

O uso da aromaterapia como tratamento coadjuvante no controle da ansiedade: uma revisão narrativa

Giovanna Andrade Borges¹
Isabella Cristina Bezerra da Silva França²
Nicole de Oliveira Miranda³
Sandra Cristina Catelan-Mainardes⁴

1 Unicesumar, Maringá, Paraná, Brasil * email para correspondência nicole.miranda2903@gmail.com

Introdução

As práticas integrativas complementares (PICs) consistem em um grupo de abordagens terapêuticas, que tem por intuito complementar o manejo terapêutico de várias doenças. Elas fazem parte das práticas de Medicina Tradicional, Complementar e Integrativa. Uma dessas práticas é a aromaterapia, que consiste na utilização de diversos concentrados voláteis, conhecidos como óleos essenciais, os quais possuem uma origem vegetal e podendo ser absorvidas por meio das vias áreas, por uso tópico ou ingestão. Uma das patologias que essa técnica tem se mostrado promissora no tratamento é a ansiedade, em que, a partir da propagação olfatória estimulada pelos óleos essenciais, há a geração de impulsos nervosos que se conectam com áreas de Sistema Nervoso Central, as quais estão envolvidas com a fisiopatologia da ansiedade.

Objetivos

Analisar os impactos do uso da aromaterapia no controle e manejo dos sintomas de ansiedade.

Metodologia

Trata-se de uma revisão de literatura a partir da utilização de artigos acerca da prática da Aromaterapia e seu uso para manejo da ansiedade, presentes nas bases de dados Scielo, PubMed e Google Scholar, utilizando os descritores 'Aromaterapia', 'Aromatherapy' e 'Ansiedade', 'Anxiety', empregando o operador booleano AND na pesquisa, em combinações lógicas e seus derivados.

Resultados

Como resultado, observou-se uma diminuição na percepção subjetiva dos sintomas ansiosos, nos parâmetros fisiológicos de ativação do sistema nervoso autônomo e nos marcadores endócrinos de estresse em indivíduos expostos a situações adversas ou a atividades diárias. A aromaterapia pode ser uma alternativa complementar ao tratamento medicamentoso da ansiedade em virtude da sua ação ansiolítica, melhorando assim a qualidade de vida.

Conclusão

Essa terapia se mostra promissora no tratamento de casos leves de ansiedade e como um complemento em casos graves. No entanto, são necessários mais estudos para definir seus benefícios e potenciais riscos a curto e longo prazo.

Palavras-chave: Aromaterapia; Ansiedade; Terapias Complementares; Óleos Essenciais; Controle do Estresse.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde. Práticas integrativas e complementares em saúde: aromaterapia. Brasília: Ministério da Saúde; 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/aromaterapia_pics.pdf. Acesso em: 12 agosto 2024.

Chien, L. W.; Lee, M. S.; Liu, C. F. Aromatherapy with lavender oil inhalation reduces depression and anxiety in postpartum women: a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*. 2013; 50(7): 857–865. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.12.014>.

Goh, H. Y. et al. Effects of aromatherapy on anxiety: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Clinical Nursing*, Hoboken. 2019; 28(17–18): 3170–3182. Available from: <https://doi.org/10.1111/jocn.14936>.

Perry, N.; Perry, E. Aromatherapy in the management of psychiatric disorders: clinical and neuropharmacological perspectives. *CNS Drugs*, Auckland. 2006; 20(4): 257–280. Available from: <https://doi.org/10.2165/00023210-200620040-00004>.