






USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE  
USE OF AROMATHERAPY IN THE TREATMENT OF ANXIETY DISORDER  
USO DE LA AROMATERAPIA EN EL TRATAMIENTO DEL TRASTORNO DE ANSIEDAD

 Anna Beatriz Freitas de Lemos<sup>1</sup>  
 Carla Pessoa Brito<sup>1</sup>  
 Lorayne Costa Fernandes da Silva<sup>1</sup>  
 Vanessa da Silva Lima Felix<sup>1</sup>  
 Marcelo Loer Bellini Monjardim Barboza<sup>2</sup>

1. Graduandas em Ciências Biológicas. IFPB Campus Cabedelo-PB. E-mail: [anna.lemos@academico.ifpb.edu.br](mailto:anna.lemos@academico.ifpb.edu.br); [carla.pessoa@academico.ifpb.edu.br](mailto:carla.pessoa@academico.ifpb.edu.br)  
2. Professor do IFPB Campus Cabedelo-PB. E-mail: [marcelo.monjardim@ifpb.edu.br](mailto:marcelo.monjardim@ifpb.edu.br)

**ABSTRACT:** Anxiety can be defined as a feeling of distress, anguish or great physical and psychological uneasiness, thus being a disease that afflicts much of the population, in view of the readaptation in which society is after the pandemic of COVID-19. Among the various measures to assist in its treatment, having psychology and psychiatry as the main conventional areas, in addition to the more traditional forms related to the treatment of anxiety, which are Complementary Integrative Health Practices (PICS). The aim was to conduct a systematic review on the use of the integrative complementary practice of Aromatherapy as an aid in the treatment of Anxiety Disorder. To this end, a review was conducted evaluating academic productions that addressed the use of PICS in the treatment of Anxiety Disorder, focusing on the evidence of the efficiency of the use of Aromatherapy. Considering that a total of 15 academic papers were obtained, it could be noticed that many of them clearly address the effectiveness of aromatherapy as a complementary practice, especially when it comes to its use as an aid during the treatment of anxiety and among other disorders that directly influence mental health, such as excessive stress. It was noted that further studies are still needed to ratify the effectiveness of aromatherapy in physiological aspects.

**Keywords:** PICS, Aromatherapy, Anxiety, SUS.

**RESUMO:** A ansiedade pode ser definida como um sentimento de aflição, angústia ou grande mal-estar físico e psíquico, sendo assim, um mal que aflige grande parte da população, tendo em vista a readaptação em que a sociedade se encontra após a pandemia do COVID-19. Dentre as diversas medidas para auxiliar em seu tratamento, tendo como áreas convencionais principais a psicologia e a psiquiatria, além das formas mais tradicionais relacionadas ao tratamento da ansiedade que são as Práticas Integrativas Complementares de Saúde (PICS). O objetivo foi realizar uma revisão sistemática sobre o uso da prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade. Para tal realizou-se uma revisão avaliando produções acadêmicas que abordavam a utilização das PICS no tratamento do Transtorno de Ansiedade, com enfoque na comprovação da eficiência do uso da Aromaterapia. Foram obtidos 15 trabalhos acadêmicos no total, pôde-se perceber que muitos deles abordam com clareza a eficácia da aromaterapia como uma prática complementar, principalmente se tratando de seu uso como ajuda durante o tratamento da ansiedade e dentre outros transtornos que influenciam na saúde mental de forma direta, como por exemplo, o estresse excessivo. Notou-se que sobre a prática da Aromaterapia ainda se faz necessário estudos complementares para ratificar a eficácia abrangendo os aspectos fisiológicos.

**Palavras-chave:** PICS, Aromaterapia, Ansiedade, SUS.

**RESUMEN:** La ansiedad puede definirse como un sentimiento de angustia, aflicción o gran malestar físico y psíquico, siendo así una enfermedad que aqueja a gran parte de la población, ante la readaptación en la que se encuentra la sociedad tras la pandemia del COVID-19. Entre las diversas medidas para auxiliar en su tratamiento, teniendo como principales áreas convencionales la psicología y la psiquiatria, además de las formas más tradicionales relacionadas con el tratamiento de la ansiedad, que son las Prácticas Complementarias de Salud Integrativa (PICS). El objetivo fue realizar una revisión sistemática sobre el uso de la práctica complementaria integradora de la Aromaterapia como ayuda en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad. Para ello, se realizó una revisión evaluando las producciones académicas que abordaron el uso de la PICS en el tratamiento del Trastorno de Ansiedad, centrándose en la evidencia de la eficacia del uso de la Aromaterapia. Se obtuvieron un total de 15 trabajos académicos, se pudo notar que muchos de ellos abordan claramente la eficacia de la aromaterapia como práctica complementaria, especialmente cuando se trata de su uso como auxiliar durante el tratamiento de la ansiedad y entre otros trastornos que influyen directamente en la salud mental, como el estrés excesivo. Se señaló que aún son necesarios más estudios sobre la práctica de la aromaterapia para ratificar la eficacia que abarcan los aspectos fisiológicos.

**Palabras-clave:** PICS, Aromaterapia, Ansiedad, SUS.

Recebido em: 02/11/2022

Aprovado em: 15/12/2022



Todo o conteúdo deste periódico está licenciado com uma licença Creative Commons (CC BY-NC-ND 4.0 Internacional), exceto onde está indicado o contrário.

## Introdução

A ansiedade, no sentido etimológico da palavra, pode ser definida como um sentimento de aflição, angústia ou grande mal-estar físico e psíquico, sendo assim, um mal que aflige grande parte da população, os impossibilitando de realizar atividades do cotidiano e até mesmo em sua vida profissional, podendo acarretar em consequências mentais e/ou físicas em indivíduos independentemente de sua faixa etária.

Tendo em vista a readaptação em que a sociedade se encontra após a pandemia do COVID-19, é notável que uma das maiores consequências geradas pela mesma, foram os grandes aumentos nos índices relacionados a saúde mental, que segundo a OMS (Organização Mundial de Saúde) teve aumento de 25% quando diz respeito a ansiedade e depressão. A partir disso, esses transtornos acabam se tornando limitantes para esse público e sendo atualmente um dos temas mais abordados.

Por ser uma temática que tem grande peso diante da sociedade, existem diversas medidas para auxiliar em seu tratamento, tendo como áreas convencionais principais a psicologia e a psiquiatria quando se trata de atuar contra esse transtorno. Além das formas mais tradicionais relacionadas ao tratamento da ansiedade, essa presente revisão sistemática tem como intuito abordar sobre o uso da prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade.

## Revisão da Literatura

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) podem ser definidas como sendo um conjunto de artifícios que podem ser utilizados para fins terapêuticos, através da utilização de conhecimentos tradicionais inclinados para o uso da natureza em sua totalidade, sempre realizando uma conexão do ser humano com os elementos naturais (ALVES, 2018). Tais procedimentos têm como alvo a prevenção e recuperação da saúde por meio de práticas seguras e eficientes, com uma visão mais acolhedora para com o paciente, buscando integrar o vínculo terapêutico ao ambiente e à sociedade que ele faz parte (HEREDIA-VIEIRA *et al.*, 2022).

De acordo com Montibeler *et al.* (2018) o uso das PICS vem sendo difundido mundialmente, principalmente devido ao fato da Organização Mundial de Saúde (OMS) dar ênfase a utilização dessas terapias como sendo algo satisfatório e colaborativo na promoção de saúde dessa forma no Brasil, em 2006 foi instaurado no Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), onde houve inserção das PICS num nível básico de atenção à saúde, com intuito de prevenção de agravos e recuperação do indivíduo, de forma contínua e humanizada, podendo também utilizar a escuta acolhedora e estimulando o autocuidado (BRASIL, 2006).

A aromaterapia, que está dentro das PICS, trata-se de uma prática milenar realizada por meio de produtos, como os óleos essenciais, em que auxiliam e atuam para um melhor funcionamento do organismo e no seu equilíbrio, os quais promovem a saúde física e mental do indivíduo (LAVABRE, 2018 apud NASCIMENTO; PRADE, 2020). Segundo Souza (2021, p. 15) a sua utilização se dá “com o uso de difusores de ambientes, pingando gotas do óleo essencial no traveseiro, utilizando colares específicos que exalam o aroma do óleo durante o dia, entre outras formas”.

Para Santos (2022, p. 14) a "aromaterapia é definida como a terapia que utiliza óleos essenciais". Desse modo, os óleos essenciais (OEs), tratam-se de substâncias aromáticas naturais, os quais são fabricados a partir de plantas medicinais (SANTOS, 2022), na qual de acordo com Souza (2021, p. 15) "também são chamados de óleos voláteis, misturas complexas, lipofílicas, em geral odoríferas" em que

podem ser utilizados por meio da inalação, já em determinados países por ingestão oral, realizado com o acompanhamento de um profissional especializado na área (HEREDIA-VIEIRA *et al.*, 2022).

A ansiedade trata-se de uma alteração fisiológica comum ao ser humano, em que propicia reações que podem ser necessárias no seu cotidiano, o qual se acredita ser um comportamento que nos estimulou a sentir medo e fugir de perigos concretos. Porém, atualmente, com a diminuição dos riscos que os nossos antepassados haviam, a ansiedade se refere hoje a estados psicológicos, no qual pode-se citar a adequação social. Consequentemente, quando ela é apresentada de forma desproporcional, dificultando a qualidade de vida do indivíduo, poderá ser induzida a um transtorno (LYRA *et al.*, 2010; MOURA *et al.*, 2022), assim Castilo *et al.* (2000, p. 1) aborda que a ansiedade comum poderá se diferenciar da patológica quando "avaliar se a reação ansiosa é de curta duração, autolimitada e relacionada ao estímulo do momento ou não." Em vista disso, devido a aromaterapia apresentar melhorias no que diz respeito ao bem-estar físico e mental, ela poderá ser utilizada por profissionais no cuidado em pacientes que apresentam determinados desequilíbrios emocionais e físicos, como a ansiedade (GNATTA *et al.*, 2010).

Um exemplo em relação ao seu uso está no estudo de Domingo e Braga (2014), que ao incluir 22 participantes com o diagnóstico de transtornos de personalidade, internados em unidade psiquiátrica de um hospital geral, realizou-se intervenções de massagem com aromaterapia. Assim, observou-se que os pesquisados atribuíram a aromaterapia como um auxílio para melhor adaptação ao ambiente com a diminuição de sintomas associados à ansiedade, como: a angústia, o constante estado de alerta e ideias fixas. Porém, é evidenciado que há uma escassez de pesquisas a respeito da sua eficácia, o que acarreta diretamente em seu embasamento teórico, além do subsídio à prática assistencial (PESSOA *et al.*, 2021).

## Metodologia

Este artigo refere-se a uma revisão sistemática da literatura, onde por sua vez, baseia-se na análise de produções acadêmicas já publicadas a respeito da utilização das PICS no tratamento do Transtorno de Ansiedade, com enfoque na comprovação da eficiência do uso da Aromaterapia. Para tal, foi realizado inicialmente um levantamento na base de dados científicos Google Acadêmico, utilizando as palavras chave: "aromaterapia" AND "ansiedade" AND "pics" AND "eficácia", onde foram encontrados artigos, dissertações, monografias e livros publicados no período dos últimos cinco anos, resultando em um total de 443 trabalhos acadêmicos. A coleta de dados se deu entre os meses de julho e outubro de 2022.

No primeiro momento ocorreu a filtragem por título, buscou-se primeiramente por intitulações que possuíssem as palavras "aromaterapia" e "ansiedade", estabelecendo assim um dos critérios de inclusão, no qual apurou-se um total de 28 produções. Logo após, o segundo critério utilizado referiu-se a filtragem por resumo, analisando se os trabalhos continham informações relacionadas a eficácia da Aromaterapia no tratamento do Transtorno da Ansiedade, no idioma Português (BR) e publicações realizadas entre 2017 a 2022, refinando a busca e tornando o estudo mais específico, restando um total de 15 publicações, como demonstrado no Quadro 1.

Quadro 1: Representação metodológica das buscas e filtrações dos estudos.

String de busca	Plataforma	Total de produções encontradas sem as filtrações	1ª filtração dos trabalhos por títulos que não conferem nos critérios	2ª filtração dos trabalhos por resumos que não conferem nos critérios
(aromaterapia) AND (ansiedade) AND (pics) AND (eficácia)	Google Acadêmico	443	28	15

Fonte: autoria própria

## Resultados e Discussão

Tendo em vista que foram obtidos 15 trabalhos acadêmicos no total (Quadro 2), pôde-se perceber que muitos deles abordam com clareza a eficácia da aromaterapia como uma prática complementar, principalmente se tratando de seu uso como ajuda durante o tratamento da ansiedade e dentre outros transtornos que influenciam na saúde mental de forma direta, como por exemplo, o estresse excessivo.

Quadro 2: Apresentação detalhada dos estudos incluídos, contendo: autor, ano, título do trabalho, tipo de produção e local de publicação.

Autores/Ano	Título	Tipo	Local
Almeida <i>et al.</i> (2021)	Terapias complementares no controle da dor e ansiedade de pessoas que sofreram queimaduras: revisão sistemática	Dissertação	Guarulhos (SP)
Almeida; Chechetto (2020)	O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade	Artigo	São Paulo
Alves (2018)	Óleo essencial de Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) no tratamento da ansiedade	TCC	São João del-Rei
Batista <i>et al.</i> (2020)	Terapias não farmacológicas de controle da ansiedade pré-operatória: uma revisão integrativa	Artigo	Brasil
Borges <i>et al.</i> (2020)	Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa	Artigo	Brasil
Dias <i>et al.</i> (2019)	Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem	Artigo	São Paulo
Forgearini (2021)	Práticas alternativas e complementares promovendo saúde mental	Dissertação	Florianópolis (SC)
Heredia-Vieira <i>et al.</i> (2021)	Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19	Artigo	Rio de Janeiro
Miranda; Vieira (2021)	Práticas Integrativas e Complementares como possibilidade de cuidado em saúde mental	Artigo	Brasil
Montibeler <i>et al.</i> (2018)	Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto	Artigo	Brasil
Nascimento; Prade (2020)	Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais	Livro	Recife
Nunes <i>et al.</i> (2021)	Efeitos do óleo essencial de <i>Lavandula angustifolia</i> associado a massagem com auxílio pedras quentes na redução de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas	Artigo	São Paulo
Paulino; Yoem (2022)	Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade	Artigo	São Paulo
Pessoa <i>et al.</i> (2021)	O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional	Artigo	Brasil
Souza (2021)	Aromaterapia e qualidade de vida de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica	TCC	Brasília

Fonte: autoria própria

A partir do estudo de Alves (2018), é comprovado a eficácia da prática complementar relacionada ao tratamento da ansiedade, principalmente em relação ao óleo essencial de lavanda, onde afirma que:

A intensidade de atividade ansiolítica do óleo essencial de *Lavandula angustifolia*, bem como as atividades analgésicas, anti-inflamatórias, antidepressivas e outras estão diretamente relacionadas à concentração dos compostos linalol e acetato de linalila. Permitiu-se ainda compreender que os baixos efeitos colaterais são devidos aos efeitos sinérgicos e antagônicos entre os diversos compostos presentes no óleo essencial (ALVES, 2018, p. 18).

Heredia-Vieira *et al.* (2022), reforça o uso da aromaterapia, especificamente a utilização da *L. officinalis*, como proposta de tratamento complementar no que tange a ansiedade, principalmente aos pacientes afetados pela Covid-19, com o acompanhamento do profissional indicado.

No entanto, de acordo com Alves (2018), em muitos artigos não é ressaltada a procedência do óleo examinado, além de não ser abordado a sua constituição química, restringindo-se apenas ao nome da espécie de planta examinada.

Diante dos atuais aumentos no que se remetem a ansiedade e estresse, associados tanto a situações do cotidiano como os inevitáveis aborrecimentos durante a vida profissional, foi realizado um estudo experimental com 21 participantes, no qual tentou-se comprovar a eficácia dos óleos de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) e ylang-ylang (*Cananga odorata*) para a diminuição dos níveis de ansiedade, sendo o seu principal objetivo. Segundo Dias, Domingos e Braga (2019), o estudo obteve um considerável índice de resultados, apresentando uma diminuição significativa nos níveis de estresse e ansiedade nos participantes ao longo do experimento, sendo o grupo que utilizou o óleo de ylang-ylang o mais efetivo ao estresse do que o grupo de lavanda nos níveis de ansiedade. Assim, tendo como conclusão, o uso desses óleos quando associados a massagem são efetivos de forma parcial.

Tendo em vista uma melhor análise quando se trata da eficácia da aromaterapia como uso complementar para se obter uma baixa nos índices em pessoas que apresentam ansiedade, Lyra, Nakai e Marques (2010), obtiveram como resultados de um estudo realizado por meio de inalação uma diminuição de 24% nos níveis de estresse e 11% nos de ansiedade, o qual apesar de não possuir um número alarmante em suas porcentagens, apresentou resultados significativos quando comparados no antes e depois dos participantes do experimento, sendo assim, considerado como conclusão do estudo, a afirmação da eficácia do uso da aromaterapia como auxílio complementar nesses casos.

A partir disso, sabe-se que apesar da importância das diversas utilidades e benefícios dessa PIC, ainda há muito o que ser abordado, tendo em vista que as informações, artigos e outros materiais publicados não se encontram em números significativos que de fato, tragam o necessário para se tratar da presente temática, sendo em sua maioria encontrados artigos, monografias e dentre outras produções acadêmicas com escassez de conteúdo.

## Conclusões

Após as análises dos trabalhos presentes nesta revisão, o uso da prática integrativa complementar da Aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade, evidenciou resultados significativos em relação ao alívio do estresse e ansiedade, principalmente durante o período da pandemia da Covid-19, sendo esta prática realizada por meio do uso de óleos essenciais, sendo um dos principais o óleo de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), que possui propriedades ansiolíticas, podendo ser utilizado através da inalação ou massagem com o óleo essencial, assim favorecendo ao bem-estar físico e mental.

Contudo, notou-se que sobre a prática da Aromaterapia ainda se faz necessário estudos complementares para ratificar a eficácia abrangendo os aspectos fisiológicos, tendo em vista que não há um número de estudos significativo sobre a temática, ocasionando uma escassez de materiais e conhecimento sobre esta PICS.

## Referência

ALMEIDA, E. A. **Terapias complementares no controle da dor e ansiedade de pessoas que sofreram queimaduras: revisão sistemática**. 2021. 66 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Enfermagem, Univeritas/Universidade Guarulhos, Guarulhos, 2021. Disponível em: <http://tede.ung.br/handle/123456789/839>. Acesso em: 16 out. 2022.

ALMEIDA, M. C. F. D; CHECHETTO, F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista científica eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**. São Paulo, n. 2, 2020. Disponível em: [http://fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/N1fOuA8WDUk94su\\_2021-3-9-15-41-17.pdf](http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1fOuA8WDUk94su_2021-3-9-15-41-17.pdf). Acesso em: 16 out. 2022.

ALVES, B. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade**. Monografia apresentada ao curso de química da Universidade Federal de São João Del Rei, 2018. Disponível em: <https://www.ufsj.edu.br/portal2repositorio/File/coqui/TCC/Monografia-TCC-Barbara.pdf>. Acesso em: 16 out. 2022.

BATISTA, Y. I. *et al.* Terapias não farmacológicas de controle da ansiedade pré-operatória: uma revisão integrativa. **Revista de Enfermagem da UFJF**, v. 6, n. 1, 2020. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/enfermagem/article/view/33276>. Acesso em: 16 out. 2022.

BORGES, I. N. A. S.; REIS, L. A. d.; FERREIRA, J. B.; GRISI, É. P., BRITO, F. R.; FERREIRA, Z. A. B. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa. **Revista Multidisciplinar de Psicologia**. v. 14, n. 51, 2020. Disponível em: <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/2558> . Acesso em: 16 out. 2022.

CASTILLO, A. R. G. L. *et al.* Transtornos de ansiedade. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, v. 22, n. 2, p. 20-23, 2000. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v22s2/3791.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2022.

DIAS, S. S.; DOMINGOS, T. S.; BRAGA, E.M. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Rev enferm UFPE online**. v. 13, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/240179>. Acesso em: 16 out. 2022.

DOMINGOS, T. D. S.; BRAGA, E. M. Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental. **Acta Paul Enferm.**, v. 27, n. 6, p. 579-584, dez. 2014.

FORGEARINI, B. A O. **Práticas alternativas e complementares promovendo saúde mental**. 2021. 41 f. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Centro de Ciências da Saúde, Programa de Pós-Graduação em Saúde Mental e Atenção Psicossocial, Florianópolis, 2021. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/handle/123456789/234538>. Acesso em: 16 out. 2022.

GNATTA, J. R.; DORNELLAS, E. V.; DA SILVA, M. J. P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem**, v. 24, n. 2, p. 257-263, 2011. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/b259e6d6-9660-4eb5-9966-4dbacf776ce0/SILVA%2C%20M%20J%20P%20da%20doc%2031.pdf>. Acesso em: 20 nov. 2022.

HEREDIA-VIEIRA, S. C. *et al.* Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19. **Revista Fitos**, v. 15, n. 1, 2021. Disponível em: <https://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1169>. Acesso em: 16 out. 2022.

LYRA, C. S. D.; 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, v.17, n.1, p.13-7, 2010.

MONTIBELER, J. *et al.* Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Rev Esc Enferm USP**, v. 52, 2018. DOI: 10.1590/S1980-220X2017038303348.

MOURA, D. D. O. *et al.* Tratamento para o transtorno da ansiedade generalizada por meio da prática do exercício físico: uma revisão sistemática. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 02, p. 31-48, 2022. ISSN: 2448-0959. DOI: 10.32749/nucleo\_conhecimento.com.br/saúde/ansiedade-generalizada.

MIRANDA, G. U.; VIEIRA, C. R. Integrative and Complementary Practices as a possibility of mental health care. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 10, p. e368101018917, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i10.18917.

NASCIMENTO, A.; PRADE, C. K. AROMATERAPIA: O PODER DAS PLANTAS E DOS ÓLEOS ESSENCIAIS. **Fiocruz Pe**, Recife, 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia--ObservaPICS.pdf>. Acesso em: 28. nov. 2022.

NUNES, L. S. *et al.* Efeitos do óleo essencial de lavandula angustifolia associado a massagem com auxílio de pedras quentes na redução de ansiedade e perda de peso em mulheres obesas. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 15, n. 93, p. 197-195, 29 mar. 2022. Acesso em: 16 out. 2022.

PAULINO, B. L. P.; YOEM, R. H. C. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **Pubsaúde**, v. 10, n. 353, p. 1-5, 2022. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsaude10.a353>.

PESSOA, D. L. R. *et al.* O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 3, p. e46410313621, 2021. DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i3.13621>.

SANTOS, I. D. A. D. **Benefícios do uso e propriedades terapêuticas do óleo essencial de *Lavandula angustifolia* Mill: uma revisão integrativa de literatura.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) — Centro Universitário Maria Milza, Governador Mangabeira, 2022.

SOUZA, M. J. N. D. **Aromaterapia e qualidade de vida de pacientes oncológicos: uma revisão bibliográfica.** 2021. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Farmácia) — Universidade de Brasília, Brasília, 2021.