

Aromaterapia e sua aplicação em Saúde

Aromatherapy and its application in health

La aromaterapia y su aplicación en la salud

Marta de Araújo Santos Souza¹, Fátima Helena do Espírito Santo²

Como citar esse artigo. Souza MAS, Espírito Santo FH. Aromaterapia e sua aplicação em Saúde. Rev Pró-UniverSUS. 2024; 15(1):125-139.



Resumo

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, que visam contribuir para a promoção da saúde e prevenção de desequilíbrios que levam a diversas doenças do corpo e da mente. Dentre essas práticas, a Aromaterapia utiliza concentrados voláteis, conhecidos como óleos, que podem ser absorvidos por inalação, uso tópico ou por ingestão, com a finalidade de proporcionar bem-estar físico e mental. Este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia nos diversos setores de saúde. Trata-se de revisão integrativa, realizada no recorte temporal entre os anos de 2017 a 2021, nas bases de dados SCIELO, PUBMED, MEDLINE, LILACS, BDEF, IBECs. Os estudos foram analisados por meio de uma leitura exploratória e os resultados são apresentados de forma descritiva e em figuras. Observou-se nos estudos selecionados que a aromaterapia é uma técnica que contribui para aliviar estresse, ansiedade, angústia, fadiga, cansaço, sintomas de depressão e melhorar a qualidade do sono, bem como tem efeitos na redução da pressão arterial e da frequência cardíaca. O uso da aromaterapia foi evidenciado em diversos setores de Saúde, porém constatou-se ausência de trabalhos atuais voltados para setores que trabalham diretamente com usuários que sofrem com transtornos mentais, extensivo ao uso abusivo de álcool e drogas ilícitas, como os Centros de Atenção Psicossocial. Sendo assim, fazem-se necessários novos trabalhos abordando estes setores para ofertar melhores práticas baseadas em evidências que possam melhorar a saúde e qualidade de vida destes pacientes.

Palavras-chave: Aromaterapia; Enfermagem; Terapias Complementares; Saúde Mental; Ansiedade.

Abstract

Integrative and Complementary Health Practices (PICS) use therapeutic resources, based on traditional knowledge, which aim to contribute to the promotion of health and prevention of imbalances that lead to various diseases of the body and mind. Among these practices, Aromatherapy uses volatile concentrates, known as oils, which can be absorbed through inhalation, topical use or ingestion, with the purpose of providing physical and mental well-being. This study aims to analyze the scientific evidence on the use of aromatherapy in different health sectors. This is an integrative review, carried out between the years 2017 and 2021, in the SCIELO, PUBMED, MEDLINE, LILACS, BDEF, IBECs databases. The studies were analyzed through an exploratory reading and the results are presented descriptively and in figures. It was observed in the selected studies that aromatherapy is a technique that contributes to relieving stress, anxiety, anguish, fatigue, tiredness, symptoms of depression and quality of sleep, as well as having effects on reducing blood pressure and heart rate. The use of aromatherapy was evidenced in several health sectors, however, there was a lack of current work aimed at sectors that work directly with users who suffer from mental disorders, extending to the abusive use of alcohol and illicit drugs, such as Psychosocial Care Centers. Therefore, new work is needed to address these sectors to offer best evidence-based practices that can improve the health and quality of life of these patients.

Key words: Aromatherapy; Nursing; Complementary Therapies; Mental health; Anxiety.

Resumen

Las Prácticas Integrativas y Complementarias de Salud (PICS) utilizan recursos terapéuticos, basados en conocimientos tradicionales, que tienen como objetivo contribuir a la promoción de la salud y la prevención de desequilibrios que conducen a diversas enfermedades del cuerpo y la mente. Entre estas prácticas, la Aromaterapia utiliza concentrados volátiles, conocidos como aceites, que pueden ser absorbidos mediante inhalación, uso tópico o ingestión, con el propósito de brindar bienestar físico y mental. Este estudio tiene como objetivo analizar la evidencia científica sobre el uso de la aromaterapia en diferentes sectores de la salud. Se trata de una revisión integradora, realizada entre los años 2017 y 2021, en las bases de datos SCIELO, PUBMED, MEDLINE, LILACS, BDEF, IBECs. Los estudios fueron analizados mediante una lectura exploratoria y los resultados se presentan de forma descriptiva y en cifras. Se observó en los estudios seleccionados que la aromaterapia es una técnica que contribuye a aliviar el estrés, la ansiedad, la angustia, la fatiga, el cansancio, los síntomas de depresión y la calidad del sueño, además de tener efectos en la reducción de la presión arterial y la frecuencia cardíaca. El uso de la aromaterapia se evidenció en varios sectores de la salud, sin embargo, faltaron trabajos actuales dirigidos a sectores que trabajan directamente con usuarios que padecen trastornos mentales, extendiéndose al uso abusivo de alcohol y drogas ilícitas, como los Centros de Atención Psicossocial. Por lo tanto, se necesitan nuevos trabajos para abordar estos sectores para ofrecer mejores prácticas basadas en evidencia que puedan mejorar la salud y la calidad de vida de estos pacientes.

Palabras clave: Aromaterapia; Enfermería; Terapias complementarias; Salud mental; Ansiedad.

Afiliação dos autores:

¹Mestre Programa Mestrado Profissional Enfermagem Assistencial (MPEA) - Universidade Federal Fluminense. Belo Horizonte-MG, Brasil. E-mail: martas@id.uff.br ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3123-3643?lang=pt>

²Doutora em Enfermagem, Professora Titular da Universidade Federal Fluminense. Rio de Janeiro-RJ.

* E-mail de correspondência: martas@id.uff.br

Recebido em: 09/08/23 Aceito em: 19/02/24.

Introdução

A Política nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) foi legitimada no Sistema Único de Saúde (SUS), pela Portaria de nº 971, de 03 de maio de 2006 e, desde então, as Práticas Integrativas e complementares em Saúde vem sendo utilizadas com abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e sociedade^{1,2}.

Após sua criação, a PNPIC ofertou, inicialmente, a Acupuntura, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterápicas no SUS. Já em 2017, com a Portaria nº 849 de 27 de março, foram incluídas novas práticas, totalizando quatorze. Sendo elas: Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária integrativa e Yoga³.

Em 2018 houve a inclusão de mais doze práticas que foram: Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Medicina Antroposófica/ Antroposofia Aplicada à Saúde, Ozonioterapia, Terapia de Florais, Termalismo Social/ Crenoterapia. Assim, passaram a ser disponibilizadas vinte e nove práticas integrativas e complementares em saúde no âmbito do SUS, tornando o Brasil referência mundial na área de práticas integrativas e complementares em saúde⁴.

É válido destacar aqui sobre a Terapia Comunitária Integrativa (TCI), prática criada no Brasil que possui mais de quarenta polos formadores credenciados pela Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa (ABRATECOM). Esta associação já capacitou cerca de 30.500 Terapeutas Comunitários através desses Polos, incluindo mais de 3.000 profissionais de Saúde e lideranças comunitárias. A TCI está presente também em países como Europa, África e América do Sul⁵.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm sido utilizadas como recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que visam contribuir para a prevenção de desequilíbrios que levam a diversas doenças do corpo e da mente, incluindo as comorbidades não transmissíveis como a hipertensão arterial, e as de cunho mental como a ansiedade e depressão⁶. São práticas complementares que podem ser utilizadas tanto de forma individual quanto em

grupos, porém a escolha da prática a ser adotada deve ser precedida por uma avaliação prévia dos benefícios esperados tendo como referência as preferências, características, valores culturais, demandas e necessidades individuais e/ou dos grupos, bem como a experiência e o conhecimento do profissional nesse campo².

Embora haja um crescimento da oferta e demanda por estas práticas na Atenção Básica, ainda existem grandes desafios para o crescimento e para a melhoria da sua oferta nos serviços, tais como: estruturação adequada das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) nos Serviços de Atenção Primária; formação profissional qualificada para o SUS; aplicação e disseminação das referidas práticas nos ambientes de serviços em Saúde e para a população; garantia de segurança, qualidade e eficácia das práticas; registros de informações e dados sobre essas práticas e seus impactos efetivos na Saúde Pública e na comunidade⁶.

Nesse contexto, cabe destacar que a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares é transversal nas suas ações no SUS e converge com outras políticas públicas nacionais tais como: Humanização, Atenção Básica, Promoção da Saúde, Educação Permanente, Assistência Farmacêutica, Plantas Medicinais e Fitoterápicos, Povos e Comunidades Tradicionais, entre outras, cujas ações decorrentes desta interação são fundamentais para a melhoria da atenção à saúde da população⁷.

Dentre as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, a Aromaterapia consiste na aplicação terapêutica de Óleos Essenciais (OE), utilizando várias vias do organismo, podendo ser absorvidos por inalação, uso tópico ou por ingestão. Os óleos essenciais são constituídos por compostos orgânicos de origem vegetal, formados por moléculas químicas complexas que podem ser extraídos de várias partes da planta, utilizando o método de destilação e prensagem⁸.

A Aromaterapia tem amplo uso individual e/ou coletivo e vem sendo adotada de modo complementar ao cuidado por diversos profissionais da área da Saúde, em diferentes setores com a finalidade de promover o equilíbrio físico e/ou emocional dos indivíduos⁹.

Esse estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia nos diversos setores de Saúde.

Metodologia

Trata-se de um estudo de revisão integrativa, que é a mais extensa abordagem metodológica no que se refere às revisões, permitindo a inclusão de vários estudos para uma compreensão completa do fenômeno analisado. Utiliza também dados da literatura teórica

e empírica, além de abranger um vasto campo de propósitos: definição de conceitos, revisão de teorias e evidências e análise de problemas metodológicos de um tópico particular. É um dos métodos de pesquisa utilizados na Prática Baseada em Evidências que inclui a análise de pesquisas relevantes que dão suporte para a tomada de decisão e melhoria da prática clínica¹⁰.

Para a operacionalização deste estudo foram percorridas as seguintes etapas: elaboração da questão norteadora de pesquisa; busca na literatura, seleção e análise crítica dos estudos encontrados, seguido de discussão dos resultados e síntese da revisão.

A questão norteadora elaborada utilizou a estratégia do acrônimo PICO¹⁸, onde P - representa a população, I - intervenção, C - ação e O - resultados esperados, foi definida como: Quais as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia?

Para a inclusão de artigos na pré-seleção foi utilizado como critério de filtro temporal os últimos cinco anos (2017-2021) e filtro de idiomas para inglês, português e espanhol. Foram selecionados os artigos que atenderam a temática do estudo, responderam à questão norteadora e que estavam disponíveis na íntegra de forma *online* e gratuita.

Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) utilizados para a busca foram: Saúde mental, ansiedade, aromaterapia, enfermagem, terapias complementares e foram usados os operadores booleanos “AND” E “OR”.

Foram excluídos artigos que se encontravam duplicados nas bases de dados e os que não atendiam ao objetivo do trabalho.

Tanto a busca como a seleção dos artigos incluídos no trabalho foram realizadas por um bibliotecário e um revisor, que realizaram a busca individualmente, obtendo resultados similares.

A pesquisa foi realizada nos meses de junho e julho de 2022 nas seguintes bases de dados gratuitas: SCIELO, PUBMED, MEDLINE, LILACS, BDEFN, IBECs.

Foi utilizado o gerenciador de referências RayyanTeams para seleção dos estudos, utilizando um modelo organizacional para compartilhar, gerenciar e preservar os trabalhos encontrados⁽¹¹⁾. Todos os trabalhos identificados, utilizando a estratégia de busca, passaram inicialmente pela análise de título e resumos e não sendo suficiente para definir a inclusão, procedeu-se a leitura completa do estudo para seleção da amostra.

Visando a criação do instrumento de extração de dados foi utilizado como base o trabalho de Ursi e Galvão¹², com os seguintes dados: Artigo/autor; tipo de estudo/nível de evidência; objetivo; amostra; intervenção; mensuração; resultados/conclusões.

Resultados e Discussão

Quanto ao nível de evidência de cada estudo, sua classificação foi descrita em quatro níveis, conforme recomendações da JBI descritas no trabalho de Karino e Felli¹³, que são:

NÍVEL I. Evidência obtida a partir de revisão sistemática contendo apenas ensaios clínicos controlados randomizados.

NÍVEL II. Evidência obtida a partir de pelo menos um ensaio clínico controlado randomizado.

Nível III.1 Evidência obtida de ensaios clínicos controlados bem delineados, sem randomização

Nível III.2 Evidência obtida de estudos de coorte bem delineados ou caso-controle, estudos analíticos, preferencialmente de mais de um centro ou grupo de pesquisa.

Nível III.3 Evidência obtida a partir de séries temporais múltiplas, com ou sem intervenção e resultados dramáticos em experimentos não controlados.

Nível IV. Parecer de autoridades respeitadas, baseadas em critérios clínicos e experiência, estudos descritivos ou relatórios de comitês de especialistas (*National Health & Medical Research Council*, 1995).

O processo de busca dos artigos nas bases de dados são apresentados em um fluxograma baseado no método PRISMA¹⁴, conforme apresentado no fluxograma 1:

Nesta revisão, utilizaram-se dezessete (80%) artigos que apresentaram como delineamento metodológico ensaios clínicos randomizados. Essa estratégia possui adequado método para avaliar o efeito e eficácia de vários tipos de intervenções e pode ser utilizada em diversos estudos.

Na Quadro 1 é possível observar que a maior parte das publicações, 19 (90%), usou uma abordagem quantitativa, um (4,76%) uma abordagem qualitativa e um (4,76%) abordagem mista.

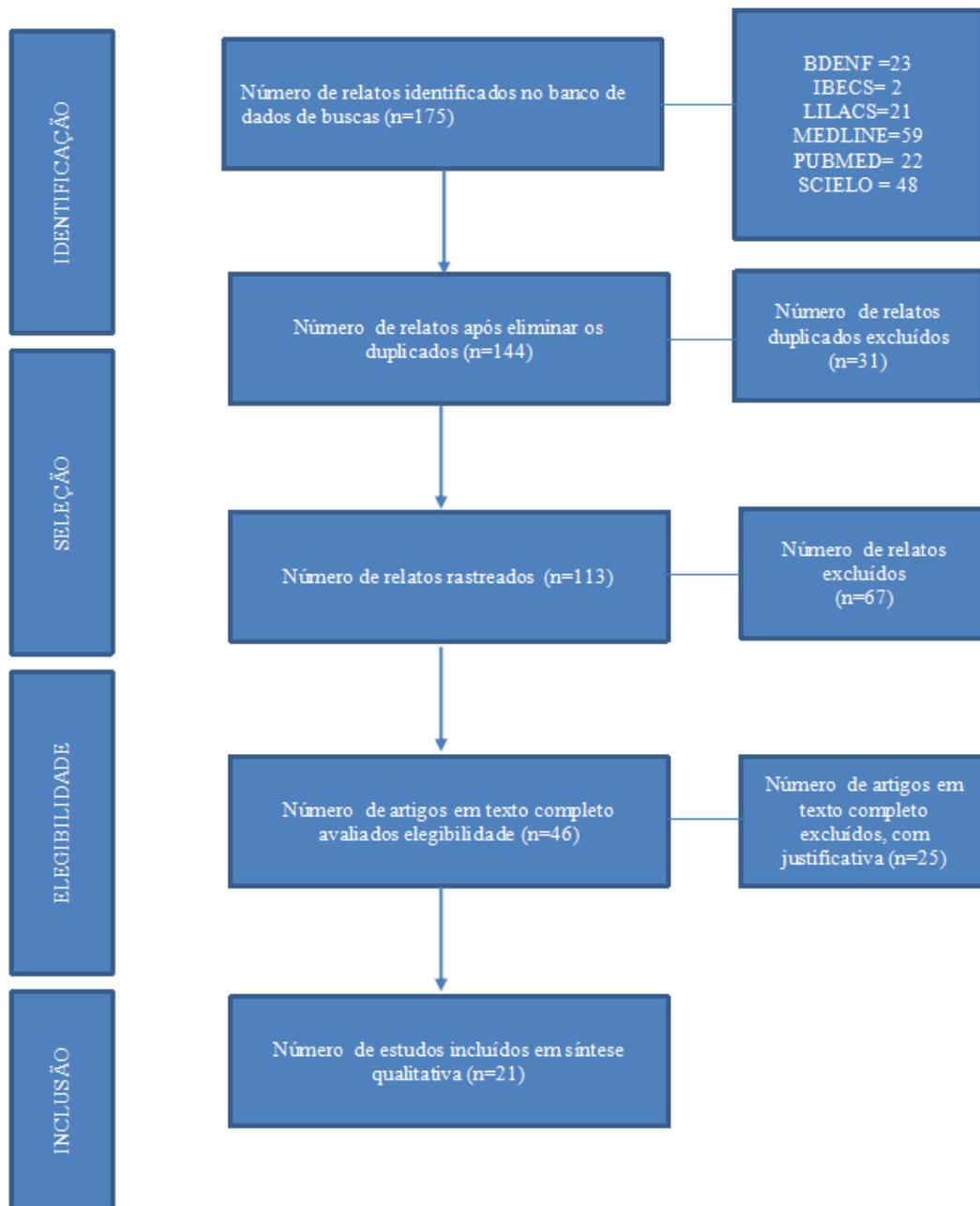
Todos os trabalhos analisados no presente estudo utilizaram amostras superiores a 10 pessoas, resultando em um total de 6.198 indivíduos.

O uso da aromaterapia predominante nos estudos foi atrelado ao pré e pós-cirúrgico envolvendo parto, cirurgia de mama e colorretal. Posteriormente, procedimentos em hemodiálise seguidos das áreas de docência envolvendo professores e alunos.

Considerado a busca nas bases de dados, foram encontrados 175 artigos, logo após foi averiguado os artigos que se encontravam duplicados, sendo eliminados 31. Seguiu-se para leitura dos trabalhos na íntegra e foram excluídos 67 artigos, por não atenderem aos critérios para elegibilidade. Sendo assim, a amostra final se constituiu de 21 artigos.

Os resultados da presente revisão demonstraram

Fluxograma 1.



Quadro 1. Caracterização dos artigos quanto à metodologia utilizada

Quantidade	Tamanho da amostra	Tipo de tratamento	Tipo de estudo	Abordagem
1	21	Professores de enfermagem	Quase experimental	Quantitativo
2	183	Idosos asilados	Randomizado	Quantitativo
3	100	Cirurgia ambulatorial	Estudo piloto prospectivo e controlado	Quantitativo
4	100	Infarto agudo do miocárdio	Randomizado	Quantitativo
5	38	Trabalhadores da equipe de enfermagem	Randomizado	Quantitativo
6	10	Pessoas com ou sem ansiedade	Meta análise Randomizado	Misto
7	110	Hiperplasia prostática	Quase experimental	Quantitativo
8	40	Cirurgia colorretal	Randomizado	Quantitativo
9	49	Pessoas com e sem demência	Randomizado	Quantitativo
10	98	Estudantes de enfermagem	Randomizado	Quantitativo
11	80	Pós cirúrgico de cesariana	Randomizado	Quantitativo
12	74	Hemodiálise	Randomizado	Quantitativo
13	20	Pré operatório geral	Randomizado	Quantitativo
14	15	Pós-parto	Revisão sistemática	Qualitativo
15	60	Hemodiálise	Randomizado	Quantitativo
16	49	Estudantes de enfermagem	Randomizado	Quantitativo
17	80	Cirurgia de mama	Randomizado	Quantitativo
18	49	Asilados	Randomizado	Quantitativo
19	34	Hemodiálise	Randomizado	Quantitativo
20	50	Leucemia aguda hospitalizada	Randomizado	Quantitativo
21	87	Mulheres submetidas à biópsia de mama	Randomizado	Quantitativo
Total	6198			

Fonte. Dados do pesquisador, 2022.

Quadro 2. Distribuição dos artigos em periódicos

PERIÓDICOS	(N)	%
Revista de enfermagem da UFPE	3	14%
Science Direct Elsevier	4	19%
Revista da escola de enfermagem da USP	3	14%
National Library Of Medicine	3	14%
Revista Medicina Integrativa	3	14%
Nursing Research	2	9%
Revista Onco News	1	4%
Investigative <i>Otolaryngology</i>	1	4%
De Gruyter	1	4%
Total	21	100%

Fonte. Dados do pesquisador, 2022.

Quadro 3. Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2019 ¹⁵ Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem.	Quase experimental do tipo antes e depois / III	Investigar a efetividade da aromaterapia com os óleos essenciais de lavanda ou ylang-ylang, associada à massagem, para o alívio da ansiedade e do estresse.	Seis sessões de massagem com aromaterapia com 21 professores de enfermagem verificado por meio de parâmetros psicológicos e biofisiológicos, antes e após cada sessão.	Aplicaram no início e ao término da intervenção o inventário de ansiedade Traço-Estado e a lista de sintomas de stress.	Lavanda e ylang-ylang	A pressão arterial teve redução efetiva em algumas sessões de aromaterapia. Houve redução do estresse de maior magnitude quando comparado à ansiedade e o grupo que utilizou ylang-ylang, teve maior redução da ansiedade do que o grupo lavanda.
2022 ¹⁶ Os efeitos da aromaterapia de inalação de óleo essencial de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse em pessoas mais velhas que habitam a comunidade: Um ensaio controlado randomizado.	Ensaio controlado randomizado / I	Investigar o efeito da aromaterapia de inalação usando óleos essenciais de lavanda e camomila sobre depressão, ansiedade e estresse de idosos.	183 participantes foram inscritos e aleatoriamente atribuídos a três grupos (n=61): os grupos lavanda, camomila e controle.	Os participantes foram divididos em 03 grupos. Os participantes dos grupos experimentais inalaram 03 gotas de óleos essenciais de lavanda e camomila de 1,5% por 30 noites; Os participantes do grupo controle inalaram apenas água destilada.	Lavanda e camomila	A aromaterapia de inalação com óleos essenciais de lavanda e camomila ajudou a reduzir os níveis de depressão, ansiedade e estresse em idosos que da comunidade.
2017 ¹⁷ A eficácia da aromaterapia de lavanda na redução da ansiedade pré-operatória em pacientes de cirurgia ambulatorial submetidos a procedimentos em otormologia geral	Estudo piloto prospectivo e controlado /III	Avaliar a eficácia da aromaterapia de lavanda na redução da ansiedade pré-operatória em pacientes de cirurgia ambulatorial submetidos a procedimentos em otorquiologia geral.	100 pacientes admitidos para realização de cirurgia ambulatorial	Os participantes foram recrutados a partir dos grupos de pacientes de dois médicos. Foi realizado um grupo controle e um grupo experimental	lavanda	A aromaterapia de lavanda reduziu a ansiedade pré-operatória em pacientes de cirurgia ambulatorial submetidos a procedimentos em otorquiologia geral

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2020 ¹⁸ . O efeito da aromaterapia na inalação de limão na pressão arterial, alterações de eletrocardiograma e ansiedade em pacientes com infarto agudo do miocárdio: Um projeto clínico, multicêntrico de avaliação cega	Ensaio clínico randomizado com grupos paralelos e desfechos cegos /I	Determinar os efeitos da aromaterapia de inalação de limão na pressão arterial	100 pacientes com infarto agudo do miocárdio	foram designados para os grupos de intervenção (aromaterapia de inalação) e controle (parafina recebida).	limão	A aromaterapia de inalação com limão reduziu as alterações sistólicas, ansiedade e frequência cardíaca regulada
2017 ¹⁹ . Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo – piloto.	Estudo-piloto com delineamento de ensaio clínico controlado e randomizado/ II	Verificar a efetividade do uso da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e gerânio associado a massagem para alívio de estresse de uma equipe de Enfermagem do centro cirúrgico por meio da avaliação de parâmetros biofisiológicos e psicológicos.	38 trabalhadores da equipe de enfermagem	Seis massagens com aromaterapia com os óleos essenciais diluídos em creme neutro na concentração de 1% cada.	Lavanda e Gerânio	A aromaterapia associada à massagem com óleos essenciais de lavanda angustifolia e teve efetividade na redução de parâmetros biofisiológicos dos profissionais da equipe de enfermagem do centro cirúrgico.
2019 ²⁰ . Quão forte é a evidência para a eficácia ansiolítica da lavanda?	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios controlados randomizados / II	Avaliar os efeitos ansiolíticos da aromaterapia de lavanda	Foram pesquisadas dez bases de dados para estudos publicados entre 2000 e 2018.	Foram incluídos ensaios controlados randomizados que investigam os efeitos ansiolíticos da aromaterapia de lavanda com qualquer tipo de aplicação para pessoas com ou sem ansiedade clínica.	lavanda	Observou-se efeito ansiolítico benéfico da aromaterapia de lavanda para aspectos mentais e físicos da ansiedade, e a aromaterapia pode ser uma intervenção ansiolítica geralmente segura.

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2019 ²¹ . Os efeitos do óleo de lavanda na ansiedade e sinais vitais de pacientes benignos de hiperplasia prostática no pré-operatório	Quase experimental e um projeto pré-teste pós teste com um grupo controle /III	Analisar os efeitos do óleo de lavanda na ansiedade e sinais vitais de pacientes benignos de hiperplasia prostática no pós-operatório.	Pacientes adultos internados na clínica de urologia do hospital que passariam por cirurgia de hiperplasia prostática.	Cirurgia de prostatectomia aberta e ressecção transuretral da próstata.	lavanda	Os níveis de ansiedade diminuíram de forma significativa no grupo experimental em relação ao grupo controle
2017 ²² . Os efeitos da massagem de aromaterapia pré-operatória na ansiedade e qualidade do sono de pacientes de cirurgia colorretal: Um estudo controlado randomizado	Estudo controlado randomizado /II	Examinar os efeitos da massagem de aromaterapia na ansiedade e qualidade do sono em pacientes submetidos à cirurgia colorretal no período pré-operatório.	80 pacientes submetidos à cirurgia colorretal.	A massagem de aromaterapia foi aplicada com 5% de óleo de lavanda por 10 minutos antes da cirurgia. O grupo controle recebeu cuidados de enfermagem padrão segundo o procedimento hospitalar.		A massagem de aromaterapia com óleo de lavanda melhorou a qualidade do sono e reduziu o nível de ansiedade em pacientes com cirurgia colorretal no período pré-operatório.
2019 ²³ Efeitos da aromaterapia combinada com musicoterapia sobre ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem em estudantes de enfermagem: um ensaio controlado randomizado.	Ensaio controlado randomizado /I	Examinar os efeitos das intervenções terapêuticas combinadas	98 estudantes do segundo ano de enfermagem	03 grupos: aromaterapia (n=32), musicoterapia (n=32), a aromaterapia combinada com musicoterapia (n=34).	Inalação de três gotas de <i>Origanum majorana</i> e <i>citrussinensis</i> .	<p style="text-align: right;">Fonte. (Lima et al. 2021).</p> <p>A aromaterapia com a musicoterapia teve efeito significativo na ansiedade do teste, estado, estresse e desempenho de habilidades de enfermagem em comparação com intervenções separadas.</p>

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2021 ²⁴ . Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de laranja na dor pós-operatória após cesariana: um estudo controlado randomizado.	Ensaio clínico randomizado / I	Determinar o efeito da massagem nos pés com óleo essencial de laranja na dor e ansiedade em mulheres submetidas à cesariana.	80 mulheres divididas entre grupo intervenção e grupo controle	Dois grupos por intervenção (massagem nos pés com óleo essencial de laranja) e controle (massagem nos pés sem óleo essencial de laranja)	Laranja	A massagem nos pés com óleo essencial de laranja podendo ser eficaz como uma intervenção de enfermagem na redução da ansiedade após a cirurgia de cesariana.
2020 ²⁵ . Efeito da aromaterapia de lavanda na punção de fistula arteriovenosa Dor e o Nível de Estado e Traço de Ansiedade em Pacientes em Hemodiálise: Um ensaio controlado randomizado	Ensaio clínico randomizado / I	Determinar o efeito da aromaterapia de lavanda, realizada por meio de inalação por cinco minutos três vezes por semana, na dor e na ansiedade de pacientes submetidos à hemodiálise após a inserção da agulha em uma fistula.	74 pacientes	Aplicou óleos de lavanda em todas as pacientes do grupo intervenção na última hora de cada sessão de diálise.	Lavanda	A inalação da aromaterapia de lavanda foi eficaz no alívio da dor de punção de FAV e ansiedade em pacientes em hemodiálise.
2020 ²⁶ A eficácia da aromaterapia na ansiedade pré-operatória em adultos: Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Investigar sistematicamente a eficácia da aromaterapia na ansiedade pré-operatória em adultos	Vinte estudos com 1.717 participantes foram incluídos.			A aromaterapia é uma intervenção eficaz para reduzir a ansiedade pré-operatória em adultos.

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2020 ²⁷ . Os efeitos da aromaterapia no pós-parto Mulheres: Uma Revisão Sistemática.	Revisão sistemática	: Esta revisão sistemática foi realizada para avaliar a eficácia das intervenções de aromaterapia na saúde psicofisiológica de mulheres no pós parto para determinar a métodos que foram usados para medir a eficácia da intervenção, e identificar os tipos de intervenções utilizadas.	Os 15 estudos incluídos nesta revisão sistemática foram realizados no Irã Inglaterra e Estados Unidos e incluiu 2.131 participantes no total	Intervenção		A maioria dos estudos descobriram que a intervenção de aromaterapia melhorou a saúde fisiológica e psicológica pós-parto, com efeitos positivos redução da ansiedade, depressão, angústia, fadiga, humor, dor de fissura do mamilo, dor física, dor pós-cesariana, náusea pós-cesariana, dor pós episiotomia, pós-episiotomia recuperação, qualidade do sono e estresse. A maioria dos estudos relatou ausência de efeitos colaterais graves relacionados à intervenção.
2019 ²⁸ . O Efeito da Aromaterapia na Fadiga e Ansiedade em Pacientes em Hemodiálise Tratamento	Estudo controlado randomizado	O objetivo deste estudo foi examinar o efeito da aplicação de óleo de lavanda nos níveis de fadiga e ansiedade em pacientes em tratamento de hemodiálise.	Foi realizado com 60 pacientes	Os pacientes do grupo intervenção inalaram óleo de lavanda durante o tratamento de diálise por 30 dias (2 ou 3 vezes por semana). Nenhuma aplicação foi feita ao grupo controle.	lavanda	Os escores médios e os níveis de fadiga e ansiedade diminuíram após a aromaterapia. A aromaterapia de lavanda pode ser aplicada como um intervenção de enfermagem para redução da fadiga e ansiedade de pacientes com insuficiência renal crônica e em tratamento de hemodiálise.
2019 ²⁹ Efeito do óleo essencial de limão inalado sobre Ansiedade de teste cognitivo entre enfermagem aluno.	Estudo Randomizado	O objetivo principal deste estudo de pesquisa foi examinar o efeito do óleo essencial de limão inalado entre estudantes de enfermagem	população do estudo incluiu 49 estudantes de enfermagem em uma universidade pública de 4 anos na Nova Inglaterra, e 31 estudantes consentiram e completaram o estudo.	A intervenção ocorreu com inalação de óleo essencial de limão administrado por meio de um dispositivo nasal pessoal.	Limão	Nem o grupo controle nem o grupo experimental demonstraram uma mudança estatisticamente significativa na pontuação do CTAS do pré-teste

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2018 ³⁰ Efeito do óleo de lavanda na ansiedade de pacientes antes da cirurgia de mama.	Estudo controlado randomizado	Teve como objetivo investigar os efeitos da inalação de óleo de lavanda nos níveis de ansiedade em pacientes antes da cirurgia de mama	80 pacientes, 40 pacientes do grupo intervenção e 40 pacientes do grupo controle,	O óleo de lavanda foi usado por inalação.	lavanda	A inalação de óleo de lavanda antes da cirurgia de mama reduziu os níveis de ansiedade das pacientes. Os resultados sugerem que a inalação de óleo de lavanda oferecida por enfermeiros tem efeitos positivos na redução dos níveis de ansiedade.
2018 ³¹ .Um estudo controlado randomizado de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) e óleos essenciais de erva-cidreira (<i>Melissa Officinalis</i>) para o tratamento do comportamento agitado em idosos com e sem demência	Estudo Randomizado	Avaliar e comparar a eficácia de Óleos essenciais de lavanda e erva-cidreira no comportamento agitado de idosos pessoas com e sem demência que vivem em instituições de acolhimento de idosos	49 residentes de asilos, sendo (39) com demência e (10) sem demência com quadro de agitação	receberam aleatoriamente uma sequência de tratamento de (1) Lavanda, concluída e a análise finalizada. Os tratamentos atribuídos foram cegados em 6 frascos Erva-cidreira e (3) placebo durante a duração do estudo com cada pessoa idosa experimentando ambos os tratamentos e placebo.	e lavanda e erva-cidreira	Os resultados suportam um efeito oposto da erva-cidreira e Lavanda na redução do comportamento agitado entre os participantes .Não houve redução na agitação com os tratamentos quando comparados aos placebo independente de grupos cognitivos.
2018 ³² . O efeito da aplicação de óleo de lavanda via de Inalação em Pacientes em Hemodiálise Nível de ansiedade e qualidade do sono	experimental controlado randomizado	determinar o efeito da aplicação de óleo de lavanda por via inalatória no nível de ansiedade de pacientes em Hemodiálise e qualidade do sono	34 pacientes em HD que estavam em tratamento de hemodiálise	Os pacientes do grupo intervenção (n = 17) foram orientados a pingar 2 gotas na caixa e colocá-la de 15 a 20 cm de distância do travesseiro, 30 minutos antes de ir para a cama por 1 semana	lavanda	O óleo de lavanda inalado por pacientes em HD por uma semana diminuiu todas as subescalas e pontuações totais de ansiedade, reduziu os níveis de ansiedade e aumentou a qualidade subjetiva do sono, média duração do sono e escores médios de sono.

Quadro 3 (cont.). Síntese dos artigos analisados.

Autor /Artigo	Tipo de estudo /nível de evidência	Objetivo	Amostra	Intervenção	Óleo utilizado	Síntese de resultados /conclusões
2017 ³³ . O efeito da aromaterapia na insônia e outros Sintomas comuns entre pacientes com leucemia aguda	ensaio randomizado, cruzado, de washout	Determinar se o uso de aromaterapia melhora a insônia e outros sintomas comuns em pacientes hospitalizados com leucemia aguda recém-diagnosticada	50 pacientes recém-diagnosticados com leucemia aguda e hospitalizados para receber as primeiras quatro semanas de quimioterapia de indução intensiva.	Um difusor com um óleo essencial ou placebo foi colocado em um local pré-determinado e medido dentro do quarto do paciente para garantir que a difusão fosse padronizada para cada paciente. Todos os frascos foram usados apenas por um único paciente e foram oferecidos ao paciente ao final do estudo. A difusão começou durante as rodadas das 21h, com oito gotas do óleo essencial ou placebo usadas, e continuou até que a solução secou e o difusor foi desligado automaticamente cerca de oito horas depois. As portas foram mantidas fechadas durante a difusão, exceto quando os funcionários estavam entrando e saindo da sala.	lavanda, hortelã pimenta ou camomila	A maioria dos pacientes relatou sono de má qualidade no início do estudo, mas a aromaterapia teve um impacto positivo estatisticamente significativo. Melhorias foram observadas no cansaço, sonolência, falta de apetite, depressão, ansiedade e bem-estar após a aromaterapia. A aromaterapia é uma intervenção viável para melhorar a insônia e outros sintomas comumente experimentados por pacientes com leucemia aguda.
2017 ³⁴ . Um estudo controlado randomizado fornece Evidências para apoiar a aromaterapia para minimize a ansiedade em mulheres submetidas a biópsia de mama	Controlado randomizado	reduzir a ansiedade com a intenção de gerar novos conhecimentos.	Oitenta e sete mulheres participaram deste estudo	uso de pastilhas externas de aromaterapia,	(lavanda-sândalo e laranja-hortelã	Houve redução estatisticamente significativa na ansiedade auto-relatada com uso da tabulação de aromaterapia de lavanda-sândalo em comparação com o grupo placebo (p = 0,032). As guias de aromaterapia reduziram a ansiedade durante a biópsia de mama guiada por imagem

que 18 (85%) estudos obtiveram resultados positivos através da utilização da aromaterapia e somente três (14%) não identificaram nenhuma melhora ou mudança, estatisticamente significativa, durante as testagens.

Sendo nove (42%) trabalhos relacionados ao setor cirúrgico, dois (14%) voltados para área de geriatria e três (14%) abordando setor de hemodiálise, quanto à área de docência, foram encontrados quatro (19%) voltados para pesquisa envolvendo professores e alunos, clínica médica contemplados com dois (0,9%) e setor oncológico apenas um (0,2%). Não foram evidenciados trabalhos abordando setores de Saúde Mental como os Centros de Atenção Psicossocial.

O óleo essencial mais predominantemente utilizado nas pesquisas foi o de Lavanda, aparecendo em doze (57%) das pesquisas analisadas e a ansiedade foi a patologia mais estudada nos diversos setores.

No gráfico 1 é possível observar que a maior parte das publicações ocorreram nos anos de 2017 e 2019, iniciando um declínio até o ano de 2022.

Dentre os benefícios da aromaterapia nota-se, através dos artigos analisados, a redução de estresse, ansiedade, pressão arterial e frequência cardíaca, melhoria na qualidade do sono, alívio da dor, angústia, fadiga, cansaço, falta de apetite e depressão.

Este trabalho sintetiza as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia em diversos setores de Saúde, nos últimos cinco anos, contribuindo para melhoria de diversos sintomas manifestados por pacientes internados, assim como em ambientes ambulatoriais e em docentes e professores. Contudo, não foram encontrados estudos nos últimos cinco anos que apresentassem os benefícios da aromaterapia para os pacientes com distúrbios mentais.

Conclusão

Uma série de problemas relacionados à saúde podem ser abordados por meio da Aromaterapia, técnica milenar/coadjuvante, complementar aos tratamentos alopáticos tradicionais.

Através desta revisão integrativa foi possível analisar as evidências científicas sobre o uso da aromaterapia nos diversos setores de saúde, constatando que ela é uma terapia que apresenta efeitos benéficos no alívio do estresse, ansiedade, angústia, fadiga, cansaço, depressão e falta de apetite, bem como na redução da pressão arterial e frequência cardíaca.

Constatou-se uma lacuna de estudos atuais voltados para setores que trabalham diretamente com usuários que sofrem com transtornos mentais, extensivo ao uso abusivo de álcool e drogas ilícitas, como os Centros de Atenção Psicossocial. Sendo assim, faz-se necessário novos trabalhos incluindo estes

setores visando ofertar melhores práticas baseadas em evidências que possam contribuir para a melhoria da saúde e da qualidade de vida destes pacientes.

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/npic.pdf>
2. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. [Internet]. Brasília, DF: Ministério da Saúde; 2015. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em 20 de julho de 2022.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria GM/MS Nº 336. Define e estabelece diretrizes para o funcionamento dos Centros de Atenção Psicossocial. Brasília: DF, 19 de fevereiro de 2002.
4. Silva GM et al. Avaliação da implantação de um Centro de Atenção Psicossocial em Pernambuco, Brasil. *Saúde em Debate* [online]. v. 44, n. 127 [Acessado 16 Junho 2022], pp. 1134-1150. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0103-1104202012714>.
5. ABRATECOM. Associação Brasileira de Terapia Comunitária Integrativa [Internet]. 2019 [Acesso em 2019 Set 18]. Disponível em: <http://www.abratecom.org.br>.
6. Machado, K. Trajetórias das práticas integrativas e complementares no SUS - Volume I / organizado por Katia Machado... [et al.]. Rio de Janeiro: IdeiaSUS/Fiocruz, 2021. 140 p.
7. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Práticas Integrativas e Complementares. Plantas medicinais e Fitoterapia na Atenção Básica. Série A. Normas e Manuais Técnicos Cadernos de Atenção Básica, n. 31, Brasília, DF, 2012.
8. Silva MA da, Sombra IVS, Silva JSJ et al. Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. *Rev. enferm UFPE on line.*, Recife, 13(2):455-63, fev., 2019. Disponível em: doi.org/10.5205/1981-8963-v13i02a237753p455-463-2019
9. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 702 de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de consolidação nº 2/GM/MS de 28 de setembro de 2017 para incluir novas práticas integrativas e complementares – 2018.
10. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto contexto - enferm*, 2008;17(4).
11. Gerenciador de referências. Disponível em: <https://www.rayyan.ai/teams/>. Acesso em maio de 2022.
12. Ursi ES, Galvão CM. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. *Rev. Latino-am Enfermagem*, 2006 jan./fev.;14(1):124-131.
13. Karino ME, Felli VEA. enfermagem baseada em evidências: avanços e inovações em revisões sistemáticas. *Cienc Cuid Saude*, 2012;11(supl):11-15.
14. PRISMA. Disponível em: <https://prisma-statement.org/documents/PRISMA%202020%20flow%20diagram%20EUROPEAN%20PORTUGUESE.pdf>. Acesso em 01/09/2022.
15. Dias SS, Domingos TS, Braga EM. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. *Rev. enferm UFPE online*, 2019;13, e240179. DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240179>
16. Ebrahimi et al. Os efeitos da aromaterapia de inalação de óleo essencial de lavanda e camomila na depressão, ansiedade e estresse em pessoas mais velhas que habitam a comunidade: Um ensaio controlado randomizado. Disponível em: <Os efeitos da aromaterapia de inalação de óleo essencial de Lavanda e Camomila na depressão, ansiedade e estresse em pessoas mais

velhas que habitam a comunidade: Um ensaio controlado randomizado - ScienceDirect. Acesso em 05/06/2022.

17. Michael WBA, et al. A eficácia da aromaterapia de lavanda na redução da ansiedade pré-operatória em pacientes de cirurgia ambulatorial submetidos a procedimentos em otomologia geral. Disponível em: <<https://doi.org/10.1002/lio2.121>>.

18. Ramdod M. et al. 2020 . O efeito da aromaterapia na inalação de limão na pressão arterial, alterações de eletrocardiograma e ansiedade em pacientes com infarto agudo do miocárdio: Um projeto clínico, multicentros, de avaliação cega. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101155>.

19. Montibeler J; Domingos TS; Braga EM; Gnatta JR; Kurebayashi LFS; Kurebayashi, AK. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo – piloto. Rev. Esc. Enferm. USP 2018;52:03348. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>.

20. Kang HJ; Nam ES; Lee YKM. Quão forte é a evidência para a eficácia ansiolítica da lavanda? Asian Nursing Research. 2019. Disponível em: DOI: <https://doi.org/10.1016/j.anr.2019.11.003>. Acesso em 02 /05/2022.

21. Genci H; Saritas S . Os efeitos do óleo de lavanda na ansiedade e sinais vitais de pacientes benignos de hiperplasia prostática no pré-operatório. Escola de Ciências da Saúde de Ataturk. 2019.

22. Ayik C; Ozden D. Os efeitos da massagem de aromaterapia pré-operatória na ansiedade e qualidade do sono de pacientes de cirurgia colorretal: Um estudo controlado randomizado. Terapias Complementares na Medicina, 2017; 36: 93-99. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2017.12.002>. Acesso em 10 /06/2022.

23. Filho HK; So Y; Kim M. Efeitos da aromaterapia combinada com musicoterapia sobre ansiedade, estresse e habilidades fundamentais de enfermagem em estudantes de enfermagem: um ensaio controlado randomizado. Int Environ Res Saúde Pública. 29 de outubro de 2019;16(21):4185. Disponível em: doi: 10.3390/ijerph16214185.

24. Mirhosseini S. et al. 2021. Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de laranja na dor pós-operatória após cesariana: um estudo controlado randomizado. Journal of Complementary and Integrative Medicine. Disponível em: <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0138>. Acesso em 20/06/2022.

25. Āahin S. et al. Efeito da aromaterapia de lavanda na punção de fistula arteriovenosa Dor e o Nível de Estado e Traço de Ansiedade em Pacientes em Hemodiálise: Um ensaio controlado randomizado. Enfermagem em Gestão da dor. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.01.009>. Acesso em 13/07/2022.

26. Guoa P. et al. A eficácia da aromaterapia na ansiedade pré-operatória em adultos: Uma revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados. Revista Internacional de Estudos de Enfermagem, 2020 nov; 111:103747. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2020.103747>. Acesso em 03/07/2022.

27. Tsai S. Os efeitos da aromaterapia em mulheres pós-parto: uma revisão sistemática. Revista de Enfermagem: Junho 2020 28 (3):e96 Disponível em: doi:10.1097/jnr.000000000000000331

28. Karadag E; Samancioglu B. O efeito da aromaterapia na fadiga e ansiedade em pacientes submetidos ao tratamento de hemodiálise: Um estudo controlado randomizado. Prática holística de enfermagem: 2019 julho/agosto; 33 (4):222-9.

29. Johnson CE. Efeito do óleo essencial de limão inalado na ansiedade de teste cognitivo entre estudantes de enfermagem. Prática holística de enfermagem: março/abril 2019;33(2):95-100.

30. Glu A. al. Efeito do óleo de lavanda na ansiedade de pacientes antes da cirurgia de mama. Journal of perianesthesia nursing. 2019; 34(3).

31. Watson K; Hatcher D; Good A. Um ensaio controlado randomizado de lavanda e bálsamo de limão para o tratamento de comportamento agitado em pessoas mais velhas com e sem demência. Terapias complementares na medicina, 2018;42:366-373.

32. Şentürk AMD; Tekinsoy Kartın P. O efeito da aplicação do óleo de lavanda via Caminho de Inalação no Nível de Ansiedade dos Pacientes de Hemodiálise e Qualidade do Sono. Prática holística de enfermagem: 2018 nov./dez.;32(6):324-335.

33. Blackburn LISA et al . O efeito da aromaterapia na insônia e outros Sintomas comuns entre pacientes com leucemia aguda. Fórum de enfermagem em oncologia, 2017 julho; 44(4).

34. Renee Trambert et al. Um estudo controlado randomizado fornece Evidências para apoiar a aromaterapia para minimize a ansiedade em mulheres submetidas a biopsia de mama. Cosmo visões sobre enfermagem baseada em evidências, 2017:1-9.