

AROMATERAPIA NO TRATAMENTO PARA COMORBIDADES ASSOCIADAS À ANSIEDADE

Aromatherapy in treatment for anxiety associated comorbidities

Nobre, B.L.D.¹; Zenke, A. A.²; Araujo, C.C.³; Galán, B.S.M.⁴; Martins, R.S.⁵; Silva, J.⁶; Moraes, K.S.⁷

¹Tutor (a), Unifaveni, nutribialaema@gmail.com

²Tutor (a), Unifaveni, zenkeadri@gmail.com

³Tutor (a), Unifaveni, cca.carol@gmail.com

⁴Tutor (a), Unifaveni, bryangalan@unifaveni.com.br

⁵Tutor (a), Unifaveni, robertoseragliamartins@gmail.com

⁶Tutor (a), Unifaveni, jamila.gosilva@gmail.com

⁷Coordenador (a), Anhanguera, nutrikarinamoraes@gmail.com

INTRODUÇÃO

A aromaterapia é uma tendência dos últimos anos na medicina alternativa para tratamento de dores, náuseas, ansiedade, depressão, estresse e insônia. Sem relatos de efeitos adversos quando comparado aos fármacos, não acarretam confusão, fadiga ou adição. Também chamada de medicina integrativa individual, substitui qualquer tratamento médico convencional (FARRAR A.J.; FARRAR F.C., 2020).

A ansiedade é um sentimento de medo que ocorre ao enfrentar situações ameaçadoras ou estressantes como exames, cirurgias, doenças crônicas, queimaduras, partos, entre outros fatores que estejam relacionados ao que está por vir. A persistência desse sentimento resulta no desenvolvimento de patologia psicológica chamada Transtorno de Ansiedade, responsável por sintomas mentais e físicos.

A assistência à saúde utiliza óleos essenciais para complementar as intervenções terapêuticas e reduzir a ansiedade, logo, é esperado que a aplicação de óleo essencial à base de plantas seja mensurada através dos sintomas pré e pós ansiedade isoladamente ou relacionada com alguma outra patologia ou situação clínica ameaçadora. Afirmado assim, a efetividade do tratamento. Existem variáveis que podem interferir na avaliação do uso de óleos essenciais, como a administração de uso e absorção metabólica. O objetivo desta revisão é avaliar a literatura relacionada com a ação/benefícios da aromaterapia no tratamento da ansiedade e comorbidades com ela relacionadas, avaliando os diversos óleos essenciais indicados para uso terapêutico com aromaterapia (FARRAR A.J.; FARRAR F.C., 2020).

MATERIAL E MÉTODOS

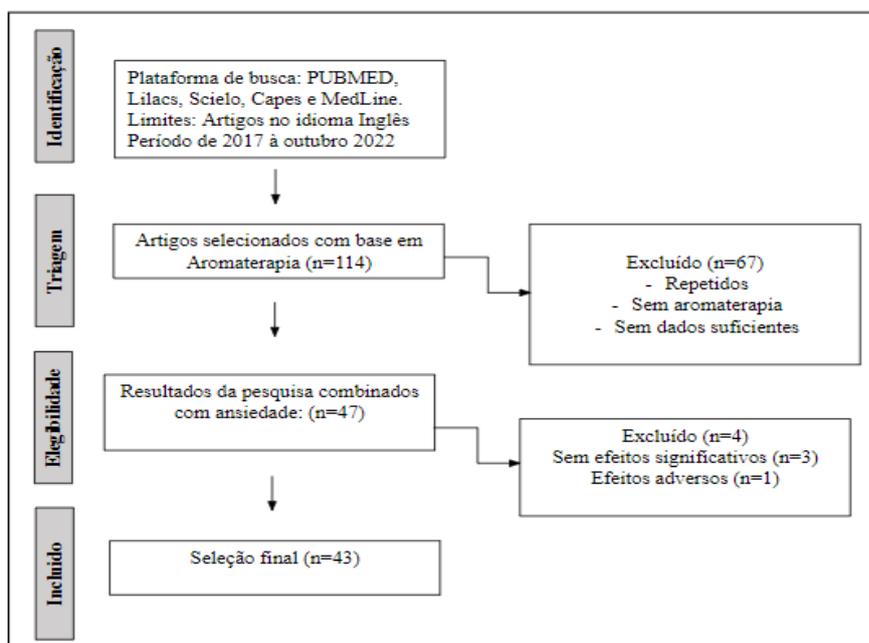
Os critérios de seleção usados nesta revisão narrativa foram baseados na estratégia “PICR” (Paciente, Intervenção, Comparação e Resultado). A abordagem reduz possíveis riscos de viés na seleção dos artigos.

Cinco bases de dados eletrônicas foram utilizadas: Scielo, Lilacs, PubMed, Capes e MedLine, a pesquisa foi realizada e avaliada de acordo com a aplicação da aromaterapia utilizando óleos essenciais para o tratamento de comorbidades associadas à ansiedade. Os resultados dos estudos visam verificar a efetividade ou não da utilização da aromaterapia como

tratamento das patologias encontradas. Todos os autores leram e delimitaram a busca à pesquisa de artigos publicados em inglês, em revistas internacionais indexadas, entre os anos de 2017 e outubro de 2022 em ensaios controlados, com o público de pessoas avaliadas nos artigos de ambos os sexos entre 18 a 60 anos fazendo uso de aromaterapia no tratamento de ansiedade e outras patologias.

Os artigos foram selecionados por títulos, metodologia utilizada, gênero, resultados e conclusões dos estudos. Finalizando o processo de seleção, foram considerados 43 artigos que estavam em concordância com o tratamento da ansiedade pela utilização de aromaterapia com óleos essenciais como apresentado na Figura 1.

Figura 1. Diagrama de fluxo da seleção dos artigos usados nesta revisão.



Fonte: Autores

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Descrição sistematizada do número de artigos usando a estratégia PICR e dados encontrados.

AROMATERAPIA			
COMORBIDADES ANALISADAS	ÓLEO - DOSE	FORMA DE ADMINISTRAÇÃO	RESULTADOS
Ansiedade	Lavanda (5 gotas), Citrus Aurantium (5 gotas), Gerânio (3 gotas), Jasmine (2 gotas), Bergamota (2 gotas), Sândalo, Hortelã, Toranja, Osmanthus, Melaleuca.	Difusão a vapor, Inalação em parafina, Inalação em algodão, Difusor elétrico com água destilada, Inalação com água fervida, Inalação em bola de algodão, Inalação em soro fisiológico.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar que reduziu a ansiedade em pacientes, de ambos os sexos na idade adulta, nos estudos que relacionaram pacientes ansiosos e colonoscopia, quimioterapia, urodinâmica, tratamento de fertilidade com IUI, redução do nível de cortisol sérico e amilase salivar, biópsia e internação.
Ansiedade e Dor Pós cirúrgica / Traumas	Lavanda (3 gotas), Rosa Damascena (3 - 6 gotas), Eucalipto (3 gotas), Laranja (4 gotas), Hortelã.	Inalação em bolas de algodão, Inalação em gaze, Inalação, Cotonete embebido, Inalação em almofada.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar que reduz a ansiedade e dor antes de procedimentos intervencionistas com agulhas, para controle de dor na coluna, trabalho de parto, pós cesárea, membros fraturados, redução da intensidade subjetiva da dor em pacientes queimados, melhora do estado físico e redução do tempo de extubação.
TPM, Humor e Menopausa	Laranja (10 - 15 gotas), Yuzu (10 ml), Lavanda (10 ml), Citrus Bliss (2ml), Toranja (2ml), Laranja Selvagem (2ml).	Almofada de algodão para difusor, Inalação, Difusor.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar que diminuiu significativamente a frequência cardíaca melhorando a oxigenação sanguínea através da vasodilatação na fase lútea, redução da alteração do apetite e melhora do humor e de sentimentos depressivos em mulheres na menopausa.
Estresse	Erva Cidreira (2 gotas), Origanum Majorana (3 gotas), Citrus Sinensis (3 gotas), Citrus Aurantium.	Inalação.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar que apresentou efeito significativo na redução do estresse agudo e na percepção de ameaça, quando combinada com musicoterapia, apresenta efeitos ainda melhores no que diz respeito aos níveis de estresse provenientes da alta carga de estudos e em pacientes submetidos à Cateterismo.
Insônia	Rosa Damascena (5 gotas), Lavanda (2 gotas), Hortelã, Camomila.	Inalação.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar que indica melhora na qualidade do sono de forma geral, indivíduos relatam maior relaxamento, redução do "sono picado", cansaço e sonolência durante o dia, estudos relatam contribuição para atuação de profissionais da saúde, em especial, enfermeiros de diálise.
Ansiedade associada a DC	Gerânio (3 gotas), Lavanda, Bergamota, Gengibre, Camomila, Hortelã e Limão.	Inalação, Inalação em bola de algodão.	A aromaterapia realizada com óleos essenciais, é uma terapia complementar de fácil uso para indivíduos com ansiedade relacionada a doenças cardiovasculares como IAM, HAS, SCA, pré-intervenção cirúrgica e tratamento intravenoso para câncer; quando combinada com acupuntura auricular, sua ação é potencializada.

Fonte: Autores

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os protocolos usando aromaterapia com diversos óleos tratados nesta revisão apresentaram efeitos benéficos quando associados a ansiedade e demais tipos de estresse metabólico, a maioria dos estudos (92%) relatou diferenças significativas quando associadas a percepção subjetiva, porém, futuras pesquisas vinculando aspectos quanti-qualitativos com marcadores biomoleculares e fisiológicos são necessárias.

REFERÊNCIAS

ABBASIJAHROMI A. *et al.* Compare the effect of aromatherapy using lavender and Damask rose essential oils on the level of anxiety and severity of pain following C-section: A double-blinded randomized clinical trial. *J Complement Integr Med.* 2020 Sep 23;17(3). doi: 10.1515/jcim-2019-0141. PMID: 31730539.

AKBARI F., REZAEI M., KHATONY A. Effect Of Peppermint Essence On The Pain And Anxiety Caused By Intravenous Catheterization In Cardiac Patients: A

Randomized Controlled Trial. J Pain Res. 2019 Oct 21;12:2933-2939. doi: 10.2147/JPR.S226312. PMID: 31695482; PMCID: PMC6814313.

BABATABAR D. H. et al. The effect of aromatherapy with rose and lavender on anxiety, surgical site pain, and extubation time after open-heart surgery: A double-center randomized controlled trial. Phytother Res. 2020 Oct;34(10):2675-2684. doi: 10.1002/ptr.6698. Epub 2020 Apr 8. PMID: 32267031.

BEYLIKLIOĞLU A. e ARSLAN S. Effect of Lavender Oil on the Anxiety of Patients Before Breast Surgery. J Perianesth Nurs. 2019 Jun;34(3):587-593. doi: 10.1016/j.jopan.2018.10.002. Epub 2019 Jan 16. PMID: 30660371.

BLACKBURN L., et al. The Effect of Aromatherapy on Insomnia and Other Common Symptoms Among Patients With Acute Leukemia. Oncol Nurs Forum. 2017 Jul 1;44(4):E185-E193. doi: 10.1188/17.ONF.E185-E193. PMID: 28640576.

DANESHPAJOOH, L., et al. Comparison of the effects of inhalation aromatherapy using Damask Rose aroma and the Benson relaxation technique in burn patients: A randomized clinical trial. Burns, (2019), S0305417918310805-. doi:10.1016/j.burns.2019.03.001

DOS REIS L. L., et al. Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. Complement Ther Med. 2021 Jun;59:102726. doi: 10.1016/j.ctim.2021.102726. Epub 2021 Apr 24. PMID: 33905827.

EBRAHIMI A., et al. An overview of the comparison of inhalation aromatherapy on emotional distress of female and male patients in preoperative period. J Complement Integr Med. 2021 May 12;19(1):111-119. doi: 10.1515/jcim-2020-0464. PMID: 33984876.

FARRAR A.J. e FARRAR F.C. Clinical Aromatherapy. Nurs Clin North Am. 2020 Dec;55(4):489-504. doi: 10.1016/j.cnur.2020.06.015. Epub 2020 Sep 28. PMID: 33131627; PMCID: PMC7520654.

HAMDAMIAN, S. et al. Effects of aromatherapy with Rosa damascena on nulliparous women's pain and anxiety of labor during first stage of labor. Journal of Integrative Medicine, (2018), S2095496418300207-. doi:10.1016/j.joim.2018.02.005

HEKMATPOU D., et al. The Effect of Aromatherapy with the Essential Oil of Orange on Pain and Vital Signs of Patients with Fractured Limbs Admitted to the Emergency Ward: A Randomized Clinical Trial. Indian J Palliat Care. 2017 Oct-Dec;23(4):431-436. doi: 10.4103/IJPC.IJPC_37_17. PMID: 29123351; PMCID: PMC5661347.

HOZUMI H., et al. Aromatherapies using Osmanthus fragrans oil and grapefruit oil are effective complementary treatments for anxious patients undergoing colonoscopy: A randomized controlled study. Complement Ther Med. 2017 Oct;34:165-169. doi: 10.1016/j.ctim.2017.08.012. Epub 2017 Aug 24. PMID: 28917370.

JODAKI K., et al. Effect of rosa damascene aromatherapy on anxiety and sleep quality in cardiac patients: A randomized controlled trial. Complement Ther Clin Pract. 2021 Feb;42:101299. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101299. Epub 2020 Dec 29. PMID: 33395586.

JOKAR, M., *et al.* **The Effects of Inhalation Lavender Aromatherapy on Postmenopausal Women's Depression and Anxiety: A Randomized Clinical Trial.** *The Journal for Nurse Practitioners*, (2020), S1555415520302488-. doi:10.1016/j.nurpra.2020.04.027

JONES T., *et al.* **Lavender Aromatherapy to Reduce Anxiety During Intrauterine Insemination: A Randomized Controlled Trial.** *Glob Adv Health Med.* 2021 Nov 17;10:21649561211059074. doi: 10.1177/21649561211059074. PMID: 34820153; PMCID: PMC8606920.

KARADAG E., *et al.* **Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients.** *Nurs Crit Care.* 2017 Mar;22(2):105-112. doi: 10.1111/nicc.12198. Epub 2015 Jul 27. PMID: 26211735.

KASAR K.S., *et al.* **Effect of Inhalation Aromatherapy on Pain, Anxiety, Comfort, and Cortisol Levels During Trigger Point Injection.** *Holist Nurs Pract.* 2020 Jan/Feb;34(1):57-64. doi: 10.1097/HNP.0000000000000350. PMID: 31567306.

KERR D., HEGG M. e MOHEBBI M. **Effects of diffused essential oils for reducing stress and improving mood for clinical nurses: An interventional time series study.** *Nurs Forum.* 2021 Apr;56(2):305-312. doi: 10.1111/nuf.12548. Epub 2021 Jan 19. PMID: 33463729.

MORADI K., *et al.* **Essential Oil from Citrus aurantium Alleviates Anxiety of Patients Undergoing Coronary Angiography: A Single-Blind, Randomized Controlled Trial.** *Chin J Integr Med.* 2021 Mar;27(3):177-182. doi: 10.1007/s11655-020-3266-5. Epub 2020 Jun 22. PMID: 32572778.

MOSLEMI F., *et al.* **Citrus aurantium Aroma for Anxiety in Patients with Acute Coronary Syndrome: A Double-Blind Placebo-Controlled Trial.** *J Altern Complement Med.* 2019 Aug;25(8):833-839. doi: 10.1089/acm.2019.0061. Epub 2019 Jun 18. PMID: 31211612.

ÖZEL B.Z., *et al.* **Lavender Aromatherapy for Anxiety and Pain During Multichannel Urodynamics: A Randomized Controlled Pilot Trial.** *Female Pelvic Med Reconstr Surg.* 2021 Nov 1;27(11):654-658. doi: 10.1097/SPV.0000000000001032. PMID: 33626029.

OZKARAMAN, A., *et al.* **Aromatherapy: The Effect of Lavender on Anxiety and Sleep Quality in Patients Treated With Chemotherapy.** *Clinical Journal of Oncology Nursing* (2018), 22(2), 203–210. doi:10.1188/18.CJON.203-210

PASYAR N., RAMBOD M. e ARAGHI F. **The effect of bergamot orange essence on anxiety, salivary cortisol, and alpha amylase in patients prior to laparoscopic cholecystectomy: A controlled trial study.** *Complement Ther Clin Pract.* 2020 May;39:101153. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101153. Epub 2020 Mar 21. PMID: 32379683.

PATSALIS P.C., *et al.* **Efficacy of Auricular Acupuncture and Lavender Oil Aromatherapy in Reducing Preinterventional Anxiety in Cardiovascular Patients: A Randomized Single-Blind Placebo-Controlled Trial.** *J Integr Complement Med.* 2022 Jan;28(1):45-50. doi: 10.1089/jicm.2021.0171. PMID: 35085018.

RAMBOD M., *et al.* **The effect of lemon inhalation aromatherapy on blood pressure, electrocardiogram changes, and anxiety in acute myocardial infarction patients: A clinical, multi-centered, assessor-blinded trial design.** *Complement Ther Clin Pract.* 2020 May;39:101155. doi: 10.1016/j.ctcp.2020.101155. Epub 2020 Mar 25. PMID: 32379635.

SADEGHI N., *et al.* **The effect of inhalation aromatherapy with damask rose essence on pain intensity and anxiety in burned patients: A single-blind randomized clinical trial.** *Burns.* 2020 Dec;46(8):1933-1941. doi: 10.1016/j.burns.2020.05.006. Epub 2020 May 19. PMID: 32507535.

ŞENTÜRK A. e TEKINSOY K. P. **The Effect of Lavender Oil Application via Inhalation Pathway on Hemodialysis Patients' Anxiety Level and Sleep Quality.** *Holist Nurs Pract.* 2018 Nov/Dec;32(6):324-335. doi: 10.1097/HNP.000000000000292. PMID: 30320657.

SEVİL Ş., BÜLENT T. e GÖKÇE D. **Effect of Lavender Aromatherapy On Arteriovenous Fistula Puncture Pain and the Level of State and Trait Anxiety in Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial .** *Pain Management Nursing*, (2021), -. doi:10.1016/j.pmn.2021.01.009

SHIRZADEGAN R., *et al.* **Effects of geranium aroma on anxiety among patients with acute myocardial infarction: A triple-blind randomized clinical trial.** *Complement Ther Clin Pract.* 2017 Nov;29:201-206. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.10.005. Epub 2017 Oct 16. PMID: 29122262.

SOLEIMANI M., *et al.* **The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on anxiety of cardiac patients in emergency department: A placebo-controlled study.** *Complement Ther Clin Pract.* 2022 Feb;46:101533. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101533. Epub 2022 Jan 5. PMID: 35007899.

SON H.K., SO W.Y. e KIM M. **Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial.** *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 29;16(21):4185. doi: 10.3390/ijerph16214185. PMID: 31671873; PMCID: PMC6861884.

STANLEY, P. F.; WAN, L. F. e KARIM, R. A. **A Randomized Prospective Placebo-Controlled Study of the Effects of Lavender Aromatherapy on Preoperative Anxiety in Cataract Surgery Patients.** *Journal of PeriAnesthesia Nursing*, (2020), S1089947219304484-. doi:10.1016/j.jopan.2019.12.004

VAZIRI F., *et al.* **Effect of Lavender Oil Aroma in the Early Hours of Postpartum Period on Maternal Pains, Fatigue, and Mood: A Randomized Clinical Trial.** *Int J Prev Med.* 2017 May 4;8:29. doi: 10.4103/ijpvm.IJPVM_137_16. PMID: 28567231; PMCID: PMC5439291.

WILLIAMS A.S., *et al.* **Efficacy of Inhaled Essential Oil Use on Selected Symptoms Affecting Quality of Life in Patients With Cancer Receiving Infusion Therapies.** *Oncol Nurs Forum.* 2022 Jun 17;49(4):349-358. doi: 10.1188/22.ONF.349-358. PMID: 35788739.

YAYLA E.M. e OZDEMIR L. **Effect of Inhalation Aromatherapy on Procedural Pain and Anxiety After Needle Insertion Into an Implantable Central Venous Port Catheter:**

A Quasi-Randomized Controlled Pilot Study. Cancer Nurs. 2019 Jan/Feb;42(1):35-41. doi:
10.1097/NCC.0000000000000551. PMID: 29199999.