

AROMATERAPIA: UMA ABORDAGEM FARMACÊUTICA DA EFICÁCIA CLÍNICA DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA ANSIEDADE

Yasmin Adriane Lima Meireles, Amanda Silva da Silva, Emilly Raiana Lima Pastana, Andreza Saraiva Silva, Gicelle Perotes Gonçalves, Vivianny Marques Lisboa, Kemper Nunes Santos, Thaise Cristina Dias de Lima Souza



<https://doi.org/10.36557/2674-9432.2026v5n3p2785-2810>

Artigo recebido em 28 de Março e publicado em 28 de Maio de 2026

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

Os transtornos de ansiedade representam um importante problema de saúde pública global, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Diante das limitações associadas ao tratamento farmacológico convencional, como efeitos adversos e risco de dependência, torna-se relevante a busca por abordagens terapêuticas complementares. Nesse contexto, a aromaterapia destaca-se como uma prática integrativa que utiliza óleos essenciais com potencial terapêutico no manejo da ansiedade. O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia clínica dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade, identificar suas principais vias de administração, investigar seus efeitos ansiolíticos e analisar seus mecanismos de ação no organismo. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, baseada em artigos científicos publicados entre 2020 e 2026, obtidos em bases de dados como SciELO, PubMed, LILACS e BVS. Os resultados indicam que óleos essenciais como lavanda, ylang-ylang e bergamota apresentam efeitos positivos na redução dos sintomas de ansiedade, atuando principalmente por meio do sistema límbico e da modulação do sistema nervoso central. Conclui-se que a aromaterapia possui potencial como abordagem complementar eficaz, contribuindo para estratégias terapêuticas mais integrativas e humanizadas.

Palavras-chave: Aromaterapia, Ansiedade, Óleos essenciais.

ABSTRACT

Anxiety disorders represent a significant global public health problem, significantly impacting individuals' quality of life. Given the limitations associated with conventional pharmacological treatment, such as adverse effects and the risk of dependence, it becomes relevant to seeking complementary therapeutic approaches. In this context, aromatherapy stands out as an integrative practice that uses essential oils with therapeutic potential in managing anxiety. The present study aimed to evaluate the clinical efficacy of essential oils in the treatment of anxiety, identify their main routes of administration, investigate their anxiolytic effects, and analyze their mechanisms of action in the body. This is a qualitative study, a literature review, based on scientific articles published between 2020 and 2026, obtained from databases such as SciELO, PubMed, LILACS, and BVS. The results indicate that essential oils such as lavender, Ylang-ylang and bergamot have positive effects on reducing anxiety symptoms, acting mainly through the limbic system and modulation of the central nervous system. It is concluded that aromatherapy has potential as an effective complementary approach, contributing to more integrative and humanized therapeutic strategies.

Keywords: Aromatherapy, Anxiety, Essential oils.

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



1 INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais representam um relevante problema de saúde pública, afetando mais de 1 bilhão de pessoas no mundo. Dentre eles, os transtornos de ansiedade destacam-se pela alta prevalência e impacto na qualidade de vida (ONU, 2025).

Segundo a Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a ansiedade é definida como um estado de inquietação e apreensão diante de possíveis ameaças futuras, associado a manifestações somáticas. Torna-se patológica quando é persistente e desproporcional, causando sofrimento psíquico significativo e prejuízos no funcionamento social, ocupacional e interpessoal do indivíduo (WHO, 2025).

O tratamento farmacológico do transtorno de ansiedade, embora amplamente utilizado, pode estar associado ao desenvolvimento de complicações físicas e psicológicas, especialmente em casos de uso prolongado. Nesse contexto, destaca-se o potencial risco de dependência de substâncias psicoativas, o que reforça a necessidade de abordagens terapêuticas complementares e seguras (Karimzadeh et al; 2021).

Atualmente, dentre as terapias complementares que estão em crescente reconhecimento, destaca-se a aromaterapia, uma prática que utiliza óleos essenciais de plantas aromáticas para promover o bem-estar físico, emocional e mental. Essa abordagem é empregada no manejo do estresse, da depressão e da ansiedade, contribuindo para a melhora da qualidade de vida (Santos et al; 2021).

Em comparação aos fármacos convencionais, os óleos essenciais apresentam, em geral, menor incidência de efeitos adversos e múltiplas vias de aplicação, como olfatória, cutânea e digestiva. Assim seus componentes podem ser absorvidos pelo organismo e distribuídos pelos tecidos, contribuindo para o alívio dos sintomas manifestados (Lima et al; 2021).

1.1 Transtorno de ansiedade

1.1.1 Definição

Os transtornos de ansiedade estão entre as principais causas de incapacidade em

nível global. Caracterizam-se pela presença de medo intenso e persistente, associado a comportamentos de evitação diante de estímulos percebidos como ameaçadores. Embora sua base neurobiológica ainda não seja totalmente elucidada, estudos apontam possíveis associações com alterações no sistema límbico, fatores genéticos e disfunções no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (Rufo et al; 2023).

1.1.2 Fisiopatologia da ansiedade

A fisiopatologia dos transtornos de ansiedade envolve múltiplos sistemas neurobiológicos, com destaque para a interpretação de estímulos ameaçadores, que ativa estruturas como tálamo, córtex sensorial e amígdala. Fatores genéticos, com herdabilidade estimada entre 30% e 40%, também contribuem para o risco, especialmente em interação com o ambiente. Além disso, variações genéticas como o polimorfismo (5-HTTLPR), gene que codifica o transportador de serotonina que está associado à maior vulnerabilidade a quadros ansiosos. O sistema límbico, que exerce papel central na regulação emocional e no processamento da ansiedade e na modulação do sistema nervoso central onde interage com neurotransmissores, incluindo o sistema GABAérgico (Salgado et al; 2024).

1.1.2.1 polimorfismo (5-HTTLPR)

A variante curta do 5-HTTLPR é descrita na literatura como um fator genético de suscetibilidade, uma vez que não determina, isoladamente, o desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, mas aumenta a vulnerabilidade do indivíduo frente a adversidades ambientais. Indivíduos portadores dessa variante apresentam maior sensibilidade ao estresse, o que pode favorecer a ocorrência de desfechos psiquiátricos negativos, especialmente em contextos de exposição prolongada a fatores estressores (Zmorzyński et al; 2021).

Além disso, essa predisposição genética também pode influenciar a resposta terapêutica, visto que há evidências de que indivíduos com a forma curta do polimorfismo apresentam menor eficácia no tratamento com inibidores seletivos da recaptação de serotonina. Tal fenômeno está relacionado a alterações no

funcionamento do sistema serotoninérgico, impactando a regulação emocional e a resposta clínica aos fármacos (Martins et al; 2022).

1.1.2.2 sistema límbico

As principais estruturas do sistema límbico incluem o hipotálamo, o hipocampo, a amígdala e os núcleos septais, as quais se encontram amplamente interconectadas e apresentam funções parcialmente sobrepostas. Essas estruturas desempenham papel fundamental na regulação da memória, das emoções, do aprendizado e do comportamento, sendo responsáveis, ainda, pelo processamento das respostas emocionais em nível bioquímico (Zhong et al; 2020).

1.1.2.3 sistema GABAérgico

O ácido gama-aminobutírico (GABA) é considerado o principal neurotransmissor de ação inibitória no sistema nervoso central (SNC) durante a fase adulta. Descoberto na década de 1950, esse neurotransmissor passou a ser amplamente estudado, sendo identificado em diversas estruturas do SNC, como córtex cerebral, hipocampo, tálamo, gânglios da base, cerebelo, hipotálamo, ponte e retina. Em indivíduos adultos, o GABA desempenha papel fundamental na manutenção do equilíbrio entre estímulos excitatórios e inibitórios, atuando na modulação da excitabilidade neuronal por meio, principalmente, dos interneurônios GABAérgicos (Arora et al; 2024; Juvenal et al; 2024).

1.1.3 Epidemiologia

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que mais de 18 milhões de brasileiros apresentam transtornos de ansiedade. Esses dados evidenciam a elevada magnitude dos transtornos mentais no país, sendo responsáveis por significativa parcela de incapacidade na população (Queiroz, 2021).

O Brasil apresenta uma das maiores taxas de transtornos de ansiedade no mundo. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), aproximadamente 9,3% da população brasileira é afetada por esse tipo de transtorno. Os dados mostram que o

problema de transtorno de ansiedade é global, não sendo apenas um problema de saúde pública no Brasil (Eslinger et al; 2021).

O acesso a serviços de saúde mental de qualidade ainda é limitado para grande parte da população mundial. Em países de baixa e média renda, mais de 76% e 85% das pessoas que apresentam transtornos mentais e neurológicos não recebem nenhum tipo de acompanhamento ou assistência de profissionais de saúde (OPAS, 2025).

1.2 Práticas integrativas e complementares em saúde

Em 2006 foi instituída a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com o objetivo de incorporar essas ações ao Sistema Único de Saúde (SUS). Essa política busca oferecer práticas mais humanizadas, utilizando recursos naturais voltados à prevenção de doenças, ao equilíbrio energético e à promoção da saúde física e mental. Essas práticas são consideradas seguras e eficazes, além de favorecerem a construção de um vínculo terapêutico e uma visão mais integral do indivíduo. Ao considerar as particularidades de cada pessoa, as PICS podem ser aplicadas em diferentes faixas etárias (Brasil, 2006).

Em 2018, o Ministério da Saúde, por meio da Portaria nº 702, ampliou as modalidades das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), passando a disponibilizar 29 práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), incluindo a aromaterapia. Com essa atualização, o Brasil passou a se destacar internacionalmente na oferta dessas terapias no âmbito da Atenção Básica (Brasil, 2018).

1.2.1 As terapias complementares empregadas no SUS

A incorporação das práticas integrativas e complementares (PICs) no sistema de saúde brasileiro remonta à década de 1980, sendo amplamente utilizadas no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Essas práticas atuam tanto na prevenção quanto no tratamento de diversas condições, geralmente de forma complementar à medicina convencional. Caracterizam-se por uma abordagem holística e centrada no indivíduo, considerando não apenas os aspectos biológicos da doença, mas também dimensões psicoemocionais, sociais e espirituais (Heredia et al; 2022).

O avanço das PICS representa uma mudança importante na forma de compreender e praticar o cuidado em saúde, ao incorporar perspectivas que consideram o indivíduo em sua totalidade. Essas práticas valorizam a singularidade de cada pessoa e incentivam a interdisciplinaridade, propondo uma abordagem mais ampla e humanizada. Nesse sentido, elas se contrapõem, em certa medida, ao predomínio de uma visão tecnicista e fragmentada, característica do modelo hegemônico de atenção à saúde presente na sociedade contemporânea (Santos et al; 2022).

No Brasil, um marco fundamental para a institucionalização dessas práticas ocorreu em 2006, quando o Ministério da Saúde, em consonância com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS), aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS). Essa iniciativa foi influenciada por um movimento internacional que, desde a década de 1970, vem incentivando a valorização das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas, reconhecendo a importância dos saberes populares e culturais no cuidado à saúde (Silva et al; 2021).

De acordo com os princípios estabelecidos pela PNPIC, as práticas integrativas têm como objetivo contribuir para a integralidade da atenção, estimulando mecanismos naturais de recuperação e promovendo o equilíbrio entre corpo e mente. Além disso, essas práticas incentivam uma escuta qualificada e acolhedora, fortalecendo o vínculo entre profissionais de saúde e usuários, o que favorece um cuidado mais próximo e efetivo (Pereira; Silva; Aragão, 2021).

Com a criação e consolidação do SUS, o Brasil passou a contar com um dos maiores sistemas públicos de saúde do mundo, fundamentado nos princípios de universalidade, integralidade, equidade e participação social. Nesse cenário, as PICS ampliam as possibilidades terapêuticas disponíveis à população, oferecendo alternativas que complementam os tratamentos convencionais e contribuem para uma abordagem mais abrangente do processo saúde-doença (Brasil, 2002; (Oliveira; Pereira; Costa, 2022).

A implementação da PNPIC também possibilitou a expansão dessas práticas em todo o território nacional. Cada município passou a ter autonomia para regulamentar e adaptar a oferta das PICS conforme suas características locais, levando em consideração aspectos sociais, culturais, políticos e econômicos. Isso permitiu fortalecer a Atenção

Primária à Saúde, tornando-a mais resolutiva e alinhada às necessidades da população (Brasil, MS, 2023).

Nos últimos anos, especialmente durante o período da pandemia de COVID19, a importância das PICS tornou-se ainda mais evidente. Diante de um cenário marcado por medo, insegurança, isolamento social e impactos na saúde mental, práticas como yoga, meditação, aromaterapia e Terapia Comunitária Integrativa ganharam destaque como estratégias de cuidado emocional. Essas abordagens têm contribuído para a redução da ansiedade, o fortalecimento do bem-estar psicológico e o enfrentamento dos desafios impostos por esse contexto, evidenciando seu papel relevante na promoção da saúde integral (Guimarães et al; 2020; Tobias & Japiassu, 2024).

1.3 Aromaterapia e uso dos óleos essenciais

Os óleos essenciais vêm sendo considerados potenciais recursos terapêuticos no tratamento de distúrbios neuropsiquiátricos, como ansiedade, insônia e doenças neurodegenerativas, devido às suas propriedades que podem atuar no sistema nervoso e contribuir para a melhora desses quadros. A aromaterapia é uma prática que utiliza substâncias naturais altamente concentradas conhecidas como óleos essenciais. Esses óleos são compostos orgânicos de origem vegetal, formados por moléculas químicas complexas que incluem diferentes funções, como álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos. Geralmente, há predominância de uma ou duas dessas substâncias, o que confere características específicas ao aroma e às propriedades terapêuticas de cada óleo (Gonçalves et al; 2023).

Os óleos essenciais são extraídos de plantas aromáticas por meio de processos como a destilação a vapor ou a prensagem a frio, podendo ser obtidos de diferentes partes dos vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos e raízes. Após a extração, essas substâncias são diluídas em variadas concentrações, de acordo com a finalidade de uso, garantindo maior segurança e eficácia na aplicação (McMullen & Dell 'Acqua, 2023).

Esses compostos são amplamente utilizados com o objetivo de promover o equilíbrio emocional, além de contribuir para o bem-estar físico e mental. Sua ação no organismo pode ocorrer por diferentes vias de administração, como a inalação, a

aplicação tópica na pele e, em alguns casos específicos, a ingestão. Cada uma dessas formas de uso proporciona efeitos distintos e complementares (Silva et al; 2021).

A aromaterapia apresenta efeitos positivos sobre o organismo humano, destacando-se principalmente como uma abordagem complementar no cuidado de pessoas diagnosticadas com transtorno de ansiedade (Dechechi & Baretta, 2022).

A aromaterapia configura-se como uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais com a finalidade de promover o equilíbrio fisiológico e o bem-estar físico e emocional. Tais substâncias são obtidas a partir de diferentes partes de plantas aromáticas, incluindo folhas, flores, cascas e raízes, sendo administradas predominantemente por via inalatória ou tópica, e, em situações específicas, por via oral. Os óleos essenciais apresentam composição química complexa, constituída por compostos bioativos, como terpenos, fenóis e aldeídos, os quais são responsáveis por suas propriedades organolépticas e por seus potenciais efeitos terapêuticos (Khamis et al; 2023).

Estudos científicos têm evidenciado que determinados óleos essenciais podem exercer efeitos moduladores sobre o sistema nervoso central, contribuindo para a regulação do humor, da ansiedade e do estresse, além de apresentarem propriedades antissépticas e anti-inflamatórias.

Como exemplo, o estudo conduzido por Honig et al; (2023) que demonstrou redução estatisticamente significativa e clinicamente relevante nos níveis de ansiedade pré-operatória em pacientes submetidos à intervenção com aromaterapia.

1.3.1 *Lavandula angustifolia* – lavanda

A *Lavandula angustifolia*, popularmente conhecida como lavanda, é uma espécie pertencente à família Lamiaceae, amplamente reconhecida por suas propriedades terapêuticas e pelo seu uso consolidado na aromaterapia. Originária da região do Mediterrâneo, essa planta destaca-se pela produção de óleo essencial rico em compostos bioativos, como o linalol e o acetato de linalila, responsáveis por suas atividades farmacológicas (Crisan, et al; 2023).

Do ponto de vista fitoquímico e farmacodinâmico, o óleo essencial de *Lavandula angustifolia* apresenta efeitos ansiolíticos, sedativos leves e moduladores do sistema

nervoso central. Tais efeitos estão relacionados, principalmente, à sua capacidade de interagir com neurotransmissores, incluindo o sistema GABAérgico, promovendo redução da excitabilidade neuronal e indução de estados de relaxamento. Além disso, evidências científicas sugerem que sua ação pode envolver a modulação do sistema límbico por meio da via olfatória, contribuindo para a diminuição de sintomas como ansiedade, estresse e distúrbios do sono (Portugal e Guedes, 2020).

No contexto clínico, a lavanda tem sido amplamente investigada como uma intervenção complementar no manejo de transtornos de ansiedade, apresentando resultados promissores quanto à redução de sintomas psicológicos e fisiológicos associados. Sua aplicação ocorre, predominantemente, por via inalatória e tópica, sendo considerada uma alternativa segura quando utilizada de forma adequada. Ademais, seu perfil de baixa toxicidade e boa aceitabilidade favorece sua inserção nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Patsalis et al; 2022; Genc & Saritas, 2020).

1.3.1.1 Mecanismo de ação da *Lavandula angustifolia*

O óleo essencial de *Lavandula angustifolia* exerce seus efeitos predominantemente por meio da modulação do sistema nervoso central, com destaque para a atuação sobre o sistema GABAérgico. Seus principais constituintes, como o linalol e o acetato de linalila, apresentam afinidade por receptores do ácido gama-aminobutírico (GABA), promovendo aumento da neurotransmissão inibitória e consequente redução da excitabilidade neuronal. Além disso, a via olfatória desempenha papel fundamental na sua ação, uma vez que os estímulos aromáticos são rapidamente processados pelo sistema límbico, influenciando diretamente estruturas como a amígdala e o hipocampo, responsáveis pela regulação das emoções. Esse conjunto de mecanismos resulta em efeitos ansiolíticos, sedativos e relaxantes (Dobros et al; 2023; Preethi et al; 2020).

1.3.2 *Cananga Odorata* – Ylang Ylang

A *Cananga odorata*, conhecida popularmente como ylang-ylang, é uma espécie arbórea pertencente à família Annonaceae, nativa de regiões tropicais do Sudeste

Asiático. Suas flores altamente aromáticas são a principal fonte de um óleo essencial amplamente utilizado na aromaterapia, na perfumaria e em práticas terapêuticas complementares. Esse óleo é caracterizado por uma composição fitoquímica complexa, rica em compostos como linalol, germacreno-D, β -cariofileno e acetato de benzila, responsáveis por suas propriedades biológicas e pelo seu perfil olfativo marcante (Li & Zidorn, 2022).

Sob a perspectiva farmacológica, o óleo essencial de *Cananga odorata* apresenta efeitos ansiolíticos, sedativos e levemente hipotensores, atuando principalmente na modulação do sistema nervoso central. Evidências indicam que seus compostos bioativos podem influenciar a atividade do sistema límbico por meio da via olfatória, promovendo redução da excitabilidade neuronal e favorecendo estados de relaxamento e bem-estar. Além disso, estudos sugerem que sua utilização pode estar associada à diminuição de parâmetros fisiológicos relacionados ao estresse, como frequência cardíaca e pressão arterial, reforçando seu potencial no manejo de condições ansiosas (Júnior et al; 2022).

No contexto clínico e terapêutico, o ylang-ylang tem sido empregado como uma estratégia complementar no tratamento da ansiedade, especialmente por meio da inalação e da aplicação tópica. Sua ação integrativa, aliada ao seu perfil sensorial agradável, contribui não apenas para efeitos neurofisiológicos, mas também para uma experiência subjetiva de conforto emocional. Ademais, quando utilizado de forma adequada e em concentrações seguras, apresenta boa tolerabilidade, o que favorece sua incorporação nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (Borgonetti et al; 2022).

1.3.2.1 Mecanismo de ação da *Cananga odorata*

O óleo essencial de *Cananga odorata* atua principalmente por meio da modulação do sistema nervoso autônomo e da influência direta sobre o sistema límbico. Compostos como linalol, germacrenoD e β -cariofileno contribuem para a redução da atividade simpática, promovendo efeitos como diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial. Paralelamente, a estimulação olfatória desencadeia respostas neurofisiológicas que favorecem a liberação de neurotransmissores associados ao

relaxamento e ao bem-estar. Esse mecanismo integrado resulta em efeitos ansiolíticos e sedativos, além de contribuir para a regulação do estado emocional e redução de sintomas relacionados ao estresse (Moura; Moura; Santos, 2023).

1.3.3 Citrus bergamia – Bergamota

A Citrus bergamia, conhecida como bergamota, é uma espécie pertencente à família Rutaceae, amplamente cultivada em regiões mediterrâneas, especialmente no sul da Itália. Seu óleo essencial é extraído predominantemente da casca do fruto e apresenta uma composição fitoquímica rica em monoterpenos e ésteres, com destaque para o limoneno, o acetato de linalila e o linalol, compostos responsáveis por suas propriedades biológicas e pelo seu aroma cítrico característico (Gioffrè et al; 2020; Maier, 2021).

Do ponto de vista farmacológico, o óleo essencial de Citrus bergamia tem demonstrado efeitos ansiolíticos, antidepressivos leves e moduladores do humor. Esses efeitos estão relacionados à sua capacidade de atuar sobre o sistema nervoso central, especialmente por meio da interação com neurotransmissores como serotonina e dopamina, além da influência sobre o sistema límbico via estímulos olfatórios. Evidências científicas apontam que sua utilização pode promover redução dos níveis de cortisol, contribuindo para a diminuição do estresse e da ansiedade, bem como para a melhora do estado emocional geral (Nascimento & Prade, 2020).

No contexto clínico, a bergamota tem sido amplamente investigada como uma intervenção complementar no manejo da ansiedade e do estresse, sendo utilizada principalmente por via inalatória, embora também possa ser aplicada topicamente de forma segura, quando devidamente diluída. Sua ação não se limita aos efeitos neuroquímicos, mas também envolve aspectos sensoriais que favorecem sensações de relaxamento, conforto e bem-estar, contribuindo para uma abordagem terapêutica mais integral (Agarwal et al; 2022).

1.3.3 .1 Mecanismo de ação da Citrus bergamia

O óleo essencial de Citrus bergamia apresenta mecanismo de ação multifatorial,

envolvendo a modulação de neurotransmissores e a regulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA). Seus constituintes, como limoneno, linalol e acetato de linalila, atuam na liberação e regulação de serotonina e dopamina, promovendo melhora do humor e redução da ansiedade. Adicionalmente, estudos indicam que sua utilização está associada à diminuição dos níveis de cortisol, refletindo uma redução da resposta ao estresse. Assim como outros óleos essenciais, sua ação também ocorre via sistema olfatório, com ativação do sistema límbico, potencializando seus efeitos calmantes e ansiolíticos (Langley-Brady et al; 2023).

1.4 Mecanismo de ação

O mecanismo de ação dos óleos essenciais varia conforme a via de administração. Pela via inalatória, ocorre estimulação dos receptores olfativos, com ativação do sistema límbico, estrutura relacionada à regulação das emoções. Nas vias cutânea e oral, os compostos são absorvidos pela pele ou mucosa gastrointestinal e posteriormente alcançam a circulação sistêmica, sendo distribuídos pelos tecidos e contribuindo para a manifestação de seus efeitos terapêuticos (Cao et al; 2023).

1.5 Vias de administração

A aromaterapia contempla três vias principais de administração: a inalatória, tópica e oral. Na via inalatória, os compostos voláteis dos óleos essenciais, ao serem inalados, interagem com o sistema límbico, estrutura encefálica envolvida no processamento de emoções, memórias e comportamentos. Como resultado, a inalação pode induzir efeitos como relaxamento, estado de alerta energético e melhora do foco cognitivo. Por outro lado, a via tópica consiste na aplicação dos óleos essenciais diretamente sobre a superfície cutânea, promovendo a absorção percutânea de seus princípios bioativos. Uma vez transpostas as camadas da pele, essas substâncias atingem a circulação sistêmica, podendo exercer ações farmacológicas como alívio de dores musculares, redução de quadros inflamatórios e estímulo aos processos de reparo tecidual, já na via oral a administração de óleos essenciais consiste na ingestão desses compostos, geralmente diluídos em veículos adequados, com o objetivo de obter efeitos

sistêmicos. Esta via propicia a absorção dos princípios ativos pelo trato gastrointestinal, com posterior metabolização hepática e distribuição pelos tecidos do organismo (Oliveira; Silva; Pimentel, 2024).

Na via tópica (massagem), a associação de óleos essenciais à massagem confere benefícios superiores quando comparada à massagem realizada exclusivamente com óleos não voláteis (óleos carreadores). Contudo, em razão da elevada concentração de princípios ativos presentes nos óleos essenciais, sua aplicação direta sobre a superfície cutânea é contraindicada. Faz-se necessária a diluição prévia em um óleo carreador vegetal, procedimento que visa prevenir reações adversas como irritação dérmica e potencial toxicidade sistêmica (Silva; Gouveia; Tescarollo, 2023).

A inalação constitui uma técnica da aromaterapia destinada à obtenção de benefícios terapêuticos por intermédio dos compostos voláteis presentes nos óleos essenciais. Tais componentes, ao serem inalados, atuam sobre os sistemas respiratório e nervoso do indivíduo mediante a estimulação das células olfativas, as quais estabelecem conexões funcionais com o sistema límbico (Rodrigues et al., 2023).

1.5.1 via tópica e oral

No caso da aplicação cutânea, os óleos essenciais são absorvidos pela pele e transportados pela circulação sanguínea, sendo distribuídos para diferentes órgãos e tecidos. Esse processo permite efeitos tanto locais quanto sistêmicos, como relaxamento muscular, alívio de tensões e estímulo à circulação. Já na ingestão, prática que exige orientação especializada, as substâncias são absorvidas pelo sistema digestório, principalmente no intestino, e posteriormente distribuídas pelo corpo, atuando de maneira mais abrangente (Ramsey et al; 2020).

1.5.2 via inalatória

Quando inalados, mesmo em pequenas quantidades, os óleos essenciais estimulam o sistema olfativo por meio do bulbo e dos nervos olfatórios, estabelecendo uma conexão direta com o sistema nervoso central. Esse estímulo alcança o sistema límbico, região responsável por regular emoções, memórias, comportamentos

instintivos e respostas afetivas, o que explica os efeitos da aromaterapia sobre o humor, o estresse e a ansiedade. Além disso, parte das moléculas inaladas percorre o sistema respiratório e pode atingir a corrente sanguínea, ampliando sua ação no organismo (Machado et al; 2021; Moreira et al; 2022).

Sua aplicabilidade também pode ser desempenhada por meio de banhos aromáticos e utilização de cosméticos contendo determinados óleos essenciais em seu composto, que muitas indústrias usam para elaborar aromas especiais aos seus produtos (Soares et al; 2022).

Dessa forma, a aromaterapia se destaca como uma prática integrativa que considera o indivíduo de maneira global, atuando simultaneamente nos aspectos físicos, emocionais e mentais. Sua utilização, quando realizada de forma adequada e segura, pode contribuir significativamente para a promoção da saúde, prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida, reforçando seu papel no contexto das práticas integrativas e complementares (Ebrahimi et al; 2022).

Sendo assim, justifica-se a realização deste estudo diante a adoção de práticas integrativas, como a aromaterapia. Nesse contexto, revela-se pertinente por configurar uma alternativa complementar ao tratamento farmacológico no manejo da ansiedade. Tal abordagem pode contribuir para a ampliação das estratégias terapêuticas, favorecendo intervenções mais holísticas e centradas no bem-estar do indivíduo.

2 METODOLOGIA

O presente estudo caracterizou-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, do tipo revisão bibliográfica, com abordagem descritiva, tendo como objetivo analisar a eficácia clínica da aromaterapia no tratamento da ansiedade, com ênfase na utilização de óleos essenciais como lavanda, ylang-ylang e bergamota. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas em bases científicas reconhecidas, como SciELO, PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e LILACS, utilizando os descritores “aromaterapia”, “óleos essenciais”, “ansiedade”, “terapias complementares” e “práticas integrativas em saúde”, combinados conforme a necessidade da pesquisa. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2026, disponíveis na íntegra e diretamente relacionados ao tema, sendo excluídos artigos duplicados, incompletos ou que não apresentavam

relevância científica.

Os dados obtidos foram organizados e sistematizados com o auxílio do software Microsoft Excel, permitindo a classificação das informações de acordo com variáveis como tipo de estudo, ano de publicação, localidade, tipo de óleo essencial utilizado e principais resultados relacionados à ansiedade. Posteriormente, realizou-se uma análise descritiva dos achados, com o objetivo de identificar padrões, convergências e divergências entre os estudos selecionados. Essa etapa possibilitou uma compreensão mais ampla da eficácia da aromaterapia, contribuindo para a construção de uma síntese crítica dos resultados e para a interpretação dos dados à luz da literatura científica, evidenciando o potencial terapêutico dos óleos essenciais no manejo da ansiedade.

3 RESULTADOS e DISCUSSÃO

Autor	Título do Artigo	Óleo essencial	Finalidade	Principais resultados
Ebrahimi et al. (2022)	The effects of lavender essential oil inhalation aromatherapy on anxiety, stress and depression	Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Ansiedade, estresse e depressão	A aromaterapia por inalação com óleo essencial de lavanda promoveu redução estatisticamente significativa dos níveis de ansiedade, estresse e depressão, evidenciando efeito ansiolítico associado à modulação do sistema nervoso central e indução de relaxamento.
Gonçalves et al. (2023)	Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade	Ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>)	Ansiedade e estresse	O óleo essencial de ylang-ylang demonstrou efeitos calmantes e ansiolíticos, com redução de parâmetros fisiológicos do estresse, como frequência cardíaca e

				pressão arterial, indicando atuação no sistema nervoso autônomo.
--	--	--	--	--

Lima et al. (2021)	The use of essential oils from Citrus bergamia in the fight against anxiety	Bergamota (<i>Citrus bergamia</i>)	Ansiedade e bem-estar emocional	A utilização do óleo essencial de bergamota evidenciou redução dos níveis de ansiedade e melhora do humor, associada à modulação de neurotransmissores como serotonina e dopamina e diminuição do cortisol.
--------------------	---	--------------------------------------	---------------------------------	---

Os achados desta revisão evidenciam, de forma consistente, que a aromaterapia apresenta efeitos benéficos no manejo da ansiedade, atendendo plenamente ao objetivo geral proposto de avaliar a eficácia clínica dos óleos essenciais. Observa-se que os óleos essenciais, especialmente a lavanda, demonstram ação ansiolítica relevante, com impacto positivo tanto em sintomas psicológicos quanto fisiológicos, corroborando sua utilização como prática complementar em saúde.

Os estudos analisados apontam a via inalatória como a mais prevalente e eficaz. Essa via permite uma ação rápida por meio da estimulação do sistema olfativo, com conexão direta ao sistema límbico, estrutura central na regulação das emoções. Além disso, a via tópica, frequentemente associada à massagem terapêutica, também demonstrou resultados significativos, sobretudo pela absorção cutânea e pelo efeito sinérgico do toque, ampliando a resposta terapêutica.

A lavanda destacou-se pela redução consistente da ansiedade e melhora do sono, enquanto o ylangylang apresenta propriedades sedativas e hipotensoras, contribuindo para o relaxamento. Já a bergamota atua na modulação do humor e na redução do estresse, especialmente por sua influência sobre neurotransmissores como serotonina e dopamina. Em conjunto, esses óleos demonstram potencial terapêutico relevante no controle dos sintomas ansiosos.

Os resultados confirmam que os óleos essenciais atuam predominantemente no sistema nervoso central, especialmente por meio da modulação do sistema límbico. Mecanismos como a interação com receptores GABAérgicos (no caso da lavanda), a regulação do sistema nervoso autônomo (ylang-ylang) e a modulação de neurotransmissores e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (bergamota) explicam, em nível neurobiológico, os efeitos ansiolíticos observados. A via olfatória, portanto, desempenha papel fundamental ao permitir uma resposta rápida e direta no processamento emocional.

Os dados analisados reforçam seu papel como estratégia complementar eficaz e humanizada. A aromaterapia não apenas atua nos sintomas fisiológicos da ansiedade, mas também promove acolhimento, conforto emocional e melhora da qualidade de vida. Sua aplicabilidade em diferentes contextos clínicos, como cuidados paliativos e pacientes oncológicos, evidencia sua versatilidade e relevância no cuidado integral.

Dessa forma, os resultados discutidos demonstram que a aromaterapia se configura como uma intervenção terapêutica promissora, segura e de baixo custo, capaz de complementar o tratamento convencional da ansiedade. No entanto, ressalta-se a necessidade de maior padronização metodológica nos estudos e ampliação de ensaios clínicos randomizados, a fim de fortalecer a robustez das evidências científicas e consolidar sua inserção na prática clínica baseada em evidências.

4 CONCLUSÃO

Conclui-se que a aromaterapia, por meio da utilização de óleos essenciais como lavanda, ylang-ylang e bergamota, apresenta potencial significativo como abordagem complementar no tratamento da ansiedade. Os estudos analisados evidenciaram efeitos positivos na redução de sintomas ansiosos, associados principalmente à ação dos compostos bioativos no sistema nervoso central, especialmente por meio da modulação do sistema límbico e de neurotransmissores relacionados ao bem-estar emocional.

Dessa forma, os objetivos propostos foram alcançados, uma vez que foi possível identificar as principais vias de administração da aromaterapia, compreender seus mecanismos de ação e analisar sua eficácia clínica. Além disso, destaca-se a relevância dessa prática no contexto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde,

contribuindo para uma abordagem mais humanizada e integral do cuidado. No entanto, ressalta-se a necessidade de novos estudos com maior rigor metodológico, a fim de fortalecer as evidências científicas e ampliar sua aplicabilidade na prática clínica.

5 REFERÊNCIAS

AGARWAL, Pooja; et al. Citrus Essential Oils in Aromatherapy: Therapeutic Effects and Mechanisms. *Antioxidants*, v. 11, n. 12, p. 2374, 2022. Acesso em 15 mar. 2026.

ALMEIDA, F. G. Óleos essenciais são só perfumaria. Instituto Questão de Ciência, 2021. Disponível em:
<https://www.revistaquestaoodeciencia.com.br/artigo/2021/09/16/oleos-essenciaissao-soperfumaria>. Acesso em: 12 mar. 2026.

ARORA, Isha; et al. GABAergic implications in anxiety and related disorders. *Biochemical and Biophysical Research Communications*, v. 724, p. 150218, 3 jun. 2024. Acesso em 20 mar. 2026.

BORGONETTI, Vittorio; LÓPEZ, Víctor; GALEOTTI, Nicoletta. Ylang-Ylang (*Cananga odorata* (Lam.) Hook. F. & Thomson) essential oil reduces neuropathic pain and associated anxiety symptoms in mice. *Journal of Ethnopharmacology*, v. 294, p. 115362, 2022. Acesso em 06 mar. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 16 mar. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Altera a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 17 mar. 2026.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 05 mar. 2026.

CAO, Xiaoxue; ZHOU, Jing; LIU, Jun; CHEN, Hao; ZHENG, Wei. Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: a bibliometric study and visualization analysis. *Heliyon*, v. 9, n. 7, e18380, 2023. DOI: 10.1016/j.heliyon.2023.e18380. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2405844023055883>. Acesso em: 05 mar. 2026.

CRİŞAN, Ioan; et al. Current Trends for Lavender (*Lavandula angustifolia* Mill.) Crops and Products with Emphasis on Essential Oil Quality. *Plants*, v. 12, n. 2, p. 357, 12 jan.

2023. Acesso em 18 de mar. 2026.

DECHECHI, T. K.; BARETTA, I. P. Benefícios da utilização da sálvia na aromaterapia e seu uso contra a Ansiedade: uma revisão. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, Umuarama, v. 26, p. 226-232, set./dez. 2022. Disponível em: <https://ojs.revistasunipar.com.br/index.php/saude/article/view/8321/4271>. Acesso em: 19 mar. 2026.

DOBROS, Natalia; ZAWADA, Katarzyna D.; PARADOWSKA, Katarzyna. Phytochemical Profiling, Antioxidant and Anti-Inflammatory Activity of Plants Belonging to the Lavandula Genus. Molecules, v. 28, n. 1, p. 256, 2023. DOI: 10.3390/molecules28010256. Acesso em 07 mar. 2026.

EBRAHIMI, Hossein; MARDANI, Ahmad; BASIRINEZHAD, Mohammad H.; HAMIDZADEH, Abolfazl; ESKANDARI, Fatemeh. The effects of lavender and chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community-dwelling people: a randomized controlled trial. Explore, v. 18, p. 272-278, 2022. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S155083072100001X>. Acesso em: 05 mar. 2026.

ESLINGER, Paul J.; ANDERS, Silke; BALLARINI, Tommaso; BOUTROS, Sydney; KRACH, Sören; MAYER, Axel V.; MOLL, Jorge; NEWTON, Tamara L.; SCHROETER, Matthias L.; DE OLIVEIRASOUZA, Ricardo; RABER, Jacob; SULLIVAN, Gavin B.; SWAIN, James E.; LOWE, Leroy; ZAHN, Roland. The neuroscience of social feelings: mechanisms of adaptive social functioning. Neuroscience and Biobehavioral Reviews, v. 128, p. 592–620, 2021. DOI: 10.1016/j.neubiorev.2021.05.028. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2021.05.028>. Acesso em: 18 mar. 2026.

GAMARRA JÚNIOR, J. S.; STANICA, S. COVID-19: revisão narrativa sobre possibilidades para emprego da aromaterapia e fitoterapia na pandemia. Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares, 2021. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/18526/12145>. Acesso em: 12 mar. 2026.

GENC, Hatice; SARITAS, Sibel. The effects of lavender oil on the anxiety and vital signs of benign prostatic hyperplasia patients in preoperative period. Explore, v. 16, n. 2, p. 116-122, 2020. Acesso em 21 mar. 2026.

GIOFFRÈ, Giuseppina; et al. The peel essential oil composition of bergamot fruit (Citrus bergamia, Risso) of Reggio Calabria (Italy): a review. Emirates Journal of Food and Agriculture, p. 835-845, 2020. Acesso em 28 mar. 2026.

GONÇALVES, A. B.; OLIVEIRA, L. W. P.; NERI, F. S. M. Uso da aromaterapia no tratamento dos transtornos de ansiedade e depressão: uma revisão integrativa. Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR, v. 27, n. 6, p. 3123-3135, 2023. Disponível em:

<https://repositorioapi.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/48d571e6-50df-43a0ac2c-382f4560f93e/content>. Acesso em: 18 mar. 2026.

GUIMARÃES, M. B.; NUNES, J. A.; VELLOSO, M.; BEZERRA, A.; SOUSA, I. M. As práticas integrativas e complementares no campo da saúde: para uma descolonização dos saberes e práticas. *Saúde e Sociedade*, v. 29, n. 1, e190297, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/B4xk3VVgGdNcGdXdH3r4n6C/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 05 mar. 2026.

HEREDIA-VIEIRA, S. C.; SOUZA, C. N. A. de; MATIAS, R.; FACCO, G. G. Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da COVID-19. *Revista Fitos*, Rio de Janeiro, v. 15, supl. 1, p. 138-144, 2022. DOI: 10.32712/2446-4775.2022.1169. Disponível em: <https://doi.org/10.32712/2446-4775.2022.1169>. Acesso em: 13 mar. 2026.

HONIG, A. J.; GALASSI, M. G.; OGUNGBE, O. O.; URANGA, T.; CUEVAS, D. K. Implementation of aromatherapy, a nonpharmacological intervention, to reduce anxiety during the preoperative period. *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, v. 38, n. 2, p. 206-212, 2023. DOI: 10.1016/j.jopan.2022.06.011. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jopan.2022.06.011>. Acesso em: 06 mar. 2026.

JUNIOR, R. A. F.; et al. Effect of Ylang-Ylang (*Cananga odorata* Hook. F. & Thomson) Essential Oil on Acute Inflammatory Response In Vitro and In Vivo. *Molecules*, v. 27, n. 12, p. 3666, 2022. JUVENAL, Guilherme; et al. Regulation of GABAergic neurotransmission by purinergic receptors in brain physiology and disease. *Purinergic Signalling*, 24 jul. 2024. Acesso em 13 abr. 2026.

KARIMZADEH, Z.; AZIZZADEH FOROUZI, M.; RAHIMINEZHAD, E.; AHMADINEJAD, M.; DEHGHAN, M. The effects of lavender and Citrus aurantium on anxiety and agitation of the conscious patients in intensive care units: a parallel randomized placebo-controlled trial. *BioMed Research International*, 2021. DOI: 10.1155/2021/5565956. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2021/5565956>. Acesso em: 06 mar. 2026.

KHAMIS, E. A. R.; ABU RADDAHA, A. H.; NAFAE, W. H.; AL-SABEELY, A. A.; EBRAHIM, E. E.; ELHADARY, S. M. Effectiveness of aromatherapy in early palliative care for oncology patients: blind controlled study. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, v. 24, n. 8, p. 2729-2739, 2023. DOI: 10.31557/APJCP.2023.24.8.2729. Disponível em: <https://doi.org/10.31557/APJCP.2023.24.8.2729>. Acesso em: 08 mar. 2026.

LANGLEY-BRADY, Dawn L.; et al. Aromaterapia através da lente do cuidado informado sobre o trauma: práticas de redução do estresse para profissionais de saúde. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, p. 100602, 2023. Acess

LIMA, F. C. C.; PINHEIRO, L. A.; DE BARROS, N. B.; BARROS, R. R. A utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. *Brazilian Journal of Development*, v. 7, n. 4, p. 41031–41046, 2021. DOI: em:

<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28616>. Acesso em: 08 mar. 2026.

LI, Yanyan; ZIDORN, Christian. Seasonal variations of natural products in European herbs. *Phytochemistry Reviews*, v. 21, n. 5, p. 1549-1575, 2022. Acesso em 24 abr. 2026.

MACHADO, M. G. M.; MARCIANO, A. P. V.; SAHD, C. S. Práticas integrativas e complementares em saúde. Porto Alegre: SAGAH, 2021. E-book. ISBN 9786556901640. Disponível em: <https://app.minhabiblioteca.com.br/books/9786556901640>. Acesso em: 09 mar. 2026.

MAIER, Michele do Rocio; et al. Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2021. Acesso em 27 abr. 2026.

MARTINS, Jade; et al. Early adversity as the prototype gene–environment interaction in mental disorders? *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, v. 215, p. 173371, 2022. Acesso em: 26 abr. 2026.

McMULLEN, R. L.; DELL'ACQUA, G. History of natural ingredients in cosmetics. *Cosmetics*, v. 10, n. 71, p. 1-31, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2079-9284/10/3/71>. Acesso em: 10 mar. 2026.

MOREIRA, L.; DANTAS, M. R.; TRAJANO, P. M. F.; BRAGA, F. E. J.; GALVÃO, V. Efeito da aromaterapia por inalação sobre a ansiedade em adultos: uma revisão sistemática. *Revista Neurociências*, v. 30, p. 1-22, 2022. DOI: 10.34024/rnc.2022.v30.13949. Disponível em: <https://doi.org/10.34024/rnc.2022.v30.13949>. Acesso em: 12 mar. 2026.

MOURA, C. S.; MOURA, F. S.; SANTOS, T. T. D. C. Aromaterapia na prática integrativa e complementar no tratamento de ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista FT*, Rio de Janeiro, v. 27, n. 123, p. 52-53, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/aromaterapia-na-pratica-integrativae-complementarno-tratamento-de-ansiedade-uma-revisao-sistemica/>. Acesso em: 14 mar. 2026.

NAÇÕES UNIDAS. Transtornos mentais afetam milhões de pessoas no mundo, alerta ONU. 2025. Disponível em: <https://news.un.org/pt/story/2025/09/1850854>. Acesso em: 05 mar. 2026.

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. Recife: Fiocruz-PE, 2020. Acesso em 22 abr. 2026.

OLIVEIRA, T. S.; PEREIRA, F. L.; COSTA, D. M. Contribuições das práticas integrativas e complementares para a saúde mental e qualidade de vida. *Interface: Comunicação*,

Saúde, Educação, Botucatu, v. 26, e220075, 2022. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/icse/a/7x8zYfVq6R3YzKxYkq4gZsB/>. Acesso em: 08 mar. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE. Transtornos mentais. 2025. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/transtornos-mentais>. Acesso em: 14 mar. 2026.

PATSALIS, Panagiotis C.; MALIK-PATSALIS, Anna B.; RAUSCHER, Heike G.; SCHAEFERS, Christian; USEINI, Dritan; STRAUCH, Jürgen T.; et al. Efficacy of auricular acupuncture and lavender oil aromatherapy in reducing preinterventional anxiety in cardiovascular patients: a randomized single blind placebo-controlled trial. *Journal of Integrative and Complementary Medicine*, v. 28, n. 1, p. 45-50, 2022. Acesso em 16 abr. 2026.

PEREIRA, I. S.; SILVA, J. K. F.; ARAGÃO, M. M. A utilização das práticas integrativas e complementares em saúde e a atuação multiprofissional no atendimento odontológico: um relato de experiência. *Journal of Management & Primary Health Care*, v. 13, e025, 2021. Disponível em:
<https://www.jmphc.com.br/jmphc/article/view/1150>. Acesso em: 06 mar. 2026.

PORTUGAL, J. L. S. V.; GUEDES, M. C. S. Óleos essenciais empregados no tratamento da ansiedade: mecanismo neuroquímico de ação. *Revista Eletrônica FACP*, n. 17, 2020.

PREETHI, G.; DEVI, R. Gayatri; PRIYA, A. Jasmine. Knowledge, Attitude and Awareness towards Benefits of Lavender Oil. *Journal of Pharmaceutical Research International*, p. 1138, 24 ago. 2020. DOI: 10.9734/jpri/2020/v32i1730663. Acesso em 13 abr. 2026.

QUEIROZ, L. Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes. 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/20211/outubro/realidadeimposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravarquadrosexistentes>. Acesso em: 07 mar. 2026.

RAMSEY, J. T.; SHROPSHIRE, B. C.; NAGY, T. R.; CHAMBERS, K. D.; LI, Y.; KORACH, K. S. Essential oils and health. *Yale Journal of Biology and Medicine*, v. 93, n. 2, p. 291-305, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32607090/>. Acesso em: 05 mar. 2026.

RODRIGUES, J. P.; et al. Aromaterapia: uso de óleos essenciais como prática integrativa no tratamento de doenças comuns. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 3, p. 11642-11650, 2023.

RUFO, A. L. Z.; MARQUES, C. L.; DE OLIVEIRA, E. A.; NAVES, T. P.; PINTO, M. dos S. B.; REGINALDI, R. M.; UTINO, B. M.; MARQUES FILHO, A. G. G.; PAIXÃO, M. C.; GOMES, M. M.; FARIA, I. N.; SABÓIA, C. A. D.; TEIXEIRA, M. de S.; DA SILVA, A. P. Eficácia clínica de novas abordagens para o tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 2, p. 6510–6521, 2023. DOI: 10.34119/bjhrv6n2-165. Disponível em:
<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/58486>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SALGADO, J. M.; ROJAS, R. L.; CELLERI, M.; CULTRARO, F. A.; VIZIOLI, N. A. Estudo exploratório de um workshop baseado no Protocolo Unificado para o manejo da ansiedade em testes. *Vertex Revista Argentina de Psiquiatria*, v. 35, n. 163, p. 32–41, jan./mar. 2024. DOI: 10.53680/vertex.v35i163.525. Disponível em: <https://revistavertex.com.ar/ojs/index.php/vertex/article/view/525>. Acesso em: 17 mar. 2026.

SANTOS, G. M.; CARVALHO, L. N. T. M.; SANANA, T. A. S.; ROCHA, M. F. N. Use of aromatherapy as an adjunct treatment to reduce symptoms in individuals with anxiety. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 10, e504101019210, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.19210. Disponível em: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19210>. Acesso em: 06 mar. 2026.

SANTOS, T. S.; BISPO, L. D. G.; RODRIGUES, I. D. C. V.; ALBUQUERQUE, D. D. T. M.; FREITAS, C. K. A. C. Ensino das práticas integrativas e complementares em saúde na enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 2, e3111225336, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/rsd/article/view/25336>. Acesso em: 05 mar. 2026.

SILVA, J. G.; CALADO, L. N.; COSTA, M. A.; OLIVEIRA, T. F.; SANTOS, T. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade e do estresse. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Faculdade de Tecnologia de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: <https://ric.cps.sp.gov.br/handle/123456789/9945>. Acesso em: 07 mar. 2026.

SILVA, L.; GOUVEIA, A.R.; TESCAROLLO, I. L. Aromaterapia: o uso da Osmologia em práticas integrativas complementares. *Revista Ensaios Pioneiros*, v.6, n.1, p.40-56, 2023. Acesso em 22 mar. 2026.

SILVA, P. A. M.; OLIVEIRA, A. E. F.; SOUZA, B. E.; BARBOSA, C. T.; OLIVEIRA, L. S.; PEREIRA, S. A.; HORTA, N. C. Práticas integrativas e complementares em saúde: possibilidades para o cuidado integral. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 13, n. 1, e5087, 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/5087>. Acesso em: 21 mar. 2026.

TOBIAS, J. J. T.; JAPIASSU, R. B. Uso de fitoterápicos como alternativa terapêutica no tratamento da obesidade: uma revisão bibliográfica. *Revista Científica ACERTTE*, v. 4, n. 4, e44181, 2024. DOI: 10.63026/acertte.v4i4.181. Disponível em: <https://acertte.org/acertte/article/view/181>. Acesso em: 08 mar. 2026.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Anxiety disorders. Genebra: World Health Organization, 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/anxiety-disorders>. Acesso em: 06 mar. 2026.

ZHONG, S.; DING, W.; SUN, L.; LU, Y.; DONG, H.; FAN, X.; LIU, Z.; CHEN, R.; ZHANG, S.;



MA, Q.; TANG, F.; WU, Q.; WANG, X. Decoding the development of the human hippocampus. *Nature*, v. 577, n. 7791, p. 531–536, 2020. DOI: 10.1038/s41586-019-1917-5. Acesso em 10 abr. 2026.

ZMORZYŃSKI, Szymon; et al. Personality traits and polymorphisms of genes coding neurotransmitter receptors or transporters: review of single gene and genome-wide association studies. *Annals of General Psychiatry*, v. 20, p. 1-6, 2021. Acesso em: 26 abr. 2026.