



## ARTIGO 6

### O USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DA ANSIEDADE

**Lanna Raely Sodr e Soares**, Graduada em Farmácia, Universidade Ceuma.  
**Ana Eduarda Leite dos Santos**, Graduada em Farmácia, Universidade Ceuma.  
**Rafaella Coelho Oliveira**, Graduanda em Biomedicina pela Universidade Ceuma.  
**Weidson Pablo Marques Diniz**, Mestrando em Gestão de Programas e Serviços de Saúde da Universidade Ceuma.  
**Renara Fabiane Ribeiro Correa**, Graduada em Biomedicina pela Universidade Ceuma.  
**Diana Karla Lourenço Bastos**, Mestra em Biologia Microbiana pela Universidade Ceuma, Docente da Universidade Ceuma.  
**Márcio Anderson Sousa Nunes**, Mestre em Biologia Parasitária pela Universidade Ceuma. Docente da Universidade Ceuma.  
**Wellyson da Cunha Araújo Firmo**, Doutor em Biodiversidade e Biotecnologia pela Universidade Federal do Maranhão, Docente da Universidade Estadual da Região Tocantina do Maranhão.

#### RESUMO

A ansiedade consiste em um estado emocional normal, e pode se tornar patológica quando é desproporcional   situa o que a desencadeia. É caracterizada por comportamento de esquiva, aumento na vigilância e no alerta, ativa o da divisão simpática do sistema nervoso visceral e libera o de cortisol. Os ansiolíticos são drogas utilizadas no tratamento da ansiedade, no entanto apresentam efeitos adversos, o que tem motivado pesquisas de medicina alternativa e complementar. Nesse sentido, destaca-se a aromaterapia, que se baseia no uso de óleos essenciais (OE) extraídos de vegetais com o objetivo de interagir com o organismo e modificar comportamentos e emo es. Assim, o objetivo desse trabalho foi revisar a literatura científica existente sobre o uso da aromaterapia na redu o da ansiedade em jovens e adultos. Para tal, usou de uma pesquisa sistemática dos artigos publicados entre os anos de 2010 a 2021 em português e inglês, utilizando as palavras chaves:  leos essenciais, Transtorno da ansiedade e aromaterapia; disponíveis nas bases de dados eletr nicas: Biblioteca Virtual de Saúde BVS (Medline/Lilacs), PubMed e Google acad mico. Ao total, após todas as pesquisas, foram analisados 60 artigos referente ao tema. Contudo, apenas 15 deles foram utilizados para o resultado desta pesquisa. Conclui-se que a aromaterapia tem apresentado efeitos significativamente positivos no auxílio do tratamento da ansiedade, com o auxílio de diversos óleos essenciais, que podem ser colocados no tratamento, sendo, também muito procurado principalmente por pacientes mais jovens.

**PALAVRA-CHAVE:** Aromaterapia;  leos essenciais; Transtorno da ansiedade.



## INTRODUÇÃO

O termo Ansiedade tem várias definições nos dicionários não técnicos: aflição, angústia, perturbação do espírito causada pela incerteza, relação com qualquer contexto de perigo, dentre outras. Levando-se em conta o aspecto técnico, devemos entender ansiedade como um fenômeno que ora nos beneficia ora nos prejudica, dependendo das circunstâncias ou intensidade, podendo tornar-se patológica, isto é, prejudicial ao nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal) (BRASIL, 2011).

A Ansiedade são um dos problemas de saúde mais preocupantes e recorrentes da atualidade. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (2017), o número de pessoas vivendo com transtornos de ansiedade no mundo é de aproximadamente 264 milhões, no qual um aumento expressivo de 14,9% pôde ser observado desde 2005 (OMS, 2017). Além disso, transtornos de ansiedade são caracterizados como o sexto maior contribuinte para a perda de saúde não fatal no mundo. A alta tensão a qual o organismo é submetido, pode levar a consideráveis perdas em saúde, culminando em doenças cardiovasculares, diminuição da imunidade, bem como no desequilíbrio mental, emocional e físico (OMS, 2017; TISSERAND, 2014).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2017), no Brasil há prevalência de 9,3% do transtorno de ansiedade e 5,8% de índice do transtorno depressivo, sendo que na população mundial estes índices são de 3,6% e 4,4%, respectivamente (OMS, 2017). Estes valores são alarmantemente suficientes para classificar o Brasil como o país mais depressivo da América Latina e o mais ansioso do mundo, demonstrando a urgência com que se deve realizar uma intervenção em saúde na nação a fim de promover a redução destes índices (OMS, 2017).

É dividida em quatro graus: leve, moderado, grave e de pânico e cada uma delas tem suas mudanças emocionais e fisiológicas, mas que incluem diversos grupos de condições com a mesma característica - ansiedade excessiva seguida de condições comportamentais (SILVA et al., 2013). As pessoas que sofrem com transtorno da ansiedade podem manifestar sentimentos incomuns, como fobias, medos excessivos, angustias a longo prazo, preocupações extravagantes, e esse transtorno atrapalha a



vida e desenvolvimento social e pessoal dos indivíduos (SILVA et al., 2013). Nas últimas décadas o transtorno de ansiedade vem crescendo de uma forma exacerbada, atingindo a população em geral (SILVA et al., 2013).

Os tratamentos para pacientes com transtorno de ansiedade têm um ajuste harmonioso entre as terapias farmacológicas, enfoques psicoterapêuticos, terapias cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento, terapia familiar, entre outras que devem ser mais evidenciadas (GOYATÁ et al., 2016). Os mais aplicados são farmacológicos e psicoterápicos, sendo que os fármacos mais utilizados no mundo são os benzodiazepínicos, ansiolíticos e hipnóticos. A grande preocupação na utilização destes fármacos é a potencialidade para causar dependências físicas, químicas e psicológicas quando usados por tempo prolongado e em altas dosagens (GOYATÁ et al., 2016).

### *Prática Integrativas e Complementares em Saúde*

Segundo o Ministério da Saúde (MS), as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICs) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir diversas doenças tais como o transtorno de ansiedade (Brasil, 2020)

No ano de 2018 o Ministério da Saúde por meio da portaria nº 702 de 21 de março de 2018, modificou a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS de 8 de setembro de 2017, que acabou expandindo as modalidades das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde ofertando 29 práticas integrativas oferecidas no SUS, incluindo a aromaterapia. Esta realidade faz o Brasil ocupar posição de liderança no oferecimento dessas terapias em Atenção Básica (BRASIL, 2018; DACAL; SILVA, 2018).

### *Aplicação da Aromaterapia e Óleos Essenciais*

A aromaterapia é uma técnica milenar utilizada primeiramente pelos antigos egípcios em várias práticas, tais como, higienização, massagens, mumificação, banhos purificantes e relaxantes, dentre outras formas de uso (LYRA, 2010). Como uma técnica terapêutica que visa promover a saúde física, mental e emocional do indivíduo mediante o uso de óleos essenciais provenientes de plantas aromáticas, por meio de destilação, infusão, maceração, decocção, entre outras (SACCO et al., 2015). Sua



administração pode ser por via oral, de forma inalatória, ou por via cutânea, promovendo assim o bem-estar e o equilíbrio na saúde do ser humano, sendo assim amplamente utilizada para tratamento de redução da ansiedade, estresse, depressão, melhora da autoestima e da qualidade de vida (LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010; GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011; SACCO et al., 2015).

Diversas pesquisas vêm sendo realizadas com o objetivo de investigar a aplicação da aromaterapia e dos óleos essenciais como uma alternativa para o tratamento da ansiedade (BRUNTON; CHABNER; KNOLLMANN, 2012; FIBLER; QUANTE, 2014). Além de contribuir para uma vida social e pessoal mais agradável, além de ser uma opção de tratamento eficaz e de baixo custo (HOARE, 2010). Em seu estudo, relatam que a aromaterapia se encaixa nesse âmbito, sendo positiva em seus efeitos com ação fisiológica, emocional e em propriedades terapêuticas quando aplicadas aos cuidados holísticos à saúde (DOMINGOS; BRAGA, 2013).

O presente trabalho busca elucidar a utilização dos óleos essenciais em especial para o tratamento dos transtornos de ansiedade como um método terapêutico alternativo não farmacológico e que traz muitos benefícios a nível da saúde física, emocional e mental do indivíduo para o tratamento desta patologia, bem como no tratamento de várias outras doenças. Sendo a aromaterapia uma das práticas terapêuticas reconhecidas pelo Ministério de Saúde e que também é inserida e regulamentada na portaria nº 702 de 21 de março de 2018.

Outro fato relevante para a escolha do tema é que ele sempre despertou grandes debates no meio científico a respeito da eficácia da modalidade terapêutica, pois há uma certa carência de estudos que comprovem a ação efetiva e a segurança na aplicação da aromaterapia. Já no meio social despertou certa preocupação na comercialização exacerbada e falta de orientação por meio de profissionais capacitados pra utilização de óleos essenciais devido ao crescente uso popular desta prática terapêutica.

Deste modo, este projeto se torna relevante na tentativa de esclarecer a respeito de como a modalidade terapêutica chamada aromaterapia tem impacto considerável no tratamento dos transtornos ansiosos, bem como seus benefícios e modo de



utilização, visando minimizar os impactos farmacológicos do tratamento da ansiedade e colaborar para a manutenção da qualidade de vida do paciente que escolhe adotar a medicina alternativa como meio de tratamento. Tem-se como objetivo revisar a literatura científica existente sobre o uso da aromaterapia na redução da ansiedade em jovens e adultos.

## **METODOLOGIA**

O presente estudo trata-se de um levantamento bibliográfico, de caráter qualitativo, realizado através da busca de artigos científicos publicados entre os anos de 2010 a 2021, com as palavras chaves: Óleos essenciais, Aromaterapia e Transtorno da Ansiedade. Qualifica-se como um estudo exploratório devido à busca e interesse pela temática com levantamento de dados, e descritivo por reescrever as amostras selecionadas através da pesquisa de materiais escritos a respeito do tema.

Foi realizada coleta direta por meio de pesquisas exploratórias, consultando as bases de dados *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), *Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde* (LILACS), *Medical Literature Analysis and Retrieval Sistem on-line* (Medline), *Publications of Medical Literature Analysis and Retrievel System Online* (PUBMED) e Google Acadêmico. A escolha dos artigos se deu após a leitura interpretativa do título e resumo, sendo excluídos aqueles que não abordavam a temática proposta. No total, foram encontrados 60 artigos, dos quais apenas quinze enquadravam-se nos critérios. Também foram localizados três sites de acesso público com informações relevantes e pertinentes ao tema.

Com o gradual acréscimo da esperança média de vida dos seres humanos e a ocorrência de doenças prolongadas, incuráveis e progressivas fez com que houvesse um aumento significativo do número de doenças mentais, despertando o interesse terapêutico através da aromaterapia. Ao total, após todas as pesquisas, foram analisados 60 artigos referente ao tema. Contudo, apenas 15 deles foram utilizados para o resultado desta pesquisa.

## **REVISÃO INTEGRATIVA**

Os primeiros registros sobre a ansiedade são encontrados na antiguidade grega, com a descrição de experiências subjetivas e sintomas corporais, e entidades



mitológicas como deus Pan e Phobos. Foi Hipócrates que a reconheceu enquanto estado patológico, iniciando a discussão sobre a abordagem de seu tratamento, sendo inserida, sistematicamente, depois de séculos nos conhecimentos científicos da psiquiatria com Beard e Freud (DOMINGOS et al., 2013). A ansiedade é um estado psicofisiológico no qual as pessoas experienciam sentimentos de apreensão, insegurança e medo, interferindo muitas vezes com o sono e capacidade de repouso (FERREIRA, 2014).

Caracterizada por pensamentos negativos, consequência de incerteza ou dúvida da própria capacidade em determinada situação, a ansiedade, como descrita, é considerada normal quando se trata de uma resposta adaptativa do organismo, mas passa a ser patológica quando a intensidade ou a frequência não corresponde ao estímulo que a situação oferece, ou quando não possui um motivo específico para tal reação (BRAGA et al., 2010). Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2015), 264 milhões de casos de transtornos foram estimados no mundo. O que reflete um crescimento de 14,9% em relação a 2005 (FERRAZ et al., 2021).

Atualmente a ansiedade vem tomando conta de um grande número de indivíduos. Ela é vista como normal quando há uma resposta do organismo com a intenção de promover desempenho, porém, quando não há essa resposta, pode ser considerada patológica. Ela se encontra entre os transtornos mais citados, atingindo aproximadamente 322 milhões de pessoas. Como terapia alternativa tem-se a aromaterapia, que se baseia em uma técnica terapêutica com o objetivo de promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, através do uso de óleos essenciais vindo de plantas aromáticas para auxiliar os tratamentos de estresse, depressão, ansiedade e melhoria da qualidade de vida (MACHADO et al., 2019).

Nas últimas décadas, vários estudos científicos conduzidos principalmente em animais, mas também em humanos, têm suportado a ideia dos efeitos psicoativos dos óleos essenciais e dos seus constituintes. Muitos deles não permitem uma correlação clara entre a sua atividade biológica *in vitro* e *in vivo* (COSTA et al., 2011). No entanto, na sabedoria popular o uso de óleos essenciais com esses efeitos já é feito e com aparentes resultados (CUNHA; ROQUE, 2013). É o caso dos óleos essenciais de alfazema, bergamota, camomila, romana, jasmim, sândalo, salva-esclareia e erva-príncipe que são bastante utilizadas desde tempos antigos pelos seus efeitos calmantes e relaxantes em aromaterapia, diminuindo estados de ansiedade (FERREIRA et al., 2014).



A saúde brasileira conta com os benefícios da medicina integrativa desde a década de 1980. As PICs têm sido utilizadas na Atenção Primária à Saúde, tanto para prevenir, quanto para tratar diversas patologias, sendo normalmente associadas à medicina tradicional. Elas apresentam abordagens holísticas, em que o paciente é o centro do tratamento, ou seja, considera-se não só a doença, mas também os aspectos psicoemocionais, sociais, espirituais, dentre outros (HEREDIA et al., 2022).

A aromaterapia é uma PIC em que são utilizados os óleos essenciais (OEs), produzidos pelas plantas medicinais, na forma tópica, por inalação e, em alguns países, por ingestão oral, mas sempre sob orientação de um profissional da saúde. Os OEs têm propriedades químicas complexas, são voláteis e com aromas característicos e únicos para cada espécie. Possuem efeito sobre as membranas mucosas do trato respiratório e afetam o sistema límbico. Nos casos de convalescências de ansiedades por infecções virais, o uso da aromaterapia se correlaciona com a autopercepção de bem-estar, com a aderência a comportamentos saudáveis e com a melhora do sono, portanto, a aromaterapia pode ser benéfica na Covid-19, tanto nos sintomas causados por ela, quanto nos impactos da saúde mental (HEREDIA et al., 2022).

Óleos essenciais (OE) são voláteis, naturais, compostos complexos caracterizados por um forte odor e são formados por plantas aromáticas como metabólitos secundários. Podem ser extraídos a partir de flores, frutos, sementes, folhas, raízes e outras partes das plantas, e geralmente são obtidos por meio de vapor ou hidro destilação. Conhecidos por suas propriedades bactericidas, viricidas, fungicidas, medicinais e sua fragrância, são usados na preservação de alimentos e como remédios antimicrobianos, analgésicos, sedativos, anti-inflamatórios, espasmolíticos e anestésicos locais. Alguns OE apresentam propriedades medicinais específicas para tratar uma ou outra disfunção de órgão ou distúrbio sistêmico (AMARAL; OLIVEIRA, 2019).

Na natureza, este metabolito tem como função proteger as plantas de potenciais pragas ou infecções através da sua ação inseticida, antibacteriana e antifúngica. Devido aos seus odores/sabores fortes conseguem afastar os animais herbívoros, reduzindo-lhes o apetite por tal planta. Por outro lado, podem ter também a função de atrair determinados insetos para que estes retirem da planta o seu pólen facilitando a polinização (BAKKALI et al., 2008; CUNHA et al., 2012).

Os óleos essenciais são uma dádiva que as plantas aromáticas oferecem ao Homem, não só pelos seus aromas aprazíveis, proporcionando-lhe momentos



agradáveis, mas também pelas suas propriedades terapêuticas. Os óleos essenciais escondem no seu interior uma grande riqueza em compostos que fazem adivinhar grandes mudanças na área da saúde no futuro (FERREIRA, 2019).

As principais aplicações dos óleos essenciais na área farmacêutica passam por ação terapêutica em medicamentos de uso interno e externo e as suas características odoríferas permitem a sua utilização em produtos farmacêuticos como excipientes de correção de sabor e odor em medicamentos destinados à via oral e como aromatizantes em medicamentos de aplicação tópica (CUNHA et al., 2009). Estes tipos de produtos são empregues essencialmente nos cuidados de saúde primários e em aromaterapia (CUNHA et al., 2012).

No panorama mundial atual, o uso das terapias complementares tem recebido destaque, tanto nos países ocidentais desenvolvidos como nos países pobres e em desenvolvimento e, sobretudo, por estar sendo estimulado pela própria Organização Mundial de Saúde (GNATTA; DORNELLAS; SILVA, 2011):

(...) No Brasil, o uso de algumas dessas terapias é adequado ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Portaria nº 971, que incentiva e regulamenta a adoção dessas técnicas nas unidades de atendimento dos Estados, Municípios e Distrito Federal. As Terapias Complementares também conhecidas como Terapias Naturais ou Alternativas são definidas pela Lei Municipal de São Paulo, implementada em 2004, como “todas as práticas de promoção de saúde e prevenção de doenças que utilizem basicamente recursos naturais”. São consideradas práticas Alternativas, quando usadas em substituição da Medicina Convencional ou Complementares quando aliadas à técnica médica alopática.

Há uma variedade de fatores que ajudam a determinar a eficácia do tratamento aromaterápico. Dentre elas estão: a qualidade dos óleos essenciais, os métodos de aplicação, o conhecimento do aromaterapeuta, e as diversas precauções a serem tomadas (SACCO et al., 2015).

Dentre a diversa gama de óleos essenciais, podemos citar: alecrim, artemísia, baunilha, bergamota, camomila-dos-alemães, canela, citronela, eucalipto, gengibre, gerânio, hortelã, lavanda, patchuli, tea-tree e ylangue-ylangue, cada um com suas respectivas características e propriedades (LIMA et al., 2021).

Os produtos naturais são utilizados pela humanidade, desde tempos imemoriais, como importantes ferramentas nos procedimentos das terapias naturais





(MUKHERJEE et al., 2010), objetivando a busca por alívio e cura de doenças através do uso de ervas e consistindo, possivelmente, uma das primeiras formas de utilização dos produtos naturais (MACHADO et al., 2011).

As plantas aromáticas, bem como os respectivos óleos essenciais, são utilizadas desde o início da história da humanidade para saborizar comidas e bebidas; empiricamente usadas para disfarçar odores desagradáveis; atrair outros indivíduos e controlar problemas sanitários, contribuindo também para a comunicação entre os indivíduos e influenciando o bem-estar dos seres humanos e animais, demonstrando assim uma antiga tradição sociocultural e socioeconômica da utilização destes produtos (SOARES et al., 2010).

Em média 70% do óleo essencial inalado é efetivamente absorvido pelo organismo; porém, durante o processo de inalação o indivíduo respira, tipicamente, numa proporção de 1:2 de inspiração-expiração, o que faz com que 2/3 do produto que sai pelo inalador nem passe pelos pulmões (LYRA et al., 2011).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O transtorno da ansiedade generalizada (TAG), segundo o manual de classificação de doenças mentais (DSM-IV), é um distúrbio caracterizado pela “preocupação excessiva ou expectativa apreensiva”, persistente e de difícil controle, que perdura por seis meses no mínimo e vem acompanhado por três ou mais dos seguintes sintomas: inquietação, fadiga, irritabilidade, dificuldade de concentração, tensão muscular e perturbação do sono.

A aromaterapia é feita por meio de produtos naturais, que consiste na aplicação terapêutica de óleos essenciais. No que se refere a estresse e ansiedade, estudos mostraram a utilidade da aromaterapia, obtendo redução dos níveis de ansiedade e estresse, mas ainda assim os profissionais da área da saúde precisam passar pela qualificação profissional, estabelecendo as responsabilidades técnicas sobre a aplicação dos óleos essenciais e seus efeitos, pois possuem diversas ações sobre o organismo como, sonolência, ansiolítica, anti-inflamatória, antidepressiva e outras.

Com o presente estudo, teve-se a conclusão de que a aromaterapia apresenta efeitos significativamente positivos no auxílio do tratamento da ansiedade, com o



auxílio de diversos óleos essenciais, que podem ser colocados no tratamento. Tem também a maneira como será administrado esses óleos essenciais, trazendo um efeito positivo sobre o tratamento, com melhoras significativas aos pacientes que optam pela prática.

## REFERÊNCIAS

ALESSI, A.; DAMIANI, C.; PERNICE, D. The physical therapist/patient relationship: does physical therapists' occupational stress affect patients' quality of life? **Funct Neurol.** v.20, n.3, p.121-6, 2005.

ALVES, B. **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade.** 2018. Monografia (Graduação em Química) - Universidade Federal de São João Del Rei, 2018.

AMARAL, F.; OLIVEIRA, C.J.R. Estresse ansiedade aromaterapia: Pelo olhar da osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazilian Journal Of Natural Sciences.** p. 92-101, 2019.

BALDASSIN, S. P.; MARTINS, L. C.; ANDRADE, A. G. Traços de ansiedade entre estudantes de Medicina. **Arq Med ABC.** v.31, n.1, p.27-31, 2006.

BRANDÃO, M. C.; CARVALHO, T. L. A. **Práticas integrativas e complementares no tratamento da ansiedade: competências e desafios do Enfermeiro.** 2019. Monografia (Graduação em Enfermagem) - Centro Universitário de Anápolis, 2019.

BRASIL. **Ansiedade.** Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde, 2011.

CONCEIÇÃO, R. E. **Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade.** 2019. Monografia (Graduação em Farmácia) - Universidade Federal de Ouro Preto, 2019.

DIAS, S.S. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista enfermagem UFPE online,** v. 13, 2019.

FARIAS, M. **Estresse ocupacional em professores: um estudo nas redes de ensino municipal, estadual e privada.** Repositório institucional UFC, 2018.

GNATTA, J.R.; DORNELLAS, E.V.; SILVA, M.J.P. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paul Enferm.** v.24, n.2, p.257-63, 2011.

IFANGER, N.C.; SOUZA, V.B.; ANTONIETTI, C.C. Terapia integrativas e complementares e a ansiedade no paciente pré-cirúrgico. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento.** v.4, n.7, p.202-216, 2019.



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**, v.17, n.1, p.13-7, 2010.

MEDEIROS, S.E.G. et al. Avaliação do estresse ocupacional em professores mediante uso de um inventário de sintomas de estresse. **Revista enfermagem UFPE online**, v.8, n.7, 2014.

PACHECO, Y.C. **Conhecimentos sobre práticas integrativas e complementares pelos estudantes da área da saúde**. 2017. Monografia (Graduação em Farmácia) - Universidade Ceuma, 2017.

SILVA, C.O.; MACHADO, C.O.S.; SILVA, D.P. **Aromaterapia no tratamento da ansiedade**. **Revista Saúde em Foco**, n.11, p.1234- 1242, 2019.

SILVA, M.A.N.; COELHO, O.P.; NEVES, P.R.; SOUZA, A.R.L.; SILVA, G.B.; LAMARCA, E.V. **Acerca de pesquisas em aromaterapia: usos e benefícios à saúde**. **Revista Ibirapuera**, n. 19, p. 32-40, 2020.

THIAGO, S.D.; ELIANA, M.B. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura. **Cad. Naturol. Terap. Complem.**, v.2, n.2, 2013.

TROVO, M.M.; SILVA, M.J.P.; LEÃO, E.R. Terapias alternativas/complementares no ensino público e privado: análise do conhecimento dos acadêmicos de enfermagem. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v.11, n.4, p.483-489, 2003.