamento e cura que ajudem no desenvolvimento da pessoa humana e na promoção da saúde (DOMINGOS, 2015).

Assim, salientamos que este trabalho tem como intuito primário, observar o tratamento da ansiedade com a aplicação de Óleos essenciais, técnica também conhecida como aromaterapia, a qual tem despertado muitos estudos no Brasil e no mundo.

Por isso nossos objetivos específicos consistiram em compreender o que é a ansiedade, quais são as suas causas e exemplos de tratamentos alternativos, ainda em observar como os óleos essenciais são produzidos e utilizados e por fim, estudar artigos que tem feito uma análise com resultados observados a partir da aplicação da aromaterapia em pacientes com ansiedade e depressão.

Para isso, nosso trabalho foi dividido em três partes, no primeiro item definimos a ansiedade e relacionamos com os prejuízos à saúde individual. No segundo item, descrevemos o processo de produção do óleo essencial, observando

o modelo de aplicação e relatando as indicações, deixando para o terceiro momento uma observação sobre resultados obtidos comprovados, por meio de artigos científicos, e estudos quantitativos.

Sendo assim, esta pesquisa possuiu caráter bibliográfico, de revisão de literatura, que se caracteriza observação de textos já publicados e seus resultados. Além disso, a seleção de informações teve como objetivo cumprir os objetivos propostos, de definir a eficácia da aplicação de óleos essenciais para pacientes com ansiedade.

A pesquisa se justifica porque o número de pessoas com ansiedade no mundo aumentou muito nas últimas duas décadas, influência direta da forma como a sociedade tem tratado as necessidades humanas, e de como o capitalismo nos influencia a trabalhar muito sem viver experiências que são reconfortantes. O período pandemia e pós pandemia corrobora para esses números se elevarem.

Lidar com o conforto, com a paz, com a tranquilidade na modernidade deixou de ser uma indicação de bem estar religiosa, e passou a ser uma necessidade biológica, química e indicada pela ciência. Diminuir o ritmo de vida nesse sentido, ajuda o corpo a não sofrer com o estresse, principal e primária causa da ansiedade, segundo Fernandes et al. (2017), Arruda (2014), Domingos e Braga (2015), Dias et al. (2014), Lyra et al. (2010), Gnatta et al. (2011) e Santos e Freitas (2013), que compõem a base de nossa bibliografia. Estudar a ansiedade, é primordial para desenvolver estratégias, que mesmo, um esteticista, um massoterapeuta, um enfermeiro, etc, podem ajudar a controlar.

330

## **ANSIEDADE: O QUE É E SUAS MANIFESTAÇÕES**

A ansiedade está comumente relacionada aos transtornos vividos pelas pessoas em suas atividades diárias, o estresse no trabalho, nas relações familiares, as obrigações financeiras e os desejos, muitas vezes impostos pela sociedade capitalista movem o indivíduo a trabalhar cada dia mais, e viver cada dia menos (FERNANDES et al., 2017).

Por isso é possível perceber que a ansiedade tem se tornado cada dia mais comum para Fernandes et al. (2017, p. 2345).

A competitividade no mercado de trabalho, somada ao medo do desemprego, induz as pessoas a se submeterem a condições de trabalho desumanas. Por exemplo, exposição a baixos salários, ambientes insalubres, ruídos e calor excessivo, ao acúmulo de funções, às jornadas de trabalho que excedem a carga horária suportável e ao regime em turnos alternantes; todos esses fatores favorecem o adoecimento dos trabalhadores

Nesse sentido, a ansiedade é um efeito biológico que está relacionado com o estresse, em primeiro grau. O corpo é administrado para sentir medo e ansiedade excessiva em relação a diversas problemáticas individuais. Os fatores estressores trazem efeito, a curto e longo prazo, na musculatura, que se torna tensa e rígida, nos órgãos que podem funcionar em desarmonia, e até no coração, que ao acelerar e desacelerar, com o tempo, pode perder sua capacidade de funcionamento normal (CLARK; BECK, 2012).

As crises de ansiedade são estímulos de medo produzidos pelo corpo quando há algum estímulo interno ou externo. O indivíduo pode vivenciar uma situação de estresse ou alguma situação interna, imaginária, re-vivida a partir de um trauma e preparar o corpo para se proteger desta situação (SANTOS; FREITAS, 2013).

Há então, a partir da percepção, consciente ou inconsciente desse estímulo, o envio de uma mensagem excitatória, da mente para o corpo, por meio do Sistema Nervoso Central (SNC). E ocorre um estímulo a proteção, como aponta a USP (2020) ao explicar a transmissão de um impulso nervoso;

Estímulos excitatórios abrem canais de sódio/ potássio, formados por proteínas que estão embebidas na membrana, permitindo a entrada do íon Na<sup>+</sup> na célula. Esta passagem de Na<sup>+</sup> para dentro da célula produz um potencial de membrana menos negativo o que é conhecido como despolarização. Esta despolarização causa um fluxo de corrente elétrica. Se a despolarização da membrana for de 15mV (o que significa uma alteração do potencial de repouso para -55mV), a despolarização será apenas local. Quando a despolarização ultrapassa -55mV, a membrana alcança um ponto crítico chamado "nível de disparo", o que resulta uma onda de despolarização, que se espalha ao longo do axônio. O gradiente eletroquímico estabelecido é chamado de impulso nervoso ou potencial de ação (USP, 2020, p.2).

Um estímulo elétrico, ou um impulso nervoso, pode ser utilizado para liberar substâncias que nos ajudam a lidar com o estresse e a ansiedade, causando a crise de ansiedade, são essas a Adrenalina, o Cortisol e a Norepinefrina (REICHE et al., 2005).

Para Cortez e Silva (2007) a ansiedade e o estresse causado por ela resultam em aumento da pressão arterial devido ao elevado número de batidas cardíacas, podendo resultar em Acidente Vascular Cerebral (AVC) e Aneurismas. Aumenta a Acidez no estômago, podendo gerar gastrite e até influenciar na formação de úlceras. Os músculos se contraem e enrijecem para melhorar a performance (pois o estresse induz à fuga imediata), destruição dos tecidos periodontais, como a gengiva, que dão estrutura aos dentes. A longo prazo, a situação de ansiedade pode ainda causar queda de cabelo, dermatites, cefaleias, problemas de visão, já que o SNC aumenta as pupilas em meio à crises de ansiedade, e ainda provocar outras doenças, como os Transtornos Idiopáticos Compulsivos (TIC's) e Transtornos Obsessivos Compulsivos (TOC), além de transtornos alimentares.

No âmbito da Biologia, estressor é qualquer estímulo ou evento capaz de provocar estresse; sendo um processo reativo que tem como finalidade adaptar o organismo ao estressor, ou às mudanças advindas da sua presença. O estado de estresse deve diminuir os efeitos negativos causados pelo estressor, pois é um estado de resistência. Assim, dentro do campo biológico, o termo estresse também tem o significado de reação, não de uma reação instantânea e localizada, mas sim de um processo reativo que aciona um conjunto de respostas orgânicas e/ou comportamentais relacionadas com mudanças fisiológicas estereotípicas padrões, incluindo da hiperfunção da glândula supra-renal ou adrenal. Na realidade, o estabelecimento do estresse se dá com o aumento da produção de glicocorticóides (GC), mais precisamente de cortisol (no ser humano), família de hormônios produzidos pelo córtex da supra-renal (CSR) e que competem para habilitar o organismo para responder às do estressor, devido ao amplo espectro de mecanismos que dispara (CORTEZ; SILVA, 2007, p.97).

332

Uma das síndromes ainda pouco conhecidas pela medicina, a Síndrome de Meige ou Doença de Meige, tem como uma de suas possíveis causas o estresse e a ansiedade, visto que o processo de formulação dos espasmos nervosos está ligado ao aumento de mensagens excitatórias (ANDRADE; BERTOLUCCI, 1985).

Em meio a tantos problemas de saúde correlacionados ao estresse e a ansiedade é imprescindível desenvolver formas de tratamento que não só sejam capazes de fornecer relaxamento muscular e mental, como também consigam alterar o fluxo contínuo e acelerado de mensagens excitatórias, capazes de provocar uma crise de ansiedade ou situação de estresse (SANTOS; FREITAS, 2013).

Uma das formas mais eficazes para alcançar esse resultado é por meio de terapias que tenham como foco a restauração do equilíbrio mental do paciente. As

Psicoterapias, Terapias Ocupacionais, Terapias esportivas, Massoterapias e a Aromaterapia, foco principal desta pesquisa.

## **ÓLEOS ESSENCIAIS: PRODUÇÃO, APLICAÇÃO E INDICAÇÃO**

Os óleos essenciais são, segundo o Portal da BioEssência, uma das maiores produtoras de óleos essenciais no Brasil, “substâncias vegetais voláteis e extremamente concentradas extraídos a partir de flores, frutos, sementes, folhas, raízes e outras partes das plantas, por diferentes métodos de extração” (BIOESSÊNCIA, 2020, p.1).

Nesse sentido, para conhecer melhor os óleos essenciais, pode-se entender quais os métodos de extração, entendendo o que os torna tão especiais no tratamento de diversas enfermidades.

O primeiro desses métodos é a destilação à vapor. Onde se é colocada a planta em um recipiente sofrendo ação do vapor, que penetra em suas glândulas retirando o óleo essencial misturado ao vapor, que quando canalizado, sofre um choque térmico sendo transformado em Hidrolato. Esse por sua vez é separado por meio de decantação, o óleo se posiciona na parte superior e a água (hidrolato) na parte inferior (SANTOS; FREITAS, 2013).

Óleos essenciais (OE) são extraídos de plantas através da técnica de arraste a vapor, na grande maioria das vezes, e também pela prensagem do pericarpo de frutos cítricos, que no Brasil dominam o mercado de exportação. São compostos principalmente de mono e sesquiterpenos e de fenilpropanóides, metabólitos que conferem suas características organolépticas (BIZZO; HOVELL; REZENDE, 2009, p.588).

A prensagem à frio, é uma forma utilizada na extração de óleos essenciais de frutas cítricas como a laranja, o limão, a tangerina, etc. Os materiais vegetais são depositados em uma prensa que retiram todo o extrato líquido, e posteriormente ocorre a separação com a ajuda de jatos d’água que se misturam ao suco, separando o óleo essencial e outros detritos (DIAS, 2014).

Além desses dois métodos, existem os métodos menos utilizados, como a hidrodestilação, que consiste na imersão dos materiais vegetais em água quente, abaixo de 100° Graus, para que não se percam as propriedades que podem ser

perdidas com o calor. A Enfleurage, que consiste na picotagem de pétalas de flores e na sua desidratação por gordura animal ou vegetal, tendo depois, a pomada fruto da mistura da gordura com os extratos das plantas, que é decantada para extração de óleo vegetal. Por último, ainda menos utilizado está o método de extração por solvente, no qual a planta é misturada com esses solventes até que se extraiam os óleos essenciais de produtos primários (BIZZO; HOVELL; REZENDE, 2009).

O fato de os óleos essenciais serem tão puros em essência das plantas permite que suas propriedades curativas sejam utilizadas para o tratamento de diversas enfermidades, entre elas a ansiedade. Por serem óleos tão delicados e produtos altamente voláteis, eles evaporam com facilidade, e os gases produtos de sua evaporação levam os componentes químicos a funcionar como medicamento inalatório, sendo este um dos mecanismos de funcionamento do produto, que ainda podem compor fórmulas cosméticas e ter muitos outros usos.

A inalação é uma maneira muito eficaz de utilizar os óleos essenciais, pois o produto é direcionado aos alvéolos no Pulmão, e como essas estruturas tem muita irrigação sanguínea são absorvidos pelo corpo com facilidade (COSTA, 2016).

Além disso, segundo Arruda (2014) o aroma em si, provoca ambiente de relaxamento, fazendo com que o indivíduo sinta calma e sonolência, diminuindo os batimentos cardíacos e os pulsos nervosos.

Por isso, existem três maneiras principais de promover a inalação do óleo essencial. A primeira consiste em Inalação a seco, e é mais comumente usada, visto que o óleo é pingado em um guardanapo, ou um colar com algum objeto poroso que possa absorver o óleo e ir evaporando aos poucos, ou ainda espalhado na própria pele, de modo que o óleo possa evaporar e provocar a inalação (ARRUDA, 2014; DIAS et al., 2014; LYRA et al., 2010; GNATTA et al., 2011).

O segundo método é a inalação a vapor, quando se pinga a substância em soro fisiológico e o indivíduo inala os vapores. Por último são utilizados difusores de ambiente, compostos por um equipamento que provoca a evaporação do óleo essencial por calor; este último método não traz os mesmos benefícios, visto que o óleo não é inalado com tanta potencialidade como nos métodos anteriores (ARRUDA, 2014; DIAS et al., 2014; LYRA et al., 2010; GNATTA et al., 2011).

Dos óleos essenciais indicados para o tratamento de ansiedade, segundo Fernandes et al., (2017), Arruda (2014), Domingos e Braga (2015), Dias et al., (2014), Lyra et al., (2010), Gnatta, et al., (2011) e Santos e Freitas (2013) são, conforme a Tabela 1, Alecrim, PetitGrain, Lavanda, Bergamota, Vetiver, YlangYlang, Camomila Romana, Menta Piperita, Anis Estrelado, Olíbano, Rosa, Erva Doce, Laranja Doce.

**Tabela 1** – Utilização e indicação de óleos essenciais

<b>FUNÇÃO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS</b>	
<b>Óleo Essencial</b>	<b>Indicações</b>
Alecrim	Estimula a Memória, Digestão, Ansiedade e Estresse
Petitgrain	Ansiedade e Regeneração da Pele
Lavanda	Depressão, Tensão Muscular, Sonífero, Antisséptico, Ansiedade e Digestão.
Bergamota	Ansiedade, Estresse, Depressão e Tensão Muscular.
Vetiver	Anemia, Antiespasmódico, Circulação Sanguínea, Manchas na pele, Ansiedade, Estresse e Depressão.
Ylang-Ylang	Distúrbios de Humor, Ansiedade, Estresse, Depressão
Camomila Romana	Calmante, Sonífero, Sedativo, Antiinflamatório, Sistema Digestivo, Ansiedade, Estresse, Depressão.
Menta Piperita	Fadiga, Antitussígeno, Expectorante, Cansaço, Cefaléia, Ansiedade, Estresse
Anis Estrelado	Fadiga, Antitussígeno, Expectorante, Cansaço, Cefaléia, Ansiedade, Estresse



Olíbano	Úlceras na pele, Ansiedade, Estresse, Cefaléias.
Rosa	Antiinflamatório, Ansiedade, Estresse e Depressão.
Erva Doce	Dores musculares, Cefaléia, Dores menstruais, Ansiedade, Estresse e Depressão.
Laranja Doce	Regulador de Humor, Distúrbios do Humor, Ansiedade, Estresse e Depressão.

**Fonte:** Do autor, com base na análise dos artigos de Fernandes, et al (2017), Arruda (2014), Domingos e Braga (2015), Dias, et al (2014), Lyra, et al (2010), Gnatta, et al (2011) e Santos e Freitas (2013)

Os óleos essenciais aqui são indicados tendo por base os apontamentos e estudos observados e avaliados, por isso, constata-se que os óleos específicos no trato da ansiedade são, em primeiro lugar o de Laranja Doce, em segundo lugar o de Bergamota e em terceiro lugar o óleo essencial de Erva doce (DIAS, 2014).

336

Os outros óleos essenciais desenvolvem também os aspectos de cuidar da ansiedade, e podem ser aplicados em outras situações, sendo os três supracitados, os mais indicados no trato da Ansiedade, Depressão e Estresse (SANTOS; FREITAS, 2013).

## **ESTUDOS NA ÁREA**

Dos artigos estudados, 4 apresentaram estudos práticos em grupos que possam comprovar a eficácia de óleos essenciais em pacientes com ansiedade, estresse e depressão.

O primeiro artigo é o de Gnatta et al., (2011) que possui uma análise realizada em um grupo de estudantes do primeiro ano do curso de Enfermagem da Universidade de São Paulo (USP). Os estudantes foram distribuídos através de três grupos distintos (óleos essenciais de Lavanda, Rosa e Gerânio). Nesses grupos, por meio de questionário de pontuação (escores) notou-se uma diminuição significativa no nível

de ansiedade, dos participantes que utilizaram o óleo essencial de Lavanda e de Rosa, conforme aponta o texto;

Ao término dos 60 dias de uso dos aromas associado ao gel, verificou-se que o grupo que apresentou maior diminuição das médias dos escores foi o GR11, que utilizou Lavanda, com uma redução de -11,80, seguido pelo GR11 – que fez uso da essência de Rosa – com uma queda de -1,80. O grupo que utilizou o Gerânio (GRI) teve um aumento da média do escore em 0,75 (GNATTA et al., 2011, p.261).

No estudo de Lyra et al. (2010), houve uma sinergia, uma mistura de óleos essenciais. Foram utilizados em alunos dos cursos da Área de Saúde da USP, óleos de Lavanda (50%), Laranja (10%), Ylang-Ylang (20%) e Cedro (20%), que após a aplicação de questionário apresentavam sintomas de estresse e ansiedade. Foram observados os seguintes benefícios.

[...] foi observada diminuição dos níveis de ansiedade-estado (no momento de responder ao questionário) mais intensa do que de ansiedadetraço (na vida em geral). A concentração de óleo essencial no sangue diminui gradativamente após cada sessão, pois o organismo metaboliza o óleo essencial e excreta-o aos poucos, como mostrado por Tisserand (sobre um estudo de Jäger et al. de 1992). Com isso, os efeitos fisiológicos da concentração do óleo essencial no sangue devem diminuir leve e gradualmente após cada sessão de terapia. Como os questionários foram aplicados imediatamente após a última sessão de inalação (e portanto a concentração de óleo essencial deveria estar mais alta do que mais tarde), a ansiedade-estado, relativa ao exato momento em que se responde o questionário, mostrou-se menor do que a ansiedadetraço, referente à ansiedade na vida em geral (LYRA et al., 2010, p.15).

337

No artigo de DIAS et al., (2014), foram selecionados 36 indivíduos que foram divididos em dois grupos, destes grupos, um recebeu o tratamento por inalação de aromaterapia com mistura de óleos essenciais (sinergia) de Lavanda e Camomila (50% cada), e o segundo recebeu apenas uma massagem. Neste estudo se comprovou eficaz o uso de aromaterapia no trato do estresse e da ansiedade.

Os resultados obtidos no estudo mostraram que a aromaterapia é eficaz na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade destes participantes. Mais concretamente, o grupo aroma apresentou uma diminuição significativa de 12% e 30%, no que respeita ao stresse e ansiedade, respetivamente, comparativamente ao grupo controlo onde se observou uma menor diminuição destes níveis (3% no stresse e de 2,6% na ansiedade). As diferenças dos níveis de stresse e ansiedade entre os grupos aroma e controlo antes e após o tratamento mostraram-se significativas (DIAS et al., 2014, p.57).

A pesquisa de Domingos e Braga (2015) utilizou sessões de massagem associada a Aromaterapia. A totalidade dos 50 indivíduos estava utilizando medicamentos psicotrópicos para redução de ansiedade há mais de 15 dias. Nesse estudo foi comprovada a eficácia do uso do óleo essencial de Lavanda equivalente ao uso de 0,5mg de Lorazepam.

A redução da ansiedade foi observada em pacientes diagnosticados com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), utilizando uma preparação oral com óleo essencial de lavanda, conhecida como Silexan, administrada na dose de 80mg/dia. O grupo intervenção desses estudos apontou para uma diminuição na inquietação, nos distúrbios do sono, nas queixas somáticas e influenciou na melhora do bemestar geral e da qualidade de vida. Outro achado dessa solução oral demonstrou que 80mg/dia de Silexan é equivalente aos efeitos terapêuticos de 0,5mg/dia de lorazepam.

Considera-se o uso do óleo essencial de Lavanda, de Camomila, e as indicações pela literatura sobre aromaterapia, que os óleos essenciais de Laranja Doce, Bergamota e Erva doce são eficazes na redução dos níveis de ansiedade, no tratamento por inalação.

338

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Vimos neste trabalho que os óleos essenciais enquanto medicina natural tem o poder de melhorar as crises de ansiedade, atuando a longo prazo, na melhora da qualidade de vida das pessoas.

A Medicina Natural já é utilizada no mundo a milhares de anos, e é capaz de fornecer resultados tão bons quanto os medicamentos sintéticos. É possível nesse sentido, extrair de uma planta seu óleo essencial, por meio de destilação e outras técnicas, retirando todas suas propriedades curativas, seu aroma essencial, e potencializar os resultados das plantas medicinais.

Nesse sentido, observa-se que a ansiedade é um distúrbio comportamental, provocado pelo excesso de mensagens excitatórias, normalmente causadas por estresse e correlacionados a depressão, são prejudiciais à saúde, a curto e longo prazo e produzem efeitos colaterais capazes de causar sensação de mal estar, arritmia cardíaca e dores de cabeça, entre outros sintomas, inclusive na pele.

Pelo fato de a ansiedade ter aumentado muito no Brasil e no mundo, é preciso encontrar formas que não sejam prejudiciais à saúde, como os medicamentos sintéticos, que possam ajudar a eliminar os fatores da ansiedade bem como as crises de ansiedade.

Os óleos essenciais por serem vegetais e naturais têm poderes curativos e podem ser aplicados como medicamentos inalatórios para redução dos fatores de estresse, sendo calmantes naturais, ansiolíticos e tratando por meio do aroma. As composições das plantas as quais os óleos são extraídos, são potencializados visto que é exigida uma enorme quantidade de planta para produzir uma quantidade pequena de óleo essencial, contudo, este é concentrado e preserva as características medicinais dos produtos.

Nos estudos práticos realizados pelos artigos estudados, pode-se observar que os pacientes tiveram redução da ansiedade em níveis satisfatórios, podendo em longo prazo não ser mais dependentes de medicamentos sintéticos. Além disso, os óleos essenciais são aromáticos e perfumados e não tem efeitos colaterais.

Este artigo tem caráter introdutório, indica-se a produção de novas pesquisas para melhorar o arsenal teórico e prático sobre a aplicação de aromaterapia para o controle da ansiedade, do estresse e da depressão, enquanto que estes são agentes prejudiciais à saúde humana no século XXI, sendo um dos grandes problemas da atualidade, que demandam estudos e pesquisas cada dia mais específicas sobre o tratamento desses indivíduos.

339

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, Luiz Augusto Franco de. BERTOLUCCI, Paulo Henrique Ferreira. Tratamento da doença de Meige com droga agonista e receptores Gaba. São Paulo: USP. 1985. **Revista da Escola Paulista de Medicina**. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/anp/v43n3/04.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

ARRUDA, Thais Volpiano. **Efeitos dos Óleos Essenciais de Alecrim (Rosmarinus officinalis) e Petitgrain (Citrus aurantium L.) em modelos comportamentais de atividade motora, depressão, ansiedade e aprendizado em ratos**. 2014. Dissertação de Mestrado. 87f. Universidade Metodista de São Paulo, São Bernardo do Campo, 2014. Disponível em: <http://tede.metodista.br/jspui/bitstream/tede/1358/1/ThaisArruda.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2020.

BIOESSÊNCIA. **O que são óleos essenciais.** São Paulo. Portal Bio Essência. 2020. Disponível em: <https://www.bioessencia.com.br/o-que-sao-oleos-essenciais/>> Acesso em: 27 ago. 2020.

BIZZO, Humberto B. HOVELL, Ana Maria. REZENDE, Claudia M. Óleos essenciais no Brasil: Aspectos Gerais, desenvolvimento e perspectivas. Rio de Janeiro: UFRJ. 2009. **Revista Química Nova.** v. 32, n. 3. Disponível em <https://www.scielo.br/pdf/qn/v32n3/a05v32n3.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

CLARK, David. BECK, Aaron. **Terapia Cognitiva para os transtornos de Ansiedade.** São Paulo: ArtMed, 2012.

COSTA, José Irajá Macêdo de Oliveira Martins. **Avaliação do manejo dos dispositivos inalatórios de pacientes atendidos no município de Cuité – PB.** Cuité: UFCG. TCC. 49 fls. 2016. Disponível em <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/7986/1/JOS%c3%89%20IRA%c3%81%20MACEDO%20DE%20OLIVEIRA%20MARTINS%20COSTA%20TCC%20FARM%c3%81CIA%202016.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

DIAS, Paula. **Uso da Aromaterapia no Controle de Stresse e Ansiedade.** Lisboa: Politécnico do Porto. ESTSP. Colóquio de Farmácia. 2014. Disponível em: [https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/11484/1/Aromaterapia%20Artigo\\_Livro%20Atas\\_X%20coloquio.pdf](https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/11484/1/Aromaterapia%20Artigo_Livro%20Atas_X%20coloquio.pdf). Acesso em: 26 ago. 2020.

340

CORTEZ, Célia Martins. SILVA, Dilson. **Implicações do estresse sobre a saúde e a doença mental.** Florianópolis: UFSC. **Arquivos Catarinenses de Medicina,** v. 36, n. 4. 2007. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Dilson\\_Silva/publication/267417096\\_Implicacoes\\_do\\_estresse\\_sobre\\_a\\_saude\\_e\\_a\\_doenca\\_mental/links/55083e230cf26ff55f8060ca.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dilson_Silva/publication/267417096_Implicacoes_do_estresse_sobre_a_saude_e_a_doenca_mental/links/55083e230cf26ff55f8060ca.pdf). Acesso em: 27 ago. 2020.

DOMINGOS, Thiago da Silva. BRAGA, Eliana Mara. Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP,** São Paulo, v. 49, n. 3, 2015. Disponível em: [https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n3/pt\\_0080-6234-reeusp-49-03-0453.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n3/pt_0080-6234-reeusp-49-03-0453.pdf). Acesso em: 26 ago. 2020.

FERNANDES, Marcia Astrês. et al. Prevalência dos transtornos de ansiedade como causa de afastamento de trabalhadores. **Revista Brasileira de Enfermagem,** Teresina, n. 71, 2018. Disponível em [https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/pt\\_0034-7167-reben-71-s5-2213.pdf](https://www.scielo.br/pdf/reben/v71s5/pt_0034-7167-reben-71-s5-2213.pdf). Acesso em: 26 ago. 2020.

GNATTA, Juliana Rizzo et al. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. São Paulo: USP. 2011. **Acta: Revista de Enfermagem.** v. 24, n. 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/ape/v24n2/16.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2020.

LYRA, Cassandra Santantonio de et al. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. São Paulo: USP, 2010. **Revista Fisioterapia e Pesquisa**, v.17, n.1. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/fp/v17n1/03.pdf>. Acesso em: 26 ago. 2020.

REICHE, Edna Maria Vissoci. et al. Disfunções no Sistema Imune induzidas pelo Estresse e Depressão: Implicações no desenvolvimento e progressão do Câncer. São Paulo: USP. **Revista Brasileira de Oncologia Clínica**, v.1, n. 5. 2005. Disponível em: <https://www.sboc.org.br/sboc-site/revista-sboc/pdfs/5/artigo3.pdf>. Acesso em: 27 ago. 2020.

SANTOS, Pauline Souza dos. FREITAS, Rivelilson Mendes de. Atividades ansiolítica e anticonvulsante de constituintes de óleos essenciais. **Revista Interdisciplinar**, Teresina, v.6, n.1, 2013. Disponível em: [https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/14/pdf\\_13](https://revistainterdisciplinar.uninovafapi.edu.br/index.php/revinter/article/view/14/pdf_13). Acesso em: 26 ago. 2020.

USP. **Apostila de Biologia 1 – Capítulo 3. Parte 2. Transmissão de Informação**. São Paulo: USP. 2020. Disponível em: [http://biologia.ifsc.usp.br/bio1/apostila/bio1\\_parte\\_09.pdf](http://biologia.ifsc.usp.br/bio1/apostila/bio1_parte_09.pdf). Acesso em: 27 ago. 2020.