

# **Aromaterapia: uma nova linha de tratamento contra a ansiedade**

Ketlyn Cristina dos Santos de Freitas<sup>1</sup> & Sheyla Cabral dos Santos Buckvieser<sup>\*2</sup>

<sup>1</sup>Graduando do curso de Farmácia do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp)

<sup>2</sup>Docente do curso de Farmácia do Centro Universitário Campo Limpo Paulista (Unifaccamp)

## **RESUMO.**

A ansiedade pode ser relacionada a vários fatores do cotidiano, devido ao aumento do uso tópico, por vias aéreas, inalação, ingestão entre outros, os óleos essenciais, como os florais de Bach o mais conhecido no mercado atual a aromaterapia tem ganhado cada vez mais espaço, principalmente por conta da pandemia.

Os aromas desses óleos essenciais nos ajuda a se conectar com nosso íntimo junto a natureza, ajudando a dar mais tranquilidade, qualidade do sono entre outros fatores o objetivo desta pesquisa é analisar como a terapia ajuda a complementar os tratamento em relação a ansiedade em especial óleo de lavanda.

**Palavras-chave:** Aromaterapia. Óleos essenciais. Ansiedade. Lavanda.

## **ABSTRACT.**

Anxiety can be related to several factors in our daily lives, due to the increase in topical use, by airway, inhalation, ingestion, among others, of essential oils, such as Bach flowers, the best known in the market today, aromatherapy has increasingly gained more space, mainly because of the pandemic.

The aromas of these essential oils help us to connect with our intimate nature, helping to provide more tranquility, sleep quality and other factors. of lavender.

**Keywords:** Aromatherapy. Essential oils. Anxiety. Lavender.

## 1- INTRODUÇÃO

Nos últimos tempos frequentemente vem se levantando apontamentos sobre ansiedade de depressão vem sendo alvo de debates sendo considerada até mesmo como a doença do século. Pesquisas de campo recente, apontam uma grande preocupação com a humanidade em meio a uma crise pandêmica ao qual vivemos, a mais de um ano no Mundo inteiro, análises comprovam que, grande parte da população em algum momento da quarentena desenvolveu crises de ansiedade.

Dentre as doenças psicossomáticas a ansiedade é o comportamento que mais se destaca, com isto, a intervenção de novos métodos que auxiliem na diminuição desses comportamentos, entraram como preventivos para doenças de fundo emocional. Mas afinal o que seria a definição de Ansiedade, é uma emoção incerta e desagradável podendo estar relacionados com sentimentos de medo, apreensão, marcada por alguma tensão e/ou desconforto no qual tiveram origem através de alguma sensação de perigo, algo desconhecido e/ou estranho. Logo a mesma pode ser considerada um comportamento na qual está relacionada com determinadas doenças psicossomáticas (Salles, 2012).

Pelo lado científico do qual procuramos respostas, às terapias alternativas buscam um vasto leque de argumentos para se validarem, além da sua antiguidade, tradição ou ligação a natureza, não descartando um viés científico, como se a ciência moderna tivesse confirmado algo que já se sabia há muito tempo. Infelizmente, sabemos que as terapias medicamentosas nem sempre são eficazes e podem levar ao abuso de drogas, retardo do efeito terapêutico, dependência e tolerância. Tradicionalmente, a aromaterapia também é usada para o alívio da ansiedade e melhora do humor. O uso de óleos essenciais no alívio da ansiedade e da depressão não apresenta as desvantagens associadas as terapias medicamentosas utilizadas (WORONUK, et al., 2010).

Em pesquisa, conclui-se que as essências dos Florais de Bach utilizadas no controle da ansiedade tiveram o efeito positivo e significativo diante do grupo controle. Também foi observado a dificuldade em gerar resultados passíveis de padronização, desta forma ferindo a filosofia das terapias (SALLES, 2012.)

Sendo assim, foi realizada uma revisão de esquematizações em busca de indicativos positivos que indique o uso de florais de Bach no tratamento de pacientes com níveis de ansiedade alternados.

## **2- METODOLOGIA**

O presente estudo consiste em uma pesquisa descritiva exploratória realizada através de um levantamento bibliográfico com abordagem qualitativa, onde foram utilizados artigos encontrados nas bases de dados United National Library of Medicine (pubmed), Scientific Electronic Libram Online (scielo), Google Acadêmico, Science Direct envolvendo os termos: “aromaterapia; óleos essenciais; ansiedade; lavanda. Foram selecionados 17 artigos, sendo todos publicados em periódicos nacionais, compreendidos entre os anos de 2005 a 2021.

## **3- DESENVOLVIMENTO**

### **3.1- AROMATERAPIA**

É frequentemente utilizado no tratamento os óleos Essenciais (OE) dentro da aromaterapia como produtos de grande potencial farmacológico e terapêutico. Por sua abundantes possibilidades e efeitos a aromaterapia admite um tratamento personalizado e individual, desde que acompanhado por um profissional, os óleos essenciais são tradicionalmente usados há décadas para aliviar os sintomas de vários problemas mentais.

Em termo de domínio do tipo ansiolítico, por exemplo o óleo de lavanda é certamente o óleo essencial mais habitualmente utilizado e o mais bem estudado, entretanto haja variação de composição entre os óleos extraídos de diferentes origens, poucos estudos foram realizados até o presente momento para investigar como essas diferenças afetam a expressão da atividade do tipo ansiolítico (TAKAHASHI, et al., 2011).

Os óleos essências (OE) são geralmente usadas na aromaterapia para auxiliar no alívio dos sintomas de ansiedade. Sendo assim em comparação com os medicamentos tradicionais, os óleos essências tem menos efeitos colaterais e formas de aplicação mais diversificadas, incluindo a inalação a maioria dos óleos essenciais usados em estudos clínicos provou ser ansiolítico em modelos animais (ZHANG, 2019).

Sendo assim a aromaterapia consiste na aplicação terapêutica de óleos essenciais que são substancias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental, e que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas por meio da inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão (GNATTA; DORNELLAS, 2011).

A principal via de administração utilizada é a inalação, na qual o óleo volatilizado é difundindo pelo sistema olfativa, ou seja as moléculas da oriforas são transportadas por vias aéreas e direcionadas as mucosas olfativas essas mucosas apresentam diversas ciclos olfativos que reagem ao estímulos elétricos , sendo transportado até o cérebro; no cérebro os estímulos elétricos atingem o sistema límbico , responsável pelas memórias olfativas , desencadeando uma sequência de reações químicas no organismo, capaz de reestabelecer o equilíbrio , reduzido os sintomas e tratando as doenças.

No Brasil a aromaterapia ainda é pouco comum, esse fato está diretamente relacionado com a ANVISA, que reconhece os produtos de aromatizantes como produtos de cosméticos. Mas no início de 2018 foi anunciado no 1º Congresso Internacional de práticas integrativas e saúde pública de 10 novas técnicas seriam implementadas no SUS (Sistema Único de Saúde), como a HIPNOTERAPIA, a APITERAPIA e a AROMATERAPIA.

### **3.2- ANSIEDADE**

A ansiedade e o medo passam a ser distinguidos como patológicos quando são excedidos, desproporcionais quando relacionados há algum estímulo, ou qualitativamente variados no qual observa-se como norma naquela faixa etária e interferem na qualidade de vida, na comodidade emocional ou até mesmo no desempenho da rotina diária do ser humano. As reações consideradas altas com relação ao estímulo ansiogênico se desenvolvem de forma comum em pessoas cuja a predisposição neurobiológica foi passada.

São diversos os conceitos encontrados para definir ansiedade, comumente caracterizada por diversas reações orgânicas que podem incluir, tremores corporais, vertigem, palpitação, hiperventilação, náuseas, diarreia, boca seca, insônia, fraqueza e impotência; assim como também por alterações no comportamento que podem aparecer sem que algo específico aconteça para ativá-los, inquietação, preocupação, nervosismo, tensão e apreensão (SALLES,2012.).

Problemas psiquiátricos, como transtornos depressivos e ansiosos, dentre outros, são possíveis consequências da dificuldade de desenvolvimento apresentada pelo problema neurocomportamental mais diagnosticado em crianças, o transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) (MACÍAS,2012).

Uma forma simples de distinguir ansiedade normal da ansiedade patológica é avaliando a reação ansiosa se é de curta duração, autolimitada ou está relacionada com algum estímulo do momento ou não.

Tendo como exemplo a ansiedade presente de forma frequente em obesos na qual abrange sensação de medo, insegurança e antecipação inquieta, podendo ter sido gerado por pensamentos de origem catastrófico ou incapacidade pessoal, aumento da vigília ou estado de alerta, sentimento de constrição respiratória induzindo à hiperventilação, tensão muscular provocando dor, tremores e inquietação e diversos desconfortos somáticos concludentes da hiperatividade do sistema nervoso autônomo (Pancieri, Fusco, Ramos, & Braga, 2018).

Quando a ansiedade atinge níveis elevados e passa a ser considerada patológica é necessário se fazer um acompanhamento do transtorno, o processo é feito principalmente com terapias acompanhadas por psicólogos, entretanto os resultados por esse tipo de tratamento possuem um efeito melhor em longo prazo. Para os casos mais graves da doença, pode ser feito, por psiquiatras, a indicação de medicações.

Entre os medicamentos mais indicados estão os tranquilizantes a base de benzodiazepinas, que proporcionam um alívio, em curto ou longo prazo, dos sintomas da ansiedade. Porém, o uso em longo prazo das benzodiazepinas oferecem riscos à saúde, como a dependência tanto psicológica quanto física, e a desatenção. Estudos com antidepressivos mostraram sua eficiência no tratamento de ansiedade, sendo assim, antidepressivos como imipramina, paroxetina e venlafaxina podem também ser utilizados para este fim(SALLES,L.F; SILVA,M.J.P;2012)

**Tabela 2 – Prevalência (%) de relato de tristeza/depressão, de nervosismo/ansiedade e de problemas de sono por adultos brasileiros (n=45.161) durante a pandemia de COVID-19, segundo faixa etária, ConVid – Pesquisa de Comportamentos, Brasil, 2020**

Variáveis	Faixas etárias (anos)			RP <sup>a</sup> (IC <sub>95%</sub> ) <sup>b</sup> (1/3)	RP <sup>a</sup> (IC <sub>95%</sub> ) <sup>b</sup> (2/3)
	18-29 (1)	30-59 (2)	≥60 (3)		
<b>Frequência de sentir-se triste ou deprimido</b>					
Nunca	9,6	19,0	28,5	0,32 (0,26;0,39)	0,65 (0,56;0,75)
Poucas vezes	36,6	41,9	43,9	0,83 (0,74;0,92)	0,95 (0,87;1,04)
Muitas vezes	44,7	35,0	24,2	1,91 (1,67;2,17)	1,47 (1,29;1,67)
Sempre	9,1	4,1	3,3	2,87 (1,99;4,14)	1,28 (0,88;1,87)
<b>Frequência de sentir-se ansioso ou nervoso</b>					
Nunca	7,0	10,6	23,1	0,29 (0,23;0,36)	0,45 (0,38;0,53)
Poucas vezes	23,5	36,6	45,2	0,51 (0,54;0,57)	0,80 (0,73;0,88)
Muitas vezes	50,2	42,9	26,3	1,94 (1,72;2,19)	1,65 (1,47;1,86)
Sempre	19,3	9,9	5,4	3,71 (2,67;5,16)	1,86 (1,34;2,59)
<b>Problemas de sono</b>					
Aumento de problema de sono prévio	58,8	50,1	30,2	2,03 (1,69;2,44)	1,69 (1,41;2,03)
Início de problema de sono	53,2	44,3	29,1	1,84 (1,59;2,15)	1,53 (1,32;1,77)

a) RP: razões de prevalência ajustadas por sexo, utilizando-se 60 anos e mais como categoria de referência.

b) IC<sub>95%</sub>: intervalo de confiança de 95%.

Nota: Valores em negrito: p<0,05.

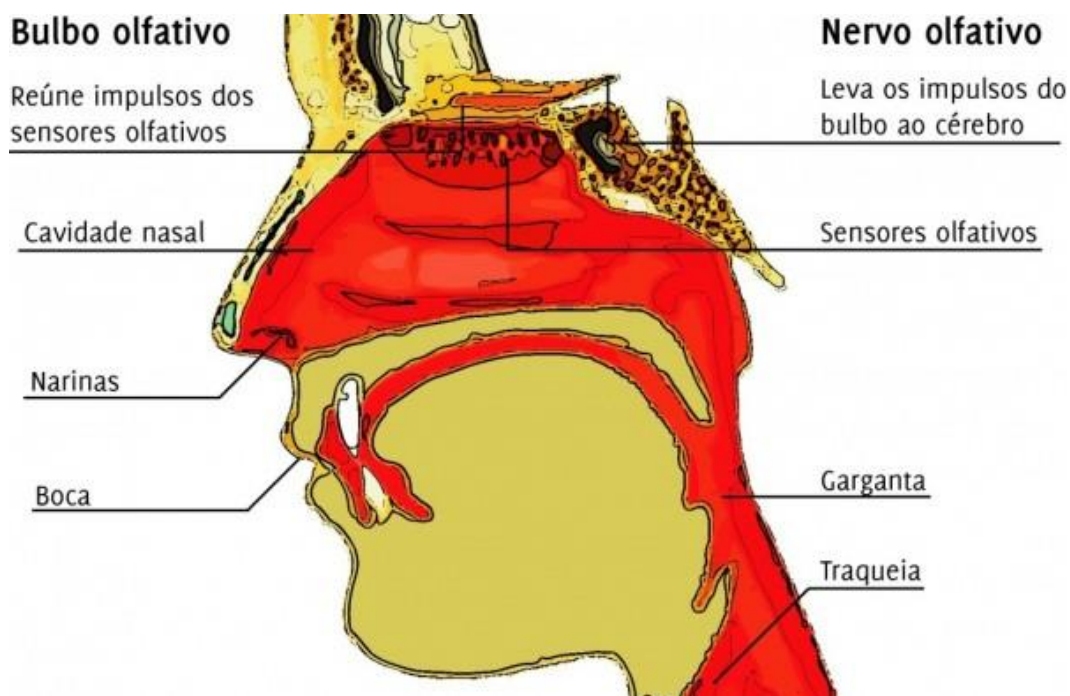
Fotes: Fundação Instituto Oswaldo Cruz (Fiocruz), em parceria com a Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e a Universidade Estadual de Campinas (Unicamp), coletados entre 24 de abril e 24 de maio de 2020.

Como retratado na tabela anterior com base na pesquisa feita pela Fiocruz, foi possível relatar o quanto o isolamento refletiu em nosso cotidiano e em nossa saúde mental e física, aumentando os índices tanto de estresse quanto de ansiedade.

### 3.3- TRATAMENTO COM OLEO ESSENCIAL

A utilização de óleos essenciais na aromaterapia a fim de melhorar os sistemas leves de ansiedade, dor crônica, depressão, tem sua função científica apoiada pelos efeitos fisiológicos e psicológicos. Estes efeitos benéficos são causados pela inalação dos componentes voláteis presentes nos óleos essenciais (OE) utilizados. Estes, agem por meio das estruturas límbico, como a formação do hipocampo, o hipotálamo e o cartex uniforme. Vários dados clinicas e experimento indicam que a aromaterapia pode melhorar o humor, o estado de alerta e cognição.

O uso de óleo essencial (OE) no alivio da ansiedade e da depressão não apresenta as desvantagens associadas as terapias medicamentosas utilizadas atualmente. Estudos in vivo em modelos animais verificaram os efeitos ansiolíticos desse óleo essencial (OE) e as interações de suas principais componentes com os receptores do sistema nervoso central. (AGATONOVIC-KUSTRIN, CT al.,2020).



**Fonte:** retirada do blog aromaterapia quântica postado 2017, acessando 21 de out de 2021

### **3.4- MODO DE USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS**

Através da inalação, do OE ativa o sistema olfativo pelo bulbo e nervos olfativos, permitindo uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central, estimulando o sistema límbico que é responsável pelo controle da memória, impulsos, sexualidade, emoção e reações instintivas. Na absorção por via cutânea, o óleo essencial é absorvido e transportado através da circulação sanguínea, sendo conduzido até os órgãos e tecidos do corpo. Quando ingeridos, suas moléculas são absorvidas pelo intestino e levadas aos diversos tecidos corporais (GNATTA, 2011).

Relevância etnofarmacológica: a inalação de *Lavandula angustifolia* (lavanda) tem sido usada na medicina popular para o tratamento da ansiedade e estudos clínicos e em animais corroboraram seu efeito ansiolítico, ainda que seu mecanismo de ação ainda não seja totalmente elucidado. A inalação e a administração oral foram dois métodos comuns para a administração de óleo essencial em ensaios pré-clínicos e clínicos.

A massagem foi usada apenas nos ensaios clínicos, enquanto a injeção intraperitoneal foi usada apenas nas trilhas pré-clínicas. Um recente estudo realizado no Hospital Surrey Oakland no Reino Unido avaliou o efeito do óleo essencial (OE) de *L. angustifolia* no tratamento aromaterapêutico de pacientes com ansiedade e depressão. Os pacientes receberam massagens utilizando o óleo essencial diluído em óleo mineral por 12 semanas.

Após o tratamento, compararam com um grupo que recebeu a mesma massagem, porém sem o óleo essencial (OE). Foi então observado que os pacientes administrados com o óleo essencial (OE) de lavanda apresentaram uma redução do nível de ansiedade e depressão, comprovando sua eficácia .



segundo Gnatta; Ornellas; Silva (2011) apontaram em seus estudos melhoras nos índices de ansiedade após utilizar em um determinado grupo o óleo essencial de lavanda, porém, sem significância estatística.

Conforme descrito pelos pesquisadores Grune-Baum; et al. (2011), que avaliaram os efeitos do óleo essencial (OE) de lavanda através do método de olfação, foi demonstrado que o óleo essencial (OE) aumenta a atividade parassimpática do SNC, favorecendo para a promoção de relaxamento. Em um ensaio clínico controlado, a aromaterapia associada à massagem demonstrou resultados superiores nas análises subjetivas quando comparadas às objetivas (TAKEDA et al., 2008). ALVES (2018) citou sobre a eficácia demonstrada em estudos de cápsulas comerciais Lasea® contendo 80mg de óleo essencial de lavanda para o tratamento de ansiedade, insônia e outros transtornos. Tal combinação demonstrou resultados positivos, amenizando os sintomas da ansiedade, insônia e agitação.

A interação da aromaterapia chega no cérebro em formas voláteis quando inaladas, uma porcentagem mínima do óleo essencial (OE) ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, que propiciam uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central, levando o estímulo ao Sistema Límbico, responsável pelo controle da memória, emoção, sexualidade, impulsos e reações instintivas. O restante da quantidade inalada trafega pelo sistema respiratório e chega à corrente sanguínea. A Aromaterapia assim como a Homeopatia permitem trabalhar com diversas faixas de concentração da substância ativa escolhida. No caso da Aromaterapia, os óleos essenciais atuam em função da concentração escolhida no aspectos físicos, mentais ou emocionais, da maior concentração para a menor, respectivamente. Assim, a dosagem escolhida foi definida

um estado de alerta emocional - bastando, então, pequena concentração dos princípios ativos presentes nos óleos essenciais, suficientes apenas para estimular os sensores olfativos e acessar as memórias emocionais, que se encontram no Sistema Límbico.

#### **4. CONCLUSÃO**

A partir da análise dos artigos selecionadas, é possível observar a utilização de métodos como a aromaterapia para a redução de sintomas ansiosos em pacientes que possuem esses outros tipos de transtornos mentais, mesmo que ainda não é uma temática tão estudada. Contudo é importante destacar que tal técnica, quando utilizada de maneira adequada, pode alcançar resultados positivos de alta eficácia no emocional e no corpo, sendo assim pode-se concluir que esta técnica faz bem ao ser humano , sendo a melhor escolha de tratamento que conseqüentemente pode ajudar diminuir dosagens na fase de “desmame” que pode ocasionar danos futuros em relação as medicações tarjadas que são utilizada para esse tipo de tratamento psicológico.

Contudo, como todo tratamento ou procedimentos que envolvem a saúde humana, há a necessidade do acompanhamento de um profissional habilitado. Este 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 sua eficácia. Além disso, é necessário compreender melhor a segurança e eficácia em longo prazo dos medicamentos fitoterápicos para a insônia, bem como o impacto dos diferentes parâmetros de administração, extração e preparação nos resultados dos pacientes.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.

Verificou-se com esta revisão bibliográfica sobre aromaterapia tem sido um método bastante eficaz no tratamento da ansiedade e reconhecida como melhor escolha terapêutica, visto que nos tratamentos farmacológicos convencionais apresentam, em sua maioria, efeitos adversos, tolerância e dependência. Logo, a aromaterapia trata-se de uma alternativa mais segura e eficaz e vem apresentando resultados significativos na redução dos níveis de estresse e ansiedade.

## 6. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- ❖ Athaydes, G. A.; Clonagem, caracterização e expressão de genes envolvidos na síntese de compostos isoprenoides em *Eucalyptus grandis*. 2010. (Dissertação para obtenção de título de mestre em biologia celular e molecular do centro de Biotecnologia da UFRGS).
- ❖ AGATONOVIC-KUSTRIN S, KUSTRIN E, GEGECHKORI V, MORTON DW. Anxiolytic Terpenoids and Aromatherapy for Anxiety and Depression. *Adv Exp Med Biol.* 2020;1260:283-296. doi: 10.1007/978-3-030-42667-5\_11. PMID: 32304038.
- ❖ ALVES, B. Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade. Monografia de TCC – Química – Bacharelado – UFSJ – 2018.
- ❖ Andrei, P.; Comune, A. P.; Aromatherapy and its applications. Centro Universitário São Camilo, São Paulo. 2005. Vol 11.
- ❖ Fonte da imagem <http://aromaterapiaquantica.blogspot.com/2017/11/como-aromaterapia-atua-nas-emocoes.html.html>. Acessado em 14 de out de 2021.
- ❖ Barlow, D. H.; Durand, M. R.; Psicopatologia: uma abordagem integrada. São Paulo: Cengage Learning. 2011.
- ❖ Cartas de neurociência Volume 701, 14 de maio de 2019 páginas 180-192.
- ❖ 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
- ❖ [www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/uso-indiscriminado-de-fitoterapicos-pode-causar-danos-a-saude](http://www.gov.br/ebserh/pt-br/comunicacao/noticias/uso-indiscriminado-de-fitoterapicos-pode-causar-danos-a-saude)
- ❖ MACÍAS, Nuri M. R. et al. Terapia floral como modalidade terapéutica en el trastorno por déficit de atención con hiperactividad. *Medisan*, v. 16, n. 10, p. 1533-1539, oct. 2012.
- ❖ Neto, M. R. L.; Motta, T.; Wang, Y. P.; Elkis, H. *Psiquiatria básica*. Porto Alegre: Artes Médicas. 1995.
- ❖ PANCIERI, A. P., FUSCO, S. B., RAMOS, B. I. A., & BRAGA, E. M. (2018). Meanings of flower therapy for anxiety in people with overweight or obesity. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(suppl 5), 2310–2315. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0044>
- ❖ Reportagem do G1: Ministério da Saúde anuncia aromaterapia, florais e bioenergéticas entre 10 novos procedimentos no SUS. 2017. Disponível em: Acesso em 10 out de 2021
- ❖ M. BARROS, M.LIMA, Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19 <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?format=pdf&lang=pt>
- ❖ SALLES, L.F.; SILVA, M.J.P; Efeito das essências florais em indivíduos ansiosos. *Acta Paul Enferm.* 2012;25(2):238-42. Artigo recebido em 04/02/2011 e aprovado em 17/07/2011. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ape/v25n2/a13v25n2>.
- ❖ TAKAHASHI M, et al. Interspecies comparison of chemical composition and anxiolyticlike effects of lavender oils upon inhalation. *Nat Prod Commun.* 2011 Nov; 6(11): 1769- 74. PMID: 22224307.
- ❖ WORONUK G, et al. Biosynthesis and therapeutic properties of Lavandula essential oil constituents. *Planta Me.* 2011 Jan;77(1):7-15. doi:10.1055/s-0030-1250136.Epub 2010 Jul 21. PMID: 20665367.
- ❖ ZHANG N; YAO L. Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. *J Agric Food Chem.* 2019 Dec 18;67(50):13790-13808. doi: 10.1021/acs.jafc.9b00433. Epub 2019 Jun 13. PMID: 31148444.
- ❖ Fonte da tabela 1: Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. <https://www.scielo.br/j/ress/a/nFWPcDjfNcLD84Qx7Hf5ynq/?lang=pt> acessado em 13 de outubro de 2021.