

### A eficácia da aromaterapia no tratamento de pacientes com depressão

### The efficacy of aromatherapy in the treatment of patients with depression

### La eficacia de la aromaterapia en el tratamiento de pacientes con depresión

 Jackline Doudement De Albuquerque Cunha<sup>1</sup>

 Polyana Keyt Pereira De Sousa<sup>1</sup>

 Rodrigo Marques da Silva<sup>1</sup>

1. Faculdade de Ciências e Educação Sena Aires Sena Aires. Valparaíso de Goiás-GO, Brasil

#### RESUMO

**Objetivo:** analisar a eficácia da Aromaterapia no tratamento da depressão segundo a literatura científica. **Método:** trata-se de uma revisão bibliográfica realizada entre Agosto e Setembro de 2022 no formulário avançado da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Acadêmico. Foram incluídos artigos escritos em língua portuguesa (Brasil), disponíveis online e na íntegra e envolvendo serviços de práticas integrativas e complementares, bem como serviços de aromaterapia. **Resultados:** A aromaterapia é um dos recursos terapêuticos mais popularmente utilizados e tem se tornado uma área em expansão para a enfermagem. Tal prática é definida como a arte e a ciência que visa à promoção da saúde e do bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais, cujas moléculas podem ser absorvidas pelas vias aéreas por inalação, ou via cutânea por uso tópico. **Conclusão:** A aromaterapia apresenta diversos benefícios para a saúde mental, e é uma excelente proposta integrativa que contribui no tratamento de pacientes com depressão.

**Descritores:** Aromaterapia; Práticas Complementares; Depressão.

#### ABSTRACT

**Objective:** to analyze the efficacy of Aromatherapy in the treatment of depression according to scientific literature. **Method:** this is a bibliographic review carried out between August and September 2022 in the advanced form of the Virtual Health Library (VHL), in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO) and Google Scholar. Articles written in Portuguese (Brazil), available online and in full and involving integrative and complementary practice services, as well as aromatherapy services, were included. **Results:** Aromatherapy is one of the most popularly used therapeutic resources and has become an expanding area for nursing. This practice is defined as art and science aimed at promoting the health and well-being of the body, mind and emotions, through the therapeutic use of the natural aroma of plants through their essential oils, whose molecules can be absorbed by the airways by inhalation, or cutaneous route by topical use. **Conclusion:** Aromatherapy has several benefits for mental health, and is an excellent integrative proposal that contributes to the treatment of patients with depression.

**Descriptors:** Aromatherapy; Complementary Practices; Depression.

#### RESUMEN

**Objetivo:** analizar la eficacia de la aromaterapia en el tratamiento de la depresión según la literatura científica. **Método:** se trata de una revisión bibliográfica realizada entre agosto y septiembre de 2022 en la modalidad avanzada de la Biblioteca Virtual en Salud (BVS), en la Biblioteca Científica Electrónica en Línea (SCIELO) y Google Scholar. Se incluyeron artículos escritos en portugués (Brasil), disponibles en línea y en su totalidad y que involucran servicios de práctica integradora y complementaria, así como servicios de aromaterapia. **Resultados:** La aromaterapia es uno de los recursos terapéuticos más utilizados y se ha convertido en un área en expansión para la enfermería. Esta práctica se define como arte y ciencia dirigida a promover la salud y el bienestar del cuerpo, la mente y las emociones, a través del uso terapéutico del aroma natural de las plantas a través de sus aceites esenciales, cuyas moléculas pueden ser absorbidas por las vías respiratorias por inhalación, o vía cutánea por uso tópico. **Conclusión:** La aromaterapia tiene varios beneficios para la salud mental, y es una excelente propuesta integradora que contribuye al tratamiento de pacientes con depresión.

**Descritores:** Aromaterapia; prácticas complementarias; Depresión.

## Introdução

A depressão é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno mental, caracterizado por tristeza persistente, desinteresse em tarefas que anteriormente se desfrutava e incapacidade de realizar atividades da vida diária por 14 dias ou mais. Geralmente, os transtornos nos níveis de ansiedade, concentração, sono e apetite; sentimentos de inutilidade, culpa, desesperança e pensamentos suicidas e de automutilação são os sintomas que mais acometem as pessoas com quadro depressivo.<sup>1</sup>

A OMS estima que aproximadamente 322 milhões de pessoas em todo mundo apresentam depressão, sendo 11,5 milhões somente no Brasil, categorizando-se como um problema de saúde pública. O histórico familiar, o estilo de vida, o ambiente social em que o indivíduo vive, pode desencadear, agravar ou convalescer a enfermidade.<sup>1</sup>

A procura por intervenções alternativas para o transtorno vem aumentando. Nesse âmbito, a utilização de terapias complementares é interessante, principalmente pelo baixo custo, menos efeitos colaterais e acessibilidade.<sup>2-4</sup> A demora nos atendimentos oferecidos pelo SUS e entrega dos exames, quando acontece, também contribui para que os pacientes procurem cada vez mais outras soluções para o transtorno, é preciso desenvolver atividades, e tratamentos alternativos visando contribuir para a melhora no quadro dos pacientes, colaborando em sua qualidade de vida.

A aromaterapia, que consiste na aplicação terapêutica de óleos essenciais, no que se refere a depressão, estudos mostraram a utilidade da aromaterapia, com óleos essenciais em diversos grupos sociais.<sup>2-3</sup> São extraídos das plantas aromáticas pelo processo de destilação ou prensagem de partes desses vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos ou raízes e diluídos em diversas concentrações, que dependem da intenção do uso. São substâncias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental e que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas por meio de inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão. Quando inaladas, uma porcentagem mínima do óleo essencial (OE) ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, que propiciam uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central, levando o estímulo ao Sistema Límbico, responsável pelo controle da memória, emoção, sexualidade, impulsos e reações instintivas. O restante da quantidade inalada trafega pelo sistema respiratório e chega à corrente sanguínea. Quando a atuação das moléculas ocorre por via cutânea, o óleo essencial é absorvido e transportado pela circulação sanguínea, sendo conduzido até os órgãos e tecidos do corpo. E, finalmente, quando ingeridos, as moléculas dos óleos essenciais são absorvidas pelo intestino e levadas aos diversos tecidos corporais.<sup>3-4</sup>

No entanto, ao mesmo tempo que podem trazer grandes benefícios sociais e pessoais, quando aplicadas de forma inadequada podem trazer problemas.<sup>2</sup> Além disso, pelo fato de os profissionais de saúde relacionarem-se diretamente com as diferentes mudanças dos estados físicos e emocionais dos indivíduos família e comunidade, a Aromaterapia pode representar para este profissional uma nova ferramenta a ser empregada na melhora dos desequilíbrios físicos ou emocionais de seus clientes, como por exemplo, no cuidado de pessoas que sofrem com transtornos mentais.

Por isso são cada vez mais necessárias pesquisas científicas com terapias complementares, pois estudos sobre essa prática são escassos, e a aromaterapia proporciona um grande bem a toda a população requer

conhecimento por parte do profissional de saúde para sua aplicação. Temos o objetivo de aprofundar e enriquecer conhecimentos desse método.

Desta forma, este estudo tem como objetivo analisar a eficácia da Aromaterapia no tratamento da depressão segundo a literatura científica

## **Método**

A coleta de dados foi realizada entre Agosto e Setembro de 2022 no formulário avançado da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Google Acadêmico*. Para a coleta, foram utilizadas duas estruturas de busca, por meio de palavras-chave, a saber: 1) aromaterapia e sua eficácia e 2) depressão, transtornos mentais. Foram incluídos artigos escritos em língua portuguesa (Brasil), disponíveis online e na íntegra e envolvendo serviços de práticas integrativas e complementares, bem como serviços de aromaterapia. Foram excluídos aqueles que não tinham relação direta com a temática ou pesquisas voltadas ao atendimento de pacientes com transtornos mentais.

Após leitura inicial dos títulos e resumos dos materiais encontrados, foram selecionados aqueles que atenderam os critérios de elegibilidade. Posteriormente, foi realizada a leitura dos artigos pré-selecionados na íntegra sendo novamente avaliados quanto aos critérios de inclusão e exclusão, obtendo-se assim a amostral final dessa revisão.

Dessa amostra, as seguintes variáveis foram extraídas: Ano de publicação, objetivo, resultados e conclusão. Essas informações foram coletadas de cada artigo e inseridas em um banco de dados do Microsoft Excel, compondo o quadro sinóptico dessa revisão.

A variável ano de publicação foi analisada por meio de frequência absoluta (n) e relativa (%); e o objetivo, resultados e conclusão foram submetidos a análise temática.

## **Resultados e Discussão**

A Aromaterapia é uma terapia baseada no uso de concentrados voláteis extraído das plantas, com a finalidade de modificar o humor ou comportamento de uma pessoa e melhorar seu bem estar físico, mental e emocional. Os óleos essenciais são condensados obtidos a partir dos materiais destilados das plantas, sendo compostos por moléculas químicas de alta complexidade. São substâncias que podem atuar de diversas maneiras no organismo e podem ser aplicados diretamente na pele ou inalados. Quando atuam através do olfato, as moléculas dos óleos são absorvidas pelos nervos olfativos, os quais têm uma ligação direta com o sistema nervoso central e levam o estímulo ao sistema límbico, sendo este responsável pelos sentimentos, memórias, impulsos e emoções. Quando a atuação é via cutânea, as moléculas são absorvidas e caem na circulação sanguínea, sendo transportadas para os tecidos e órgãos do corpo. Por fim, quando ingeridos, os óleos essenciais são absorvidos pelos intestinos e levados aos diversos tecidos corporais.<sup>4</sup>

A aromaterapia é um dos recursos terapêuticos mais popularmente utilizados e tem se tornado uma área em expansão para a enfermagem. Tal prática é definida como a arte e a ciência que visa à promoção da saúde e do bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por

meio de seus óleos essenciais, cujas moléculas podem ser absorvidas pelas vias aéreas por inalação, ou via cutânea por uso tópico.<sup>4</sup>

Os resultados terapêuticos têm sido atribuídos aos constituintes químicos dos óleos essenciais. Referindo-se à lavanda, sabe-se que o linalol, acetato de linalila, 1,8-cineole e  $\beta$ -ocimeno fazem parte da sua composição terapêutica. A concentração de cada substância pode variar conforme a subespécie, os métodos de cultivo e a extração da planta e do óleo essencial. Para a aromaterapia, os dois primeiros possuem maior grau de importância e podem atingir, respectivamente, até 51% e 35% de concentração.<sup>4</sup>

Quanto ao óleo essencial de *Pelargonium graveolens*, nota-se que possui odor característico e semelhante à rosa e também vem sendo amplamente utilizado na aromaterapia. Os componentes naturais de interesse terapêutico são o citronelol (até 45% de sua concentração), geraniol (24%), linalol (14%), formiato de citronelila e mentona. Ainda há poucos estudos na área médica que têm se ocupado da investigação dos resultados terapêuticos inerentes ao uso desse óleo essencial para as diversas condições da saúde, bem como da associação desses resultados aos constituintes químicos do óleo.<sup>5</sup>

De acordo com as pesquisas realizadas por Price (2002), poucos óleos essenciais agem como estimulantes mentais. Esses são extremamente valiosos nos casos de perda de memória, em ocasiões em que se presta algum exame, nas mais diversas formas de sofrimento e medo. Os óleos essenciais estimulantes da mente são fundamentais também para beneficiar emoções secundárias, como a apatia, a timidez e a confusão mental. Entre eles podemos encontrar os óleos essenciais de: cravo-da-índia (*Syzygium aromaticum*), hortelã-pimenta (*Mentha piperita*) e alecrim (*Rosmarinus officinalis*).<sup>6</sup>

Os óleos essenciais com as propriedades de promoverem o relaxamento e a sedação auxiliam muito no tratamento de casos de ansiedade, estresse e depressão. Quando o paciente está em um nível elevado de estresse e depressão, a melhor escolha, é optar por um óleo que tenha sua ação de sedação.<sup>6</sup> Dentre os mais usados encontramos os óleos de: bergamota (*Citrus bergamia*), camomila romana (*Anthemis nobilis*), gerânio (*Pelargonium graveolens*), lavanda (*Lavandula angustifolia*), limão (*Citrus limon*), melissa (*Melissa officinalis*), sândalo (*Santalum album*).<sup>6</sup>

Diversos indivíduos sofrem com a agonia de não desejarem prosseguir com suas próprias vidas. Entretanto, ataques severos de depressão, que podem vir acompanhados de apatia, padrões irregulares de sono, perda de apetite e fadiga generalizada, podem ter efeitos sérios sobre a saúde.<sup>7</sup> O tratamento de aromaterapia pode ser altamente terapêutico, mas desde que o paciente esteja com a mente receptiva e aceite o tratamento.

Com a utilização intensificada e prolongada dos óleos essenciais, o paciente irá apreciar emoções positivas como a de felicidade e alegria. As emoções destrutivas, estas nunca são estimuladas pelos óleos essenciais, pois os óleos fazem oposição, de maneira a desencorajá-las, diminuindo-as e até mesmo anulando-as completamente.

## Considerações Finais

A aromaterapia apresenta diversos benefícios para a saúde mental, e é uma excelente proposta integrativa que contribui no tratamento de pacientes que tem depressão, pois seus óleos essenciais podem representar um papel importante na liberação e no alívio das emoções destrutivas, do mesmo modo que os pensamentos positivos auxiliam a prevenir a recorrência delas.

Qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até alterar sentimentos. A fragrância é capaz de induzir a mudança de humor, trazendo uma sensação de bem estar e reduzindo o estresse. O tratamento também consiste em o paciente ter hábitos saudáveis, evitar ficar sozinho por longos períodos, entre outros.

## Agradecimento

Essa pesquisa não recebeu financiamento para sua realização.

## Referências

1. Oliveira, Daniel Vicentini de et al. Sintomas depressivos em idosos da atenção básica à saúde de um município do noroeste paranaense – estudo transversal. *Cadernos Saúde Coletiva* [online]. 2022, v. 30, n. 1 [Acessado 14 Outubro 2022], pp. 85-93. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010017>>. Epub 27 Abr 2022. <https://doi.org/10.1590/1414-462X202230010017>.
2. Lyra, Cassandra Santantonio de, Nakai, Larissa Sayuri e Marques, Amélia PasqualEficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioterapia e Pesquisa* [online]. 2010, v. 17, n. 1 [Acessado 06 Outubro 2022], pp. 13-17. Disponível em: < <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000100003>>. Epub 05 Abr 2012. <https://doi.org/10.1590/S1809-29502010000100003>.
3. Gnatta, Juliana Rizzo, Dornellas, Eliane Vasconcellos e Silva, Maria Júlia Paes daO uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paulista de Enfermagem* [online]. 2011, v. 24, n. 2 [Acessado 29 Novembro 2022] , pp. 257-263. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>>. Epub 14 Out 2011. ISSN 1982-0194. <https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>.
4. Gnatta, Juliana Rizzo et al. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [online]. 2011, v. 45, n. 5 [Acessado 20 Outubro 2022] , pp. 1113-1120. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000500012>>. Epub 25 Out 2011. ISSN 1980-220X. <https://doi.org/10.1590/S0080-62342011000500012>.
5. Montibeler, Juliana et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. *Revista da Escola de Enfermagem da USP* [online]. 2018, v. 52 [Acessado 22 Outubro 2022], 03348. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1980->

220X2017038303348>. Epub 23 Ago 2018. ISSN 1980-220X.  
<https://doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>.

6. Price S 2002. Aromaterapia e as Emoções: como usar óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil.

7. Ballone GJ. Tratamento da Depressão. Disponível em:  
<http://www.psiqweb.med.br/trats/> Acessada em jun. de 2005.

---

**Autor de Correspondência:**

Jackline Doudement De Albuquerque Cunha  
Rua Acre, Quadra 02. Lotes 17/18. CEP: 72876-241- Setor  
de Chácra Anhanguera. Valparaíso de Goiás, Goiás, Brasil.  
[jackdoudement@hotmail.com](mailto:jackdoudement@hotmail.com)

**Recebido: 22/01/2022**  
**Aceito: 25/03/2022**