

AS CONTRIBUIÇÕES DA AROMATERAPIA PARA A ANSIEDADE

THE CONTRIBUTIONS OF AROMATHERAPY FOR ANXIETY

Artur Cunha de Almeida¹
Gabryell Mota de Oliveira²
Jeferson Erlon de Lima Daltro³
Carolina Zatti⁴

RESUMO

Introdução: A ansiedade constitui-se uma preocupação acumulativa que afeta a capacidade de raciocínio e concentração, podendo ter caráter temporário ou permanente que traz como consequências o aumento de frequência cardíaca, frequência respiratória, sensação de suor, tensão muscular, cansaço e medo. **Objetivo:** O estudo tem como objetivo descrever os benefícios da aromaterapia para tratamento de indivíduos com ansiedade. **Metodologia:** Trata-se de uma pesquisa de caráter descritiva e exploratória do tipo estudo de caso com abordagem qualitativa e quantitativa. **Resultado e Discussão:** Nesse sentido, muitas terapias podem ser utilizadas para combater e reduzir o impacto da ansiedade no corpo, dentre elas, a aromaterapia, como uma técnica utilizada para combater as consequências da patologia, com a extração de materiais naturais como cascas, folhas e raízes que possui propriedades aromáticas para causar o bem-estar nos pacientes. A aromaterapia, como ferramenta terapêutica possui diversas formas de aplicação, podendo auxiliar na melhoria do bem-estar físico e mental. **Considerações Finais:** Como um fenômeno global e recorrente, mostra-se importante o estudo de ferramentas terapêuticas para auxiliar os profissionais de saúde e pacientes no tratamento da ansiedade.

Palavras chave: Aromaterapia. Contribuições. Óleo essencial. Tratamento da ansiedade.

¹ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência (UNEX/FSA), e-mail: arturcunhadealmeida@gmail.com

² Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência (UNEX/FSA), e-mail: motagabryell@icloud.com

³ Discente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário de Excelência (UNEX/FSA), e-mail: erlon_daltro@hotmail.com

⁴ Especialista em Neurofuncional Criança e Adolescente pela ABRAFIN e Pós Graduada em Saúde Pública com Ênfase em Saúde da Família pela Faculdade Anísio Teixeira. Graduada em Fisioterapia pela Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (2005). Atualmente é Docente do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário UNIFTC de Feira de Santana.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is a cumulative concern that affects the ability to reason and concentrate, and may be temporary or permanent, resulting in increased heart rate, respiratory rate, sweating, muscle tension, fatigue and fear. **Objective:** The study aims to describe the benefits of aromatherapy for treating individuals with anxiety. **Methodology:** This is a descriptive and exploratory research of the case study type with a qualitative and quantitative approach. **Result and Discussion:** In this sense, many therapies can be used to combat and reduce the impact of anxiety on the body, among them, aromatherapy, as a technique used to combat the consequences of the pathology, with the extraction of natural materials such as bark, leaves and roots that have aromatic properties to cause well-being in patients. Aromatherapy, as a therapeutic tool, has several forms of application and can help improve physical and mental well-being. **Final Considerations:** As a global and recurrent phenomenon, the study of therapeutic tools to help health professionals and patients in the treatment of anxiety is important.

Keywords: Aromatherapy. Contributions. Essential oil. Anxiety treatment.

1 INTRODUÇÃO

A Classificação Internacional de Doenças (CID) define ansiedade como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto ou sintomas somáticos de tensão. Considera-se, então, ansiedade patológica quando resulta em sofrimento ou prejuízo funcional importante. Os transtornos de ansiedade incluem transtornos que compartilham características de medo e ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados (CORDIOLI et.al,2014).

De acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM –V) o medo é a resposta emocional a ameaça iminente real ou percebida, enquanto ansiedade é a antecipação de ameaça futura. Compreende-se que estes dois estados se misturam em quadros de ansiedade patológica, mas que frequentemente o medo refere-se ao período de excitabilidade, necessário à fuga ou luta, bem como aos pensamentos de perigo imediato ocasionado pela ansiedade, assim, como a tensão muscular e vigilância extrema (BARARI et al., 2020).

Nesse sentido, como fenômeno global e recorrente, o transtorno de ansiedade deve ser diagnosticado, estudado e tratado, devendo ser utilizadas ferramentas terapêuticas que auxiliam o tratamento e evolução dos transtornos psicológicos e suas implicações físicas. Dessa forma, estudar as intervenções acessíveis que possam possibilitar melhoras nos quadros de ansiedade, faz-se, portanto, necessário uma vez

que muitas pessoas sofrem de forma significativa com sintomas de ansiedade na sociedade atual (DIAS et al, 2019).

A ansiedade é um transtorno de ordem mental, ou seja, uma patologia psíquica, associada ao medo em extremo, momentos de perturbações comportamentais, que afetam a vida social de diversas pessoas. Estas são associadas à tensão muscular, preocupação com um possível perigo e comportamentos de fuga e esquiva. (ROLIM et al., 2020). Como um fenômeno global e recorrente, mostra-se importante o estudo de ferramentas terapêuticas para auxiliar os profissionais de saúde e pacientes no tratamento da ansiedade. Nesse sentido, a aromaterapia e os benefícios associados a ela podem ser ferramentas úteis para o alívio e o controle da ansiedade, reduzindo, assim, o nível do transtorno, número de suicídios e intervenções medicamentosas, além de proporcionar relaxamento físico e mental. Considerando os inúmeros benefícios que a terapia pode proporcionar, faz-se necessário a capacitação dos profissionais de saúde e a expansão dos estudos terapêuticos, visando não apenas amenizar as dores físicas, mas contornar e se possível sanar as debilidades mentais (ANDREI e COMUNE, 2005).

Dentro do que se considera normal, a ansiedade naturalmente se comporta como resposta a um estímulo para um determinado desempenho protetivo do sistema nervoso, porém, se não houver recuperação da homeostasia para conseguir o equilíbrio, e assim reverter o quadro pode se converter em patologia (ANDRIC et al., 2019). Portanto, a ansiedade, o medo e o estresse se manifestam simultaneamente representando experiências que podem trazer danos e muitas vezes podem agravar. Um nível acumulativo de estresse tem como resultado a ansiedade, onde há um aumento no estímulo do sistema nervoso central criando perigo subjetivo ou real. Os excessos causam mal-estar, implicam na sensação de medo, insegurança e manifestações de sofrimento psíquico com reações emocionais e físicas (LIMA, 2016).

A aromaterapia de acordo com Lopes e Santos (2018), é uma prática terapêutica que utiliza as propriedades dos óleos essenciais para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando à promoção do bem-estar. A aromacologia é a ciência que estuda a influência dos aromas visando o bem-estar físico, mental e emocional, proveniente da extração das características físico-químicas e botânicas dos óleos essenciais para fins terapêuticos (DOMINGO e BRAGA, 2013). Há alguns milhares de anos, ervas aromáticas, bálsamos e resinas eram empregadas para embalsamar cadáveres em cerimônias religiosas ou de sacrifícios, porém, nenhum documento reporta de modo claro o uso de óleos essenciais isolados (SLOMP et al., 2021).

Compreende-se que a aromaterapia moderna é um processo terapêutico baseado no toque, comunicação e interação terapeuta - paciente e que o cuidado da saúde e as recomendações são aspectos relevantes para o êxito da terapia (DIAS et al., 2019). Partindo desse pressuposto levantou-se o seguinte questionamento: Quais os benefícios da aromaterapia no tratamento da ansiedade?

Buscando responder esta questão, o presente trabalho tem por objetivo descrever os benefícios da aromaterapia para de indivíduos com ansiedade, caracterizar as propriedades dos óleos essenciais prescritos para ansiedade e determinar os métodos da aromaterapia para ansiedade.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura com abordagem qualitativa, fundamentando-se em teses e artigos científicos disponíveis, com o intuito de analisar e extrair informações pertinentes ao período de 2005 a 2022, disponíveis em plataformas digitais como a Scientific Electronic Library Online (SciELO), o Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), a Biblioteca Digital de Teses e Dissertações (BDTD) e Google Acadêmico, com a finalidade de descrever os benefícios da aromaterapia para a ansiedade. Ainda, o estudo orientou-se na doutrina de estudiosos que discorrem sobre o tema.

Dentre as palavras-chaves utilizadas para a busca de informações na pesquisa, foram empregadas: “ansiedade”, “aromaterapia”, “terapias”, “técnicas”, tendo por objetivo responder ao problema em que se pauta a análise do presente trabalho. Analisou-se preferencialmente os trabalhos em português, considerando que a técnica terapêutica tem sido aprimorada e estudada com maior ênfase nos últimos anos nesta linguagem.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O estudo foi realizado a partir da análise de 27 artigos que abordaram o tema proposto. Sendo 8 deles apresentados, analisados, comparados no Quadro 1, quanto o tipo de estudo realizado, ano de realização, objetivos, metodologia e principais resultados.

Quadro 1 – Distribuição da produção científica acerca dos benefícios da Aromaterapia na Ansiedade, Feira de Santana, 2022

AUTORES/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
ALMEIDA e CHECHETTO, 2020	Investigar na literatura científica sobre o uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.	Pesquisa bibliográfica.	Aproveitamento dos óleos essenciais na utilização da aromaterapia como importante combinação para o alívio da ansiedade, tendo em vista a sua compreensão enquanto prática integrativa e complementar.
DOMINGO e BRAGA, 2013	Investigar como se utiliza a aromaterapia como ferramenta terapêutica para a redução da ansiedade.	Pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão integrativa da literatura.	A aromaterapia representa uma prática terapêutica segura, embora ainda subestimada nas práticas de cuidado em saúde.
FREITAS e BUCKVIESE R, 2021	Analisar como a terapia ajuda a complementar os tratamentos em relação à ansiedade em especial óleo de lavanda.	Estudo de caso.	A aromaterapia trata-se de uma alternativa mais segura e eficaz e vem apresentando resultados significativos na redução dos níveis de estresse e ansiedade.
GNATTA et al., 2011	Verificar como os usos dos óleos essenciais de Lavanda e Gerânio alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia.	Estudo de caso.	Houve maior eficácia do óleo de Lavanda na diminuição da ansiedade.
LIMA, 2016	Verificar os benefícios e a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia.	Revisão integrativa.	Efeitos benéficos de uma forma holística que comprovam a eficácia da massagem terapêutica e aromaterapia para as exigências do corpo e espírito.

AUTORES/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
LYRA et al., 2010	Verificar a eficácia de aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade (traço e estado) de alunos de graduação de cursos na área da saúde.	Estudo de Caso.	A aromaterapia mostrou-se eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade em estudantes da área da saúde.
MACHADO e SILVA, 2019	Realizar uma revisão bibliográfica sobre os efeitos da técnica de aromaterapia no auxílio do tratamento da ansiedade.	Revisão bibliográfica.	Os autores relatam a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade com a utilização de óleos essenciais de várias fragrâncias.
ROSA, 2011	Avaliar o efeito do óleo essencial de Cial. na ansiedade de trabalhadores expostos ao ruído ocupacional.	Ensaio clínico.	Os resultados encontrados evidenciam o efeito ansiolítico do Cial. imediatamente após intervenção.

Fontes: ALMEIDA e CHECHETTO (2020); DOMINGO e BRAGA (2013); GNATTA et al. (2011); LIMA (2016); LYRA et al. (2010); MACHADO e SILVA (2019); ROSA (2011).

Para a apresentação dos resultados e discussão foi desenvolvido blocos de conteúdo que visam melhor compreensão sobre a temática. Abordando os benefícios da aromaterapia para a ansiedade e as características dos óleos essenciais, observou-se que em cada trabalho acadêmico verificado, os principais pontos que os autores correlacionaram entre esses dois subtemas.

3.1 Benefícios da aromaterapia para ansiedade

Os sinais frequentemente relacionados ao Transtorno de Ansiedade referem-se ao estresse persistente (duração igual ou superior aos seis meses), hipervalorização do perigo em situações cotidianas, tremores, rigidez da musculatura, tensão constante, perturbações no sono, dificuldade nas funções mentais de atenção e memória entre outros (SACCO et al., 2015). Muitos dos transtornos de ansiedade se desenvolvem na infância e tendem a persistir se não forem tratados. A maioria ocorre com mais frequência em indivíduos do sexo feminino do que no masculino segundo a DSM- V (LUCENA, 2020).

Neuwirth (2008) realizou um estudo no Hospital Surrey Oakland, no Reino Unido, para avaliar o efeito da utilização do óleo essencial de Lavanda na aromaterapia, com intuito de avaliar se há diminuição no nível da depressão e

ansiedade em pacientes diagnosticados com essa patologia. Os pacientes que receberam massagens utilizando o óleo essencial diluído em um óleo mineral carreador durante 12 semanas tiveram os resultados comparados a um grupo que recebeu a mesma massagem, porém sem o óleo essencial. Ao final do tratamento foi observado que os pacientes administrados com o óleo essencial de lavanda apresentaram uma redução do nível de depressão e ansiedade, comprovando a eficácia do óleo essencial segura, mas que ainda não é adotada em muitas áreas da saúde e deveria ser adotada.

Machado (2019) declara *que a aromaterapia em suas terapias podem resgatar a saúde e o bem-estar físico, mental e emocional e, sobretudo, ajudar a minimizar os efeitos decorrentes da própria patologia do paciente psiquiátrico e diminuir o uso das medicações de uso contínuo*. E Maury afirmava que os óleos eram a mais pura forma de energia viva e que seu uso na pele fazendo técnica da massagem e por inalação poderia ser terapêutico.

O relaxamento é o principal benefício da prática da aromaterapia, através da inalação e da massagem é capaz de trazer grandes resultados de alívio estresse e ansiedade (BORGES et al., 2020). Através da volatilização das moléculas químicas, ocorre, simultaneamente, a queda das atividades do sistema nervoso simpático, responsável pelas alterações no organismo em situações emergenciais, estimulando reações parassimpáticas que induzem o organismo ao retorno do estado de equilíbrio. Esse processo está associado a um complexo mecanismo molecular que emite sinais biológicos para as células receptoras nasais, que por sua vez, enviando informações para o sistema límbico e hipotálamo ligado ao tronco cerebral onde são alcançadas as atividades de emoções e sentimentos provocando a liberação de neurotransmissores (ALMEIDA e CHECHETTO, 2020).

O sistema olfativo atua como dispositivo para entrada dos componentes químicos dos óleos essenciais. Ao atingir as regiões cerebrais, o sistema límbico e hipotálamo são ativados através de impulsos elétricos conduzidos pelos neurônios, provocando o aumento da produção de neurotransmissores como acetilcolina, noradrenalina, endorfina e a serotonina (5-HT) e assim proporcionando efeito estimulante, relaxante e calmante (GNATTA et al., 2011). A ação interventora da aromaterapia contribui significativamente para a potencialização dos tratamentos, sendo uma prática caracterizada pelo multiprofissionalismo envolvendo várias áreas como a enfermagem, a psicologia, a medicina, a fisioterapia, dentre outras (DOMINGO e BRAGA, 2013).

Segundo Lyra et al. (2010) a aromaterapia tem diferentes formas de aplicação dentre elas a pulverização, desinfecção de ambientes contaminados por germes e indicada para a aplicação psicoterapêutica do óleo essencial; difusão aérea que consiste em volatilizar o óleo essencial no ambiente onde o indivíduo está repousando, complemento ao tratamento fitoterápico; a inalação que consiste na absorção direta do óleo essencial volatilizado, indicado principalmente para os casos de afecções das vias respiratórias e da pele e traz uma grande melhora na alteração do estado emocional; compressas indicadas para uma determinada região específica do corpo, podendo ser feitas frias ou quentes e a massagem com o óleo essencial específico pelas suas propriedades, através da aromaterapia, trazendo grandes benefícios para seu bem-estar físico e emocional.

Nos estudos analisados foi possível perceber que apesar de adotarem metodologias diferentes, todos os autores tiveram por objetivo verificar como aromaterapia e a utilização de óleos essenciais aliviam a ansiedade, sendo que em todos os resultados apresentaram a prática terapêutica como algo seguro e eficaz, uma vez que demonstram uma redução significativa do nível de estresse e ansiedade. Até mesmo a prática dos óleos na forma de massagem terapêutica alivia o stress do corpo e do espírito, independentemente da fragrância utilizada.

3.2 Características dos óleos essenciais para ansiedade

A legislação brasileira define a Aromaterapia como prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais, os óleos essenciais (OE), para a promoção de saúde, bem-estar e higiene. Desde 2018 a Aromaterapia é utilizada como Prática Integrativa e Complementar para a Saúde, mediante homologação junto ao Ministério da Saúde através da Portaria nº 702 de 2018, inserindo-a na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e permitindo sua inclusão no Sistema único de Saúde (SUS), atendendo ao público de forma individual e coletiva. Sua aplicação pode estar associada com outros recursos, como a talassoterapia e práticas medicinais alternativas que enquadram a neuropatia (MACHADO e SILVA, 2019).

A partir de 1928 já começavam os estudos de eficácia dos óleos essenciais, iniciados pelo químico René Maurice Gattefossé, utilizando para tanto, os aromas dos óleos essenciais (CONCEIÇÃO, 2019). No decorrer de pesquisas observaram os benefícios do óleo essencial de lavanda voltado para efeitos anti-inflamatórios e efeitos

emocionais (HOARE, 2010). Nas pesquisas de Rosa (2011), Melo e Lima (2015), Nascimento e Prade (2020) mencionam a busca do equilíbrio para encontrar grandes resultados em eficácia nas emoções que estão ligadas nas propriedades das plantas aromáticas, entre eles o óleo essencial de lavanda atuando nas características emocionais e físicas.

Alves (2018) declara que o óleo essencial de lavanda tem atividades analgésicas, anti-inflamatória, ansiolíticas, antidepressivas e estas propriedades estão diretamente relacionadas com a composição deste óleo essencial. Outro óleo bastante representativo é o óleo essencial de bergamota, este óleo apresenta propriedades ansiolíticas e redutoras de estresse (NAVARRA, et al., 2013).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após a finalização deste estudo com base em artigos inferem-se as reais e significativas contribuições da aromaterapia para o controle da ansiedade, seja aliviando os sintomas físicos da doença ou suavizando as implicações emocionais inerentes à condição.

O uso desta terapia, considerando as propriedades químicas dos óleos essenciais que atuam positivamente sobre o sistema nervoso, é uma prática segura, de baixo custo e eficaz como prática integrativa complementar à saúde, minimizando a sintomatologia física e psicológica da doença, reduzindo a intensidade do transtorno da ansiedade e a necessidade das intervenções medicamentosas. Isso ocorre porque, segundo os estudos que tratam sobre o tema, a aromaterapia atua no bem-estar geral do corpo humano, na redução do estresse, tensão muscular e alteração do estado emocional.

É de se observar entretanto que, embora os benefícios que apresenta como terapia complementar ao tratamento tradicional, é ainda pouco estudada pelos especialistas para a comprovação dos efeitos benéficos, para assim poder reduzir a intensidade no tratamento físico e mental do paciente.

Importa elencar, ainda, a multidisciplinaridade da aplicação da aromaterapia nos diversos ramos como medicina, psicologia, fisioterapia e enfermagem. Todas essas áreas de conhecimento podem se utilizar do efeito da aromaterapia de forma terapêutica para auxiliar em suas respectivas atividades-fim.

Por isso, este trabalho se propôs a mostrar eficácia dos óleos essenciais, a exemplo do óleo de lavanda e de bergamota, na analgesia do paciente, implicando no

alívio da dor e diminuição dos sintomas e extensão da ansiedade.

A aromaterapia, que se encontra incluída nas práticas integrativas e complementares, deveria estar difundida em larga escala de aplicação no Sistema Único de Saúde (SUS) permitindo acesso a um maior número de pacientes a uma terapia eficiente, barata, segura e com capacidade de restauração do paciente.

Tendo em vista a importância do estudo do fenômeno global do transtorno da ansiedade, são necessários mais estudos de campo, inclusive com metodologias de pesquisa diferentes das atualmente disponíveis na literatura, para que se possa compreender melhor o uso e efeito da aromaterapia na ansiedade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. F.; CHECHETTO, F. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade**. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Fait., nº 2, 2020, 14 p. Disponível em: http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1fOuA8WDUk94su_2021-3-9-15-41-17.pdf. Acesso em: 05 abr. 2022.

ALVES, B. **Óleo essencial de Lavanda (Lavandulaangustifolia) no tratamento da ansiedade**. Monografia, UFSJ, 2018, 27 p. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2-repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 21 out. 2022.

ANDREI, P.; COMUNE, A.P. **D. Aromaterapia e suas aplicações**. Cadernos, Centro Universitário S. Camilo, São Paulo, 11 (4): 57-68, 2005. Disponível em: s. Acesso em: 13 abr. 2022.

ANDRIC, J. T.; MÉA, C. P. D.; FERREIRA, V. R. T.; VESCO, J. A. D.; VESCO, A. I. **A.D. Sintomas de ansiedade em pacientes pré-cirurgia bariátrica: um estudo comparativo**. Contextos Clínicos, 12 (3), 2019, 17 p. Disponível em: <http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2019.123.04/60747353> Acesso em: 24 mar. 2022.

BARARI, S.et al. (2020). **Evaluating COVID-19 Public Health Messaging in Italy: Self- Reported Compliance and Growing Mental Health Concerns**. IEEE Transactions on Visualization and Computer Graphics, 27, 46- 68.

BORGES, I. N. A. S.; REIS, L. A.; FERREIRA; J. B.; GRISI, E. P.; BRITO, F. R.; FERREIRA, Z. A. B. **Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda: revisão integrativa**. Rev.Mult.Pisic 14 (51): 121-31, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2558>. Acesso em: 20 out. 2022.

CONCEIÇÃO, R. E. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade.** Monografia, Ouro Preto, 2019, 68 p. Disponível em: https://monografias.ufop.br/bitstream/35400000/1851/1/MONOGRAFIA_PotencialTerapeuti coAromaterapia.pdf. Acesso em: 14 abr. 2022.

CORDIOLI, A. V. et al. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5.** Revisão técnica, 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014. Disponível em: <http://www.niip.com.br/wp-content/uploads/2018/06/Manual-Diagnostico-e-Estatistico-de-Transtornos-Mentais-DSM-5-1-pdf>. Acesso em: 18 abr. 2022.

DIAS, S.S.; DOMINGOS, T S; BRAGA E M. **Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem.** *Rev. enferm. UFPE online*; 13: [1-10], 2019.

DOMINGO, T. S.; BRAGA, E. M. **Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura.** *Cad. Naturol. Terap. Complem*, 2 (2): 73-81, 2013. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/1855/1326>. Acesso em: 29 mar. 2022.

ESSENTIA PHARMA. **Os benefícios dos óleos essenciais para a saúde.** 2020. Disponível em: <https://essentia.com.br/conteudos/oleos-essenciais/#:~:text=O%20estudo%20ainda%20aponta%20que,beneficamente%20na%20c icatriza%C3%A7%C3%A3o%20de%20feridas>. Acesso em: 20 out. 2022.

FREITAS, K. C. S.; BUCKVIESER, S. C. S.. **Aromaterapia: uma nova linha de tratamento contra a ansiedade.** Artigo, Unifaccamp, 2021, 12 p. Disponível em: <https://www.unifaccamp.edu.br/repository/artigo/arquivo/30092022011255.pdf>. Acesso em: 19 out. 2022.

FROTA, I. J.; FÉ, A. A. C. M.; PAULA, F. T. M.; MOURA, V. E. G.G. S.; CAMPOS, E. M. **Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais.** *J. Health BiolSci.*, 10 (1):1-8, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3971/1537>. Acesso em: 21 abr. 2022. GIL, AC. Como elaborar projetos de pesquisa. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V.; SILVA, M. J. P. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.** *Acta paul.enferm.* 24 (2): 257-63, 2011. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTr45VqTCzrz7NM/?lang=pt>. Acesso em: 14 mar. 2022.

HOARE, J. **Guia completo de aromaterapia: um curso estruturado para alcançara excelência profissional.** São Paulo: Pensamento, 2010.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica.** Editora: Atlas, 9 ed., 2017, 365 p.

LIMA, I. D. T. G. **Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: revisão de literatura.** Monografia. Campina Grande: PB, 2016, 19 p. Disponível em: <http://dspace.bc.uepb.edu.br/jspui/bitstream/123456789/11953/1/PDF%20->

%20ally%20Dayany%20Tavares%20Guimar%C3%A3es%20de%20Lima.pdf.Acesso em: 23 abr. 2022.

LOPES, K. C. S. P.; SANTOS, W. L. **Transtorno de ansiedade**. RevInicCient e Ext. 1(1):45-5, 2018. Disponível em: <https://revistasfacesa.senaaires.com.br/index.php/iniciacao-cientifica/article/view/47/14>. Acesso em: 14 mar. 2022.

LUCENA, L. R. **Efeitos do óleo essencial de lavanda na qualidade de sono em mulheres na pós-menopausa com insônia**. Dissertação. São Paulo, 2020, 110 p. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/bitstream/handle/11600/58767/2020%20LUCENA%2C%20L%20E%20ANDRO%20DOS%20REIS.Mestrado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 abr. 2022.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S.; MARQUES, A. P. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar**. Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, 17 (1): 13-7, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHXR4YVbvvdvLzPXRf3jN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 17 abr. 2022.

MACHADO, K. **Aromaterapia: sistema terapêutico reconhecido pelas Ciências da Saúde**. 2021, 7 p. Disponível em: <https://cabsin.org.br/membros/2021/09/29/aromaterapia-sistema-terapeutico-reconhecido-pelas-ciencias-da-saude/>. Acesso em: 19 out. 2022.

MACHADO, C. O. S.; SILVA, D. P. **Aromaterapia no tratamento da ansiedade**. Revista Saúde em Foco, ed. 11, p. 1234-45, 2019. Disponível em: <https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2019/11/AROMATERAPIA-NO-TRATAMENTO-DA-ANSIEDADE.pdf>. Acesso em: 23 abr. 2022.

MELO, S. M.; LIMA, B. L. **Aromaterapia: a aromateria aplicada no desenvolvimento de uma coleção de moda feminina**. Artigo. Santa Catarina, 2015, 38 p. Disponível em: <https://repositorio.ifsc.edu.br/bitstream/handle/123456789/2270/TCC%20-%20Silvana%20Marinho%20de%20Melo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 14 abr. 2022.

NASCIMENTO, A.; PRADÉ, A. C. K. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais**. Publicação do ObservaPICS, nº 2, 2020, 33 p. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2022.

NAVARRA M, MANNUCCI C, DELBÒ M, CALAPAI G. Citrus bergamia essential oil: from basic research to clinical application. **Front Pharmacol**. 2015 Mar 2;6:36. doi: 10.3389/fphar.2015.00036. PMID: 25784877; PMCID: PMC4345801. Acesso: 19/11/2022.

NEUWIRTH, A.; CHAVES, A. L. R.; BETTEGA, J. M. R. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta.** Artigo, UNIVALI, 2008, 13 p. Disponível em: <http://siaibib01.univali.br/pdf/Amanda%20Neuwirth%20e%20Ana%20Chaves.pdf>. Acesso em: 19 out. 2022

ROLIM, J; BATISTA, E. C. **Manejo da Ansiedade no Enfrentamento da COVID-19.** Rev. Enfermagem e Saúde Coletiva, 4 (2)64-74, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Josiane-Rolim/publication/343678426_Manejo_da_Ansiedade_no_Enfrentamento_da_Covid-19_Managing_Anxiety_in_Coping_with_Covid-19/links/5f3827be299bf13404c8490a/Manejo-da-Ansiedade-no-Enfrentamento-da-Covid-19-Managing-Anxiety-in-Coping-with-Covid-19.pdf. Acesso em: 14 abr. 2022.

ROSA, M. R. D. **Interferência do óleo essencial de Citrusaurantium L.** sobre a ansiedade de trabalhadores expostos ao ruído ocupacional. Tese. João Pessoa: PR, 2011, 104 p. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/tede/6792/1/arquivototal.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2022.

SACCO, P. R.; FERREIRA, G. C. G. B.; SILVA, A. C. C. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida.** Revista Científica da FHO, UNIARARAS, 3 (1): 54-62, 2015. Disponível em: http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf. Acesso em: 17 abr. 2022.

SANTOS, G. M.; CARVALHO, L. N. T. M.; SANTANA, T. A. S.; ROCHA, M. F. N. **Uso da aromaterapia como tratamento adjuvante na redução de sintomas de indivíduos com ansiedade.** Research, Society and Development, 10(10): 9 p., 2021. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3351711-uso-da-aromaterapia-como-tratamento-adjuvante-na-redu%C3%A7%C3%A3o-de-sintomas-de-indiv%C3%ADduos-com-ansiedade. Acesso em: 04 out. 2022.

SLOMP, F. M.; MOREIRA, A. C.; GROXKO, A. C.; CZAICA, E. C.; RIBEIRO, M. E. T.; LOSSO, R. **Uso da escala de Hamilton para a verificação do grau de ansiedade em professores da rede pública de ensino no Município de Guarapuava-PR.** Brazilian Journal of Development, Curitiba, 6 (12): 199169-78, 2021