

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA

ANA CLÁUDIA DA SILVA SANTOS
LUCILDE LUZIA BRAGA NAVARRO
VITÓRIA FERNANDA CABRAL CHAVES

AROMATERAPIA: ÓLEO ESSENCIAL DA LAVANDA NO TRATAMENTO DE
ANSIEDADE E TERAPIA COMPLEMENTAR PARA A DESCONTINUAÇÃO DE
MEDICAMENTOS PSICOTRÓFICOS

RECIFE

2023

ANA CLÁUDIA DA SILVA SANTOS
LUCILDE LUZIA BRAGA NAVARRO
VITÓRIA FERNANDA CABRAL CHAVES

AROMATERAPIA: ÓLEO ESSENCIAL DA LAVANDA NO TRATAMENTO DE
ANSIEDADE E TERAPIA COMPLEMENTAR PARA A DESCONTINUAÇÃO DE
MEDICAMENTOS PSICOTRÓFICOS

Trabalho de conclusão de curso apresentado à
Disciplina TCC do Curso de Bacharelado em
Farmácia do Centro Universitário Brasileiro -
UNIBRA, como parte dos requisitos para
conclusão do curso.

Orientador: Prof^ª. Ma. Andrezza Amanda Silva Lins

RECIFE
2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S237a Santos, Ana Cláudia da Silva.

Aromaterapia: óleo essencial da lavanda no tratamento de ansiedade e terapia complementar para a descontinuação de medicamentos psicotróficos / Ana Cláudia da Silva Santos; Lucilde Luzia Braga Navarro; Vitória Fernanda Cabral Chaves. - Recife: O Autor, 2023.

32 p.

Orientador(a): Ma. Andrezza Amanda Silva Lins.

Trabalho de Conclusão de curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Farmácia, 2023.

Inclui Referências.

1. Lavandula angustifolia. 2. Aromaterapia. 3. Ansiedade. 4. Óleo essencial. I. Navarro, Lucilde Luzia Braga. II. Chaves, Vitória Fernanda Cabral. III. Centro Universitário Brasileiro - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 615

Dedicamos este trabalho a todos aqueles a quem
essa pesquisa possa ajudar de alguma forma.

A todos os familiares e amigos que nos apoiaram na
construção do nosso trabalho e conclusão do curso
superior de Bacharelado Farmácia.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, a Deus que nos sustentou até aqui permitindo-nos ultrapassar todos os obstáculos durante o curso.

A todos os nossos professores que lecionaram as disciplinas mais importantes de nossas vidas, ajudando em nosso processo de formação profissional.

A nossa orientadora Prof^a MSc. Andrezza Amanda Silva Lins que com toda sua magia nos ajudou na conclusão de nosso trabalho.

Eu, Lucilde Navarro, gostaria de agradecer, primeiramente à Deus, que com sua infinita bondade cuidou de mim em todos os momentos difíceis durante essa jornada. Aos meus pais e meus irmãos, que sempre torceram por mim e me apoiaram para que eu alcançasse meu objetivo, e ao meu filho, que sempre demonstrou amor e carinho com seus beijos e abraços, dizendo "Tudo vai dar certo, mainha!!".

Eu, Ana Cláudia Santos, agradeço infinitamente o apoio emocional e incentivo de meu marido e filha que nos momentos cruciais de minha vida sempre ajudam-me trazendo a tranquilidade necessária. Além da paciência de ambos diante desse momento tão importante para mim.

Eu, Vitória Fernanda Cabral Chaves, agradeço especialmente a minha avó Maria do Rosário Cabral e a minha tia Manuela Cabral de Brito por me ajudarem a iniciar e a me dar todo o suporte necessário para que enfim eu pudesse concluir o curso superior na área de farmácia.

“Na natureza nada se cria, nada se perde, tudo se transforma.” Antoine Lavoisier

RESUMO

É do conhecimento geral que a ansiedade é um dos problemas de saúde mais preocupantes da atualidade. Apesar de ser uma emoção comum, também pode ser caracterizada como um problema quando está presente em excesso. A aromaterapia é uma técnica que visa promover a saúde física, mental e emocional. O óleo essencial pode ser utilizado no combate à ansiedade como alternativa de tratamento não farmacológico, principalmente porque os medicamentos alopáticos apresentam efeitos adversos e dependência. *Lavandula angustifolia* é um dos óleos essenciais mais utilizados devido às suas atividades ansiolítica, sedativa, anestésica e antioxidante. O objetivo deste trabalho foi destacar o uso do óleo essencial de lavanda como terapia alternativa e complementar contra ansiedade e depressão. Foi realizada uma Revisão Narrativa da Literatura com artigos presentes em bases de dados como: Google academic, Scientific Electronic Library Online (Scielo), PubMed e dados do Ministério da Saúde. A princípio, foram obtidos 86 materiais, que após análise e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão foram reduzidos a 62 materiais, dos quais 10 foram submetidos a resultados e discussões. Diante da presente pesquisa, observou-se que a ansiedade é uma manifestação patológica que pode ser tratada não apenas com medicamentos alopáticos, sendo os benzodiazepínicos os mais utilizados para esse tipo de tratamento, podendo causar dependência. O linalol presente no *Lavandula EO* facilita a neurotransmissão GABAérgica, potencializando sua ação ansiolítica e tranquilizante. A utilização da Aromaterapia como prática integrativa pode auxiliar na prevenção e promoção da saúde como forma de tratamento para graus leves a moderados de ansiedade, seja esta prática por inalação ou massagem, promovendo bem-estar físico e emocional. Considerando também a importância do profissional farmacêutico direto com o paciente, a fim de alcançar bons resultados clínicos, reduzir riscos e contribuir para a melhoria da eficiência e qualidade da assistência à saúde.

Palavras-chave: : *Lavandula angustifolia*; Aromaterapia; Ansiedade; Óleo essencial.

ABSTRACT

It is common knowledge that anxiety is one of the most worrying health problems today. Despite being a common emotion, it can also be characterized as a problem when it is present in excess. Aromatherapy is a technique that aims to promote physical, mental and emotional health. The essential oil can be used to combat anxiety as an alternative non-pharmacological treatment, mainly because allopathic medicines have adverse effects and dependence. *Lavandula angustifolia* is one of the most used essential oils due to its anxiolytic, sedative, anesthetic and antioxidant activities. The objective of this work was to highlight the use of lavender essential oil as an alternative and complementary therapy against anxiety and depression. A Narrative Literature Review was carried out with articles present in databases such as: Google academic, SCIELO, books, monographs, theses, dissertations and data from the Ministry of Health. At first, 86 materials were obtained, which after analysis and application of inclusion and exclusion criteria were reduced to 62 materials, of which 11 were submitted to results and discussions. In view of the present research, it was verified that anxiety is a pathological manifestation that can be treated not only with allopathic medicines, but that aromatherapy can be an alternative treatment depending on the degree of anxiety, or even be used as a complementary measure for weaning from benzodiazepines. Also considering the importance of the pharmaceutical professional direct with the patient in order to achieve good clinical results, reduce risks and contribute to improving the efficiency and quality of health care.

Keywords: : *Lavandula angustifolia*; Aromatherapy; Anxiety; Essential oil; Phytotherapy

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 — Representação Molecular do Diazepam, Alprazolam e Clonazepam	18
Figura 2 — Flor da espécie Lavandula latifolia.....	25
Figura 3 — Flor da espécie L. Dentada.....	26
Figura 4 — Acetato de linalila.....	27
Figura 5 — Ação dos OE's no Sistema Límbico.....	29
Figura 6 — Esquema representativo do processo de seleção dos estudos.....	33

LISTA DE FLUXOGRAMAS

Fluxograma 1 — Ação do Estresse em indivíduos com resposta específicas junto a cognição, emoção e comportamento	17
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 — Principais medicamentos benzodiazepínicos, duração, indicação e tempo tratamento	19
Quadro 2 — Componentes químicos presente no OE da Lavanda.....	27
Quadro 3 — Artigos escolhidos para resultados e discussões.....	34

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AF	Atenção Farmacêutica
ANVISA:	Agência Nacional de Vigilância Sanitária
BZDs:	Benzodiazepínicos
CFF	Conselho Federal de Farmácia
EPI:	Equipamentos de Proteção Individual
GABA:	Ácido gama – aminobutírico.
ISRSs:	Inibidores Seletivos na Recaptação de Serotonina
OE:	Óleo Essencial
OMS:	Organização Mundial de Saúde
OPAS	Organização Pan Americana de Saúde
PIC:	Práticas Integrativas complementares
PNPIC:	Política Nacional de Prática Integrativas Complementares
SNC:	Sistema Nervoso Central
SUS:	Sistema Único de Saúde
TGA:	Transtorno de Ansiedade Generalizada

SUMÁRIO

1	1INTRODUÇÃO	13
2	OBJETIVO	15
2.1	OBJETIVO GERAL.....	15
2.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
3	REFERENCIAL TEÓRICO	16
3.1	TRANSTORNO DE ANSIEDADE.....	16
3.1.1	TRATAMENTO FARMACOLÓGICO CONVENCIONAL	18
3.2	TERAPIAS INTEGRATIVAS CONTRA A ANSIEDADE	21
3.2.1	AROMATERAPIA	23
3.3	ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDULA	24
3.3.1	COMPOSIÇÃO QUÍMICA E METABOLISMO SECUNDÁRIO	26
3.3.2	MECANISMO DE AÇÃO E VIAS DE ABSORÇÃO	28
3.4	ATENÇÃO FARMACÊUTICA NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES	30
4	DELINEAMENTO METODOLÓGICO	32
5	RESULTADOS E DISCUSSÕES	33
6	CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
	REFERÊNCIAS	40

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais (OE's), um produto natural, tem evidência desde civilizações antigas, pelos seus atributos terapêuticos ou até mesmo para perfumar ambientes. São substâncias lipofílicas e odoríferas, produzidas por plantas aromáticas em decorrência do metabolismo secundário (SANTOS, 2022). Em 1920, um químico francês chamado René Maurice Gattefossé trouxe em evidência novamente a aromaterapia, que estava estagnada. Em um acidente em seu laboratório descobriu que os OE's possuem propriedades antissépticas (KYNES; CIPOLLA, 2021).

A Lavanda (*Lavanda angustifolia*) pertence à família Lamiaceae. É um arbusto aromático com altura média de 60 cm. Produz flores roxas, que contêm altos níveis de OE's (WIKIFARMER, 2017). O OE da Lavanda é extraído a partir das folhas e/ou flores, constituído, principalmente por terpenos. Na medicina popular, folhas e flores de lavanda são utilizadas devido as suas propriedades antiespasmódicas, carminativas, diuréticas, estimulantes e sedativas. A Lavanda angustifolia potencializa a ação do GABA na amígdala e tem efeitos anestésicos e sedativos semelhantes aos benzodiazepínicos (CARDOSO, 2021).

O esquema terapêutico convencional para a depressão, ansiedade, distúrbio compulsivo e os demais distúrbios do sistema nervoso são com fármacos ansiolíticos.

Diante do aumento de dependentes de medicamentos tarja preta, com destaque para os ansiolíticos de primeira linha e mais utilizados pela classe médica: clonazepam, alprazolam e diazepam (ATAVIE, 2021).

O estresse é uma das condições que mais contribuem para uma sobrecarga global dentre as doenças relacionadas à saúde mental. A depressão além de ser uma das principais causas de incapacidade no mundo, está também associada a mortes prematuras por suicídio e por outras doenças crônicas tais como hipertensão e insônia. Estima-se que 322 milhões de pessoas no mundo apresentam quadros depressivos (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017).

A aromaterapia é uma técnica que utiliza o aroma e as partículas liberadas por diferentes OE's para estimular diferentes partes do cérebro, ajudando a aliviar os sintomas de ansiedade, insônia e depressão (REIS, 2022). Em relação à sua administração, ocorrem por inalação, via tópica ou ingestão e a sua toxicidade

envolve: dose, diluição, frequência de utilização, composição do óleo, via de administração e as características de cada indivíduo (FERREIRA et. al, 2022).

A Prática Integrativa e Complementar (PIC) é aquela parte do campo da saúde que engloba os princípios da medicina e a prática de tratamentos integrativos e complementares em saúde que podem auxiliar no tratamento e na prevenção das doenças. Como também auxiliar na descontinuação dos medicamentos psicotrópicos em casos de ansiedade de grau leve e moderada (VIEIRA, 2022).

Este trabalho tem o objetivo de relatar os componentes principais do OE de L. angustifolia e sua aplicação em Aromaterapia no tratamento alternativo contra ansiedade e descontinuação de psicotrópicos.

2 OBJETIVO

2.1 OBJETIVO GERAL

- Apresentar o uso do óleo essencial da lavanda como terapia alternativa e complementar contra ansiedade e depressão.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Descrever os componentes do óleo essencial da *L. angustifolia* e seu mecanismo de ação;
- Salientar o uso o óleo essencial de lavanda como auxílio do tratamento da ansiedade;
- Esplanar o uso indiscriminado dos medicamentos psicotrópicos para ansiedade e seus efeitos colaterais;
- Apontar o crescimento das práticas integrativas e complementares na promoção da saúde.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 TRANSTORNO DE ANSIEDADE

A ansiedade é uma expressão que em latim se denomina como angústia. É aludida como natural, quando o organismo tem o intuito de desencadear o desempenho de uma atividade ou situação. A ansiedade é um dos fatores que origina o estresse, uma apreensão repentina por algo que o indivíduo considera uma ameaça. Sendo assim, quando sua resposta não se amolda com a circunstância que a desencadeou, pode ser designada como doença (ALMEIDA; CHECHETO,2020).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 264 milhões de pessoas sofrem com ansiedade no mundo, trazendo sintomas como: falta de ar, taquicardia, tremores e insônia (DA GLÓRIA, M. E. A. B. et al, 2021). Diferentes situações estressoras ocorrem ao longo da vida, e as respostas variam entre os indivíduos onde podem ocorrer manifestações psicopatológicas diversas em sua apresentação, como a ansiedade, estresse e até mesmo a depressão. O termo stress denota o estado grave gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e que perturbam a homeostasia (OLIVEIRA; DO AMARAL,2019).

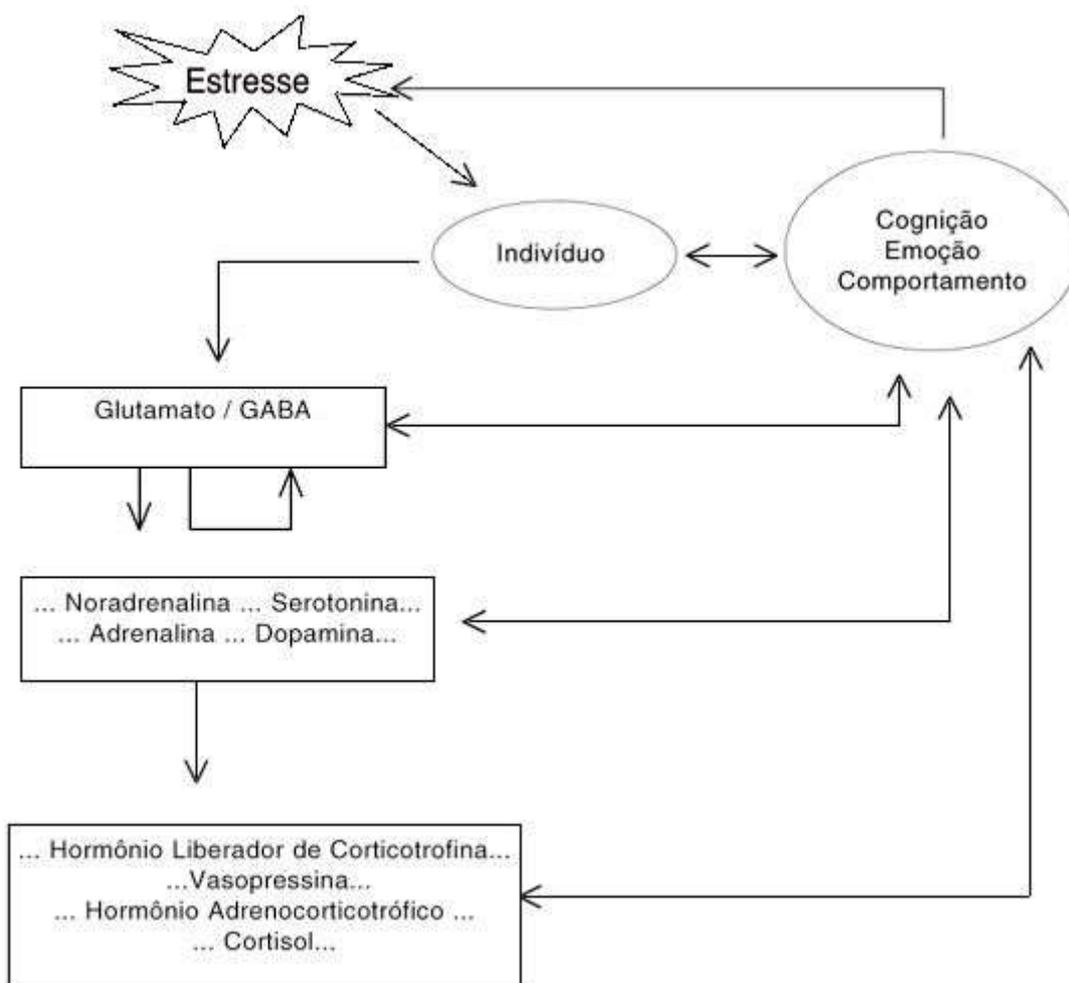
O estresse é uma resposta natural do organismo perante determinados estímulos externos ou internos a situações do dia a dia ou imaginárias que representam alguma ameaça ao indivíduo. Estas respostas variam desde uma reação de emergência, como fantasia e formação reativa, até somatização, retraimento parcial, ruptura transitória do ego, psicose e suicídio. Quando o estresse se torna crônico, surge outros sintomas tais como: aumento do funcionamento da glândula suprarrenal aumentando o risco de infarto, bem como redução do funcionamento do timo e de gânglios linfáticos levando à depressão do sistema nervoso central (SNC). O estresse psicológico gera alterações no sistema fisiológico provocando instabilidades no fluxo hormonal (CORREIA, 2021).

Diversas mudanças ocorrem no organismo, possivelmente benéficas ou maléficas, sendo que as más podem causar alterações fisiológicas associadas às reações ao estresse. Assim, as mudanças são processadas por um centro nervoso no cérebro, o hipotálamo, alterando o funcionamento de todas as partes do corpo. O sistema nervoso autônomo e a glândula pituitária são ativados e, assim, ativam as

glândulas suprarrenais que produzem adrenalina e corticoides. Desse modo, quando nosso corpo passa por uma situação assustadora ou estressante, ocorrem reações em nosso organismo para nos preparar para lutar ou fugir, sendo a adrenalina o hormônio responsável por essa reação (SACCO, FERREIRA 2015).

Observando o fluxograma 1, o principal hormônio desencadeado pelo estresse é o Cortisol, bastante conhecido pelo hormônio controlador do stress, ele ajuda a regular os níveis desse humor. Seus níveis hormonais são estimulados como parte de uma cascata de eventos que embora seja necessário para sobrevivência do homem seus níveis superiores por períodos prolongados em decorrência do estresse crônico podem prejudicar a saúde. (ALFONSE; TRONCOSO; CONDE, 2021).

Fluxograma 1 — Ação do Estresse em indivíduos com resposta específicas junto a cognição, emoção e comportamento



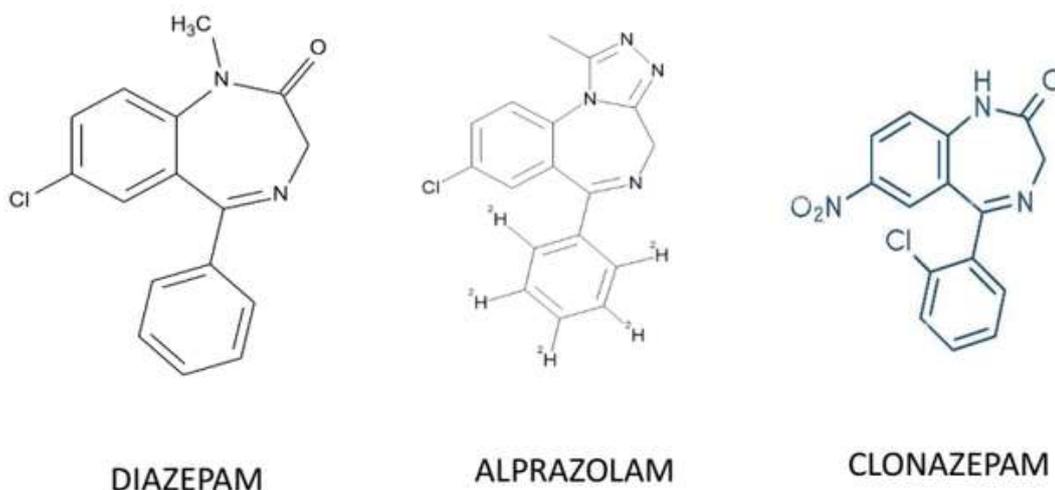
Fonte: Scielo Brasil. Acesso em: Março, 2023.

3.1.1 TRATAMENTO FARMACOLÓGICO CONVENCIONAL

Os pacientes com Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) precisam passar por uma avaliação para ser medicados devendo respeitar o tratamento. Vale salientar que não devem fazer automedicação nem interrupção do tratamento sem consultar previamente o profissional especializado. Existem consideráveis estudos confirmando a efetividade dos benzodiazepínicos no transtorno de ansiedade. Os antidepressivos inibidores seletivos na recaptação de serotonina (ISRS's) são reconhecidos como agentes de primeira escolha no tratamento. Pacientes diagnosticado com tal patologia de modo leve, não há necessidade de realizar a farmacoterapia, ele pode buscar acompanhamento psicológico e também terapias alternativas e complementares como a aromaterapia (LOPES; DOS SANTOS, 2018).

Na sequência a seguir, é visto as estruturas químicas dos fármacos benzodiazepínicos mais comercializados. Na figura 1 a representação da estrutura química do Diazepam, Alprazolam e Clonazepam.

Figura 1 — Representação Molecular do Diazepam, Alprazolam e Clonazepam



Fonte: Google imagens. Acesso: Março 2023.

Fármacos psicotrópicos são substâncias químicas, naturais ou sintéticas, que quando incluídas no organismo agem de modo a produzir efeitos sobre o SNC, excitando, deprimindo ou ocasionando perturbações (BONI, Beatriz S. et al, 2021). A classe dos benzodiazepínicos (BZDs), especificamente, atua diretamente na estimulação do ácido gama-aminobutírico (GABA), neurotransmissor responsável pela inibição da atividade cerebral, sendo fármacos cujos efeitos ansiolíticos e de relaxamento são de grande importância clínica, por promoverem alívio rápido de sintomas ansiosos (SENRA, 2021).

Atualmente os psicotrópicos mais utilizados estão na classe dos benzodiazepínicos, como mostra o quadro 1, onde os bons resultados no ajuste mental e no relaxamento físico (NALOTO et al, 2016). O consumo no Brasil ocorre somente por meio de prescrição, diferentemente de alguns países, nos quais existe a possibilidade de adquirir o medicamento sem receita. Fato este que reflete sobre uma possível falta de conhecimento dos efeitos colaterais do mesmo por parte dos profissionais, dadas as indicações exageradas e um difícil obstáculo para remover o medicamento do uso do paciente posteriormente (MANTOVANI; QUAGLIATO, 2019).

Quadro 1 — Principais medicamentos benzodiazepínicos, duração, indicação e tempo tratamento

Benzodiazepínico	Duração da Ação	Indicação	Tempo de tratamento
Diazepam	Ação longa 1-3 dias	Ansiedade / Estado epiléptico / Espasmos do músculo esquelético	Prolongado
Flurazepam	Ação longa 1-3 dias		Curto - Até 15 dias
Clonazepam	Ação longa 1-3 dias	Ansiedade / convulsões	Prolongado
Alprazolam	Ação intermediária 10-20h	Transtorno do pânico	Curto/Prolongado
Lorazepam	Ação intermediária 10-20h	Ansiedade / Estado epiléptico	Prolongado
Oxazepam	Ação curta 3-8h	Tratamento agudo de abstinência do etanol	Prolongado
Triazolam	Ação curta 3-8h	Distúrbios do sono	Intermitente

Fonte: Adaptado de Whalen, et al., 2016.

A utilização a longo prazo de BZDs no intuito de aplacar desconfortos breves, como a insônia, pode tornar o paciente dependente e tolerante à medicação, causando prejuízos evitáveis se fossem administradas doses seguras e de curta duração, uma vez que os efeitos colaterais previstos são bastante danosos por se tratar de uma droga psicotrópica que age diretamente no SNC (FARIA et al., 2019). Além disso, é importante salientar sobre a relação direta entre o potencial de dependência e a meia vida dos ansiolíticos, porquanto a tolerância será maior quanto menor for a meia vida de eliminação do fármaco em questão (GUPTA, 2014). Assim, uma vez que o quadro de desenvolvimento de tolerância ao medicamento e de dependência psicológica e física já está instalado, a tendência é o aumento progressivo da dose, ou seja, doses maiores para suprir a mesma necessidade, como ressalta Castro et al. (2013), “sabe-se que esses medicamentos promovem altas taxas de dependência, o que leva, respectivamente, ao aumento da dose necessária para o mesmo efeito terapêutico”.

Por esse motivo o uso de terapias alternativas é crucial para a manutenção e promoção da saúde. Nos idosos, lactentes, crianças e pessoas com deficiência de proteínas, os efeitos neurológicos dos BZDs podem ser prolongados ou aprimorados. Apesar do quadro de sonolência na intoxicação por BZDs, não costuma ocorrer depressão respiratória ou alteração de sinais vitais. Outro efeito ocasional é amnésia anterógrada de curto prazo. Na área clínica, os BZDs são indicados como ansiolíticos no tratamento da ansiedade; como hipnóticos no tratamento da insônia; como relaxantes musculares esqueléticos no tratamento de espasmos musculares; como anticonvulsivantes no tratamento de convulsões; em pré-cirurgia como anestésicos (LIDNER, 2017).

As contraindicações dos ansiolíticos são:

- Mulheres grávidas e lactantes;
- Uso concomitante com bebidas alcoólicas; Uso concomitante com antimicrobianos e antifúngicos (Claritromicina, Eritromicina, Doxiciclina, Tetraciclina, Metronidazol, Miconazol, Cetoconazol e Itraconazol);
- Uso concomitante com medicamento que alterem o metabolismo do citocromo P-450 (Diclofenaco, Haloperidol; Ciclosporina, Nifedipina e Cimetidina).

É incrível constatar que o grupo de medicamentos mais utilizado no mundo tenha indicações tão restritas. É a droga de primeira linha para tratar crise convulsiva em fase aguda; transtorno ansioso agudo; abstinência aguda de álcool e

como droga pré-anestésica. Ou seja, para haver uma descontinuação dos BZDs, com acompanhamento médico, é realizado uma diminuição de dose gradativamente por um espaço de tempo conduzida por um profissional de saúde habilitado. A aromaterapia pode auxiliar essa descontinuação (HARAGUCHI et. al, 2020).

Fatores como elevado índice de desemprego, mudanças na economia, falta de segurança pública, são apontados como principais fatores para a alta prevalência de transtorno de ansiedade. Segundo a Organização Pan Americana de Saúde (OPAS), a ansiedade acomete aproximadamente 300 milhões de pessoas no mundo, e de acordo com o último grande mapeamento global de transtornos mentais, realizado pela Organização Mundial de Saúde OMS, o Brasil possui a população com a maior prevalência de transtornos de ansiedade no mundo, onde (9,3%) dos brasileiros sofrem de ansiedade patológica. Em seguida está Paraguai com (7,6%), Noruega (7,4%), Nova Zelândia (7,3%) e Austrália (7,1%) (G1 globo. Acesso em: Abril, 2023).

3.2 TERAPIAS INTEGRATIVAS CONTRA A ANSIEDADE

As terapias integrativas e complementares compreendem meios naturais de prevenir agravos e restaurar a saúde por meio de tecnologia eficaz e segura, com ênfase no acolhimento, na vinculação terapêutica e na integração entre o ser humano e o meio ambiente, tendo como propósito desenvolver uma visão expandida no processo de saúde e da doença promovendo um cuidado integral mais humanitário e holístico (PETERMANN, 2019).

Pessoas diagnosticadas com Transtorno de Ansiedade necessitam de uma avaliação realizada por profissionais para que possam entender a gravidade da condição. Se diagnosticados com ansiedade leve, o tratamento deve começar por terapias e não necessariamente com medicamentos alopáticos. A lavanda é uma alternativa que auxilia no tratamento podendo oferecer resultados na redução dos níveis de ansiedade (ANDRADE; PEREIRA, 2022).

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) podem ser descritas como atividades que são desenvolvidas e que promovem a saúde de forma holística. Dentre essas atividades estão o consumo de chás e uso de fitoterápicos, meditação, homeopatia, acupuntura, quiropraxia, terapia musical e a aromaterapia que é o foco desta pesquisa. Por meio das PIC's podemos oferecer um tratamento diferenciado,

valorizando o autocuidado e proporcionando inúmeros benefícios para o paciente. Essas práticas são consideradas estratégias potencialmente interessantes para enfrentar os novos desafios da saúde (SOUZA; SILVA & BRAGA 2019).

De acordo com a OMS, os índices de utilização mundial das PIC's foram avaliados, determinando que nas últimas décadas houve um aumento significativo na utilização dessas terapias alternativas, no qual, mais de 70% da população mundial dependem dessa prática. Os motivos elencados para esse crescimento são: o aumento dos custos dos serviços de saúde, o que leva o usuário a buscar novas formas de cuidado; o aumento da demanda ocasionado por doenças crônicas; o retorno da importância de um cuidado humanizado e holístico; e tratamentos que proporcionem qualidade de vida quando não há possibilidade de cura (AMADO, 2020).

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do Sistema Único de Saúde (SUS) foi elaborada no ano de 2006, por meio da Portaria Ministerial nº 971 de 3 de maio de 2006. A PNPIC veio como um instrumento que compreende as diretrizes do SUS, colabora para o fortalecimento dos princípios fundamentais desse e visando ampliar a abordagem clínica e as opções terapêuticas ofertadas aos usuários do SUS, inseriu a Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura no SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017).

Após os resultados obtidos em diversos estados, foram incorporados outras quatorze atividades à PNPIC através da portaria 849 de 27 de março de 2017. São elas: Arterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga (BRASIL PNPIC, 2017).

Passando quase um ano, o Ministério da Saúde publicou no dia 21 de março de 2018, a portaria nº 702, alterando a portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na PNPIC, são elas: aromaterapia, bioenergética, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, medicina antroposófica/antroposofia aplicada à saúde, ozonoterapia, terapia de florais e termalismo social/crenoterapia. Desta maneira, até o momento, 29 práticas integrativas podem ser oferecidas no SUS. Esta realidade faz o Brasil ocupar posição de liderança no oferecimento dessas terapias em atenção básica (DACAL; SILVA, 2018).

Segundo a PNPIC, a inserção dessas práticas na saúde pública se dá principalmente pela garantia do princípio da integridade. Nesse sentido, tem como principal objetivo atender à necessidade de compreender, apoiar e integrar as experiências de PIC existentes nas redes públicas de saúde, com o objetivo de motivar mecanismos naturais de prevenção, recuperação e promoção da saúde (SANTOS, 2022).

A PNPIC define responsabilidades institucionais para a implantação e implementação das práticas integrativas e complementares (PICS) e orienta que estados, distrito federal e municípios instituam suas próprias normativas trazendo para o Sistema único de Saúde (SUS) e práticas que atendam as necessidades regionais (DE LIMA CAVALCANTI, 2021).

3.2.1 AROMATERAPIA

A palavra Aromaterapia tem origem em dois termos, aroma e terapia, que provêm de origens latino e grego. O termo aroma em latim significa odor doce ou especiaria, e em grego aroma significa especiaria. Já terapia provém do latim terapia e do grego therapeia, que significam ambos cura ou ato de curar, tratar ou cuidar (OLIVEIRA,2019).

A aromaterapia ganhou status de ciência na década de 1920 com o trabalho realizado pelo francês René Maurice Gattefossé (1881-1950), um perfumista e engenheiro químico considerado o pai da aromaterapia. Ao queimar a mão em seu laboratório, teve a experiência da ação antisséptica do OE de Lavanda ao despejar o líquido contido no frasco na região da queimadura (KYNES;CIPOLLA,2021).

A aromaterapia vem ganhando cada vez mais credibilidade no que se diz respeito a dominar a arte da cura, embora os OEs não devam substituir a medicina convencional, eles podem exercer um papel relevante na assistência da saúde como um todo (BORGES, 2020). Dessa prática destacamos a aromacologia, ciência que estuda a influência dos aromas sobre o bem-estar físico, mental e emocional, e a aromatologia, dedicada aos efeitos e às características físico-químicas e botânicas dos OEs com interesse no uso terapêutico. A Aromaterapia envolve o uso dos OE's para tratar e/ou prevenir problemas físicos, psicológicos e energéticos (NASCIMENTO, 2020).

A ação da aromaterapia sobre a diminuição da ansiedade está relacionada a fisiologia dos órgãos sensoriais, principalmente do olfato e do tato. A amígdala possui conexões neuronais tanto com o neocórtex quanto com estruturas límbicas profundas, dessa forma, é responsável pelo matiz afetivo, emocional e motivacional das situações potencialmente perigosas que expõe o ser humano às experiências ansiogênicas. Por sua vez, o sistema olfatório recebe os estímulos dos OEs ocupando sítios olfativos específicos no epitélio respiratório e desencadeia inúmeras reações químicas, que geram impulsos nervosos que se destinam às áreas corticais e subcorticais do SNC. Justamente nessas áreas corticais ocorre o desencadeamento da cascata do estresse (THIAGO; ELIANA, 2013).

A prática da aromaterapia não requer prescrição médica, porém o uso dos óleos deve ser de forma moderada, em doses altas pode ser tóxico. Aromaterapia é a prática de utilizar OE extraído de plantas em terapêutica medicinal, por meio da inalação dos seus compostos voláteis. No Brasil, consta como Prática Integrativa e Complementar (PIC) no SUS. O método clínico tem por finalidade gerar a saúde emocional, física e mental da pessoa, sendo mais usual extrair de flores, folhas ou raízes. A finalidade terapêutica se estende no combate ao stress, a depressão, a ansiedade e ao melhoramento da autoestima e qualidade de vida. (ALMEIDA et. al, 2020).

3.3 ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDULA

O OE de Lavanda é indicado para tratar estresse, melancolia, depressão, debilidade, raiva, medo, ciúme, culpa e mudança de humor. O gênero Lavanda pertence à família Lamiaceae, e conta com aproximadamente cerca de 39 espécies gerando uma certa diversidade entre os aspectos florais. Espécies herbáceas anuais ou perenes, subarbustos ou arbustos de pequeno porte. Essa diferenciação de estereotipo gera um rendimento na quantidade de OEs diferentes para cada espécie das Lamiaceae. Na maior parte das espécies as folhas e as flores são cobertas de tricomas finos (cristais sensíveis a altas temperaturas) que na maioria das vezes, contêm uma quantidade de OEs. (OLIVEIRA, 2019).

O Brasil apresenta nas regiões Sul e Sudeste clima temperado e com altitude acima de 1000m que, em geral, são ideais para o cultivo das espécies de lavanda. As espécies com maior importância econômica para a produção de OE são: L.

angustifolia, L. latifolia e o híbrido lavandin (híbrido entre L.angustifolia e L. latifolia). A L. angustifolia é nativa da região do Mediterrâneo e cultivada em toda a Europa, principalmente na França, Itália e Espanha. A espécie pertence à seção Lavandula conhecida por lavanda comum, lavanda-verdadeira, alfazema ou lavanda inglesa (ADAMUCHIO, 2015). Na figura 6, temos a flor da espécie L. latifolia (MONTIBELER, 2018).

Figura 2 — Flor da espécie Lavandula latifolia



Fonte: ADAMUCHO, 2015.

A espécie L. dentada que se encontra na figura 7 abaixo, foi a espécie que melhor se adaptou ao solo brasileiro. Seu cultivo é mais predominante na região sul do país. Na inflorescência da L. dentada, o seu OE é mais usado para combater irritação das picadas de mosquitos por conta da sua ação anti-histamínica e é menos usada para o tratamento da ansiedade e insônia. Sendo a espécie L. latifolia a mais recomendada para o estresse e transtorno de ansiedade e depressão.

Figura 3 — Flor da espécie L. Dentada



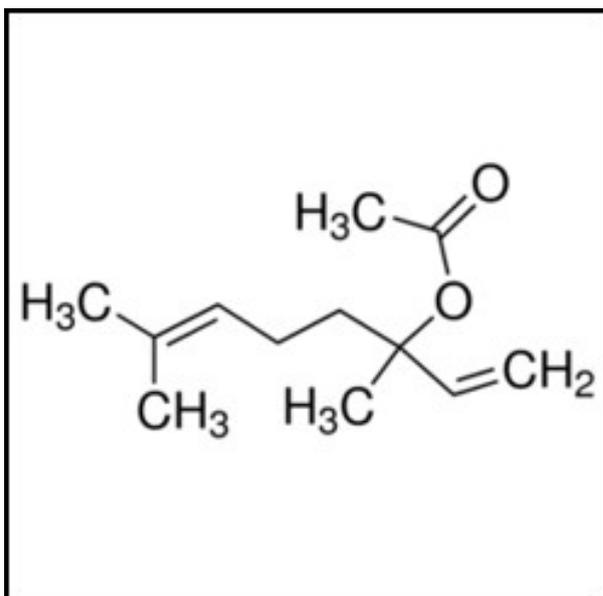
Fonte: ADAMUCHO, 2015.

3.3.1 COMPOSIÇÃO QUÍMICA E METABOLISMO SECUNDÁRIO

Os OE's possuem um alto teor de substâncias pertencentes ao grupo dos terpenóides, contudo muitos óleos são também compostos de fenilpropanóides. De fato, não é um produto comum de elemento único, eles são diversos e extremamente complexos, podendo exceder 300 componentes químicos diferentes com diversas classes e grupos funcionais, como o grupo funcional Éster (Lavanda-Acetato de linalila-monoterpeno); conferindo ação tranquilizante, equilibrante e calmante (MAIA; DONATO; FRAGA, 2015).

OS monoterpenos ($C_{10}H_{16}$) e os sesquiterpenos ($C_{15}H_{24}$) são os mais frequentes nos OE's. O óleo essencial da Lavanda *Angustifolia* é extraído a partir das folhas e flores das plantas. Os principais componentes químicos responsáveis pelas suas especialidades terapêuticas são os constituintes majoritários: linalol (20 - 50%), o acetato de linalila (25-46%), o terpine-4-ol (3-5%), e outros em concentração menor (MENDES; et. al. , 2022).

Figura 4 — Acetato de linalila



Fonte: Quinari, 2023.

Os OEs são produzidos através de rotas metabólicas, nos tricomas glandulares das estruturas secretoras frequentemente presentes nas Lamiaceae, que armazenam os OEs, variando o número de células secretoras, o comprimento da célula peduncular, a quantidade de óleo segregado, a densidade e o seu arranjo na epiderme. O OE de *Lavandula* spp. possui inúmeros constituintes químicos, cujas proporções e o seu rendimento variam de espécie para espécie, quadro 2 (SALES, 2015).

Quadro 2 — Componentes químicos presente no OE da Lavanda

COMPONENTE	MÍNIMO	MÁXIMO
Acetato de Linalina	25	25
Trans- Beta- ocimeno	2	6
Cis- Beta- ocimeno	4	10
Octanone- 3	-	2
1,8- cineol	-	1,5
Linonene	-	0,5
Cânfora	-	0,5
Lina- ol	25	38
Terpien- 4- ol	2	6

Lavandulol	0,3	-
------------	-----	---

Fonte: ADAMUCHO, 2015.

Os OE's são produzidos através do metabolismo secundário, e esse metabolismo possuem dois tipos de rotas Biosintética diferentes: via do ácido Chiquímico, via do acetato Malonato e a via do Mevalonato. A característica inerente desse metabolismo é a sua elevada plasticidade genética e diversidade que garante adaptações flexíveis a mediação de fatores bióticos e abióticos. As substâncias oriundas dessa via são vitais para as plantas, atuando como atrativos ou repelentes de polinização, na proteção contra raio UV e poluição, stress hídrico, alopatia e dentre outras funções. As substâncias secundárias desse metabolismo são os chamados princípios ativos vegetais, que para nós humanos são substâncias responsáveis pelo efeito medicinal de algumas plantas (DE REZENDE, 2016).

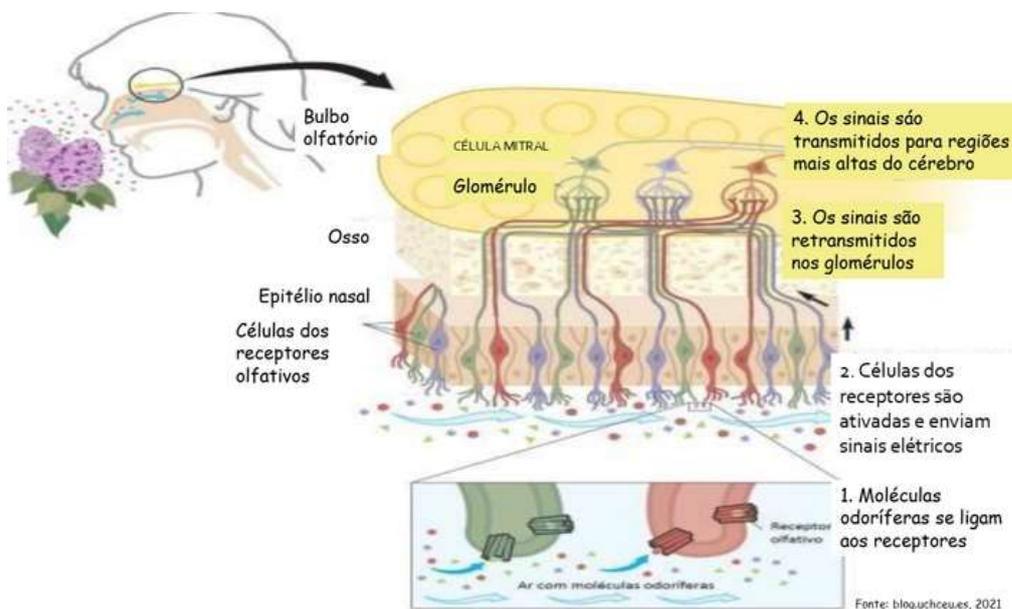
3.3.2 MECANISMO DE AÇÃO E VIAS DE ABSORÇÃO

Uso de OE em aromaterapia a fim de auxiliar na melhora de sistemas de ansiedade leve, dor crônica, depressão, tem sua função científica respaldada por efeitos fisiológico e psicológico. Estes efeitos benéficos são alcançados através da inalação componentes voláteis presentes no OE utilizado, através de estruturas de borda como Hipocampo, hipotálamo e córtex uniforme. Como pode ser observado na figura 8 a comunicação da aromaterapia quando inaladas chega no cérebro em formas voláteis. A aromaterapia consente trabalhar com substâncias em diferentes faixas de concentração selecionado ativamente, operando nos aspectos físicos, mentais ou emocionais (DE FREITAS, 2021).

Por inalação, o OE ativa o sistema olfativo através dos bulbos e nervos. O sentido do olfato, que se conecta diretamente ao sistema nervoso central, estimula o sistema límbico responsável através do controle da memória, emoção, libido, impulsos e reações instintivas. Pela pele, o OE é absorvido e transportado através da circulação do sangue, que é transportado para os órgãos e tecidos do corpo. Quando ingerido, suas moléculas são absorvidas pelo intestino e transportadas para vários tecidos corpo (CONCEIÇÃO, 2019).

Relevância etno farmacológica: inalação de *L. angustifolia* na medicina popular tem sido usada para Transtornos de Ansiedade e pesquisa clínica, e os animais confirmaram seu efeito ansiolítico, embora o mecanismo de ação ainda não seja totalmente elucidado tanto por inalação quanto por via oral abordagens comuns para uso de OE em ensaios pré-clínicos e clínicos (GNATTA, 2014).

Figura 5 — Ação dos OE's no Sistema Límbico



Fonte: Google imagens. Acesso: Março 2023.

A ação dos OE's por via tópica, acarreta numa parte do OE ser absorvida pela pele e transportada pela circulação sanguínea até alcançar os órgãos e tecidos do corpo. As propriedades estruturais de estimulação desses óleos são muito semelhantes aos hormônios reais. Desse modo, a capacidade de penetração desses OE's pelas membranas celulares, proveniente de sua natureza lipofílica, é uma das principais explicações para eficácia da técnica por essa via de administração (MOHAMMED, 2021).

O efeito que os OE's causam no organismo de cada indivíduo depende do caminho pelo qual as moléculas são conduzidas. Para adquirir resultados satisfatórios nos tratamentos com OEs, é preciso selecionar aquele que possa suprir as necessidades de tal patologia (SACCO, 2015).

Os OE's apresentam instabilidade em presença de luz, calor, umidade e metais, sofrendo degradação decorrente principalmente das reações de oxidação e

polimerização, que podem gerar consequências negativas para a saúde do usuário. Para evitar a sua deterioração, o armazenamento deve ser realizado em frascos de pequeno volume, em embalagens neutras (de alumínio, aço inoxidável ou vidro âmbar), hermeticamente fechados e estocados em baixa temperatura (SIMÕES et al., 2017).

3.4 ATENÇÃO FARMACÊUTICA NAS PRÁTICAS INTEGRATIVAS COMPLEMENTARES

Atenção farmacêutica (AF) trata-se do cuidado do profissional farmacêutico diretamente ao paciente, utilizando-se de um conjunto de ações realizadas cuja a ideia seja orientar e acompanhar o paciente quanto a maneira adequada da utilização de medicamentos, conciliação terapêutica, revisão da farmacoterapia, serviços de promoção da saúde e prevenção de doenças, diferentemente de como ocorre na assistência farmacêutica, onde sua prioridade é o conjunto de atividades relacionadas ao medicamento, onde o profissional atua em todas as etapas desde a pesquisa de um novo medicamento até sua chegada aos usuários (DOS SANTOS; BAIENSE; DEANDRADE, 2022).

O Conselho Federal de Farmácia (CFF), através da Resolução 572, de 25 de abril de 2013 reconhece seis práticas como especializações do profissional farmacêutico sendo estas a antroposofia; homeopatia; medicina tradicional chinesa, acupuntura; plantas medicinais e fitoterapia e termalismo social/crenoterapia. Já em 2018 o Ministério da Saúde através da Portaria 1.988, de 20 de dezembro, atualiza os procedimentos e serviço especializado de Práticas Integrativas e Complementares na Tabela de Procedimentos Medicamentos Órteses Próteses e Materiais Especiais do SUS, concedendo então ao profissional farmacêutico a atuação em quase todas as práticas da Política Nacional, sendo elas a fitoterapia, acupuntura e homeopatia como áreas mais privativas à algumas profissões, incluindo o profissional farmacêutico e outras práticas que se enquadram nas 26 áreas abertas para atuação de qualquer profissional da área da saúde que esteja devidamente especializado na área (BRASIL, 2013). A AF é um conjunto de ações realizadas pelos farmacêuticos para direcionar e monitorar pacientes ao adequado uso de medicamentos, mediar tratamentos, análise da farmacoterapia, promoção da

saúde e serviços de prevenção de doenças, levando a uma ação multidisciplinar (COSTA, 2021)

A medicina integrativa está recebendo cada vez mais atenção, mas há uma lacuna na medicina biológica. Uma visão holística do paciente é a base desta nova abordagem para a saúde, e abre muitos campos promissores para o farmacêutico, seja como formulador e prescritor de medicamentos homeopáticos ou outros, ou como pesquisador formando insights sobre síntese e suplementação de saúde, aconselhamento prático ou, ainda, nos mais diversos cenários de saúde, tornar-se protagonista da assistência das PIC's (CRF-RN, 2020).

As PICS auxiliam no contexto, de modo que a aromaterapia se torna uma aliada no processo da ansiedade. Além disso, o OE mais utilizado na terapêutica de pacientes com ansiedade é o de lavanda (*Lavandula angustifolia*), seus efeitos relaxantes e sedativos trazem melhoras significativas (HEREDIAVIEIRA et al., 2020).

4 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada através de Revisão Bibliográfica com base em artigos científicos de maior relevância sobre o tema. Realizou-se uma busca por artigos, livros, revistas, dissertações e teses nas bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e PubMed, também foram realizadas pesquisas em sites do Ministério da Saúde, Organização Mundial da Saúde (OMS), Conselho Federal de Farmácia (CFF). As pesquisas ocorreram durante o primeiro semestre dos meses de março a maio de 2023, utilizando os seguintes termos e palavras-chave: óleo essencial, lavanda, ansiedade, atenção farmacêutica nas práticas integrativas complementares, aromaterapia.

O fundamento de inclusão priorizado para selecionar os artigos foram: pesquisas que relatassem o uso do óleo essencial da lavanda como subsídio de terapia alternativa para a ansiedade; em formato de artigos, dissertações e teses, disponíveis online, na íntegra e publicadas em periódicos nacionais e internacionais, nos idiomas português e inglês.

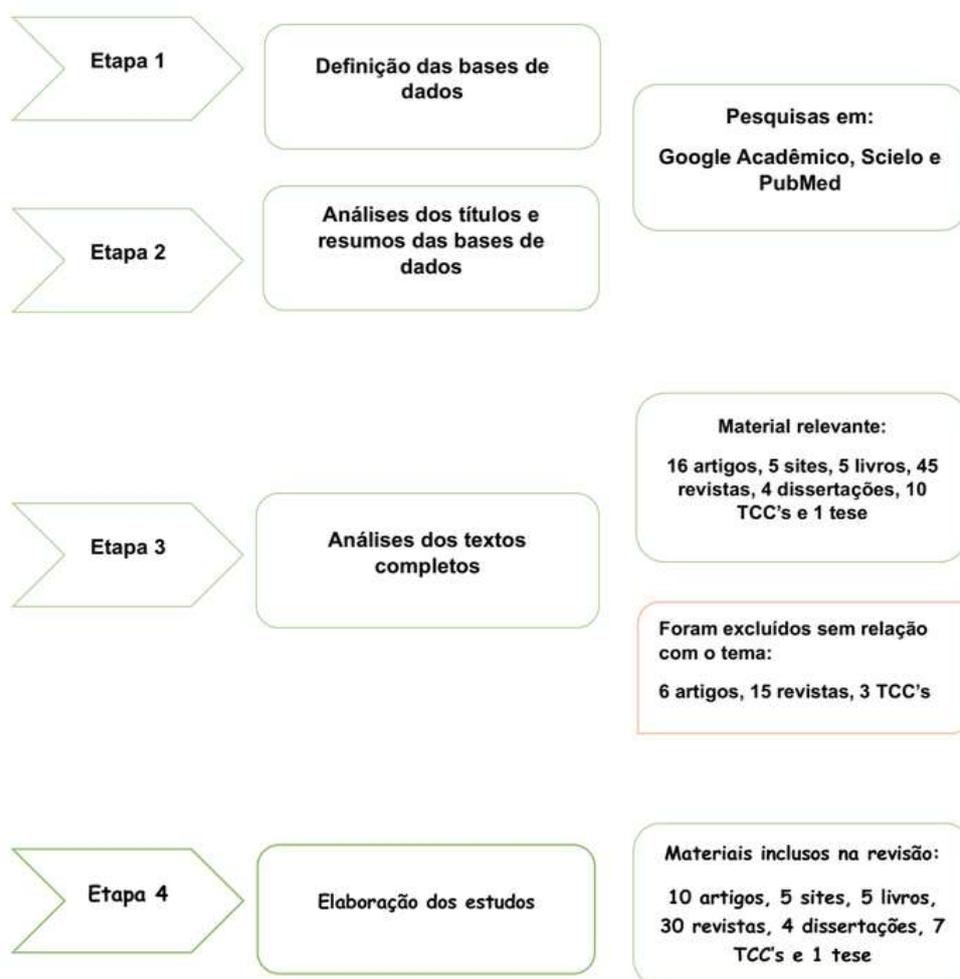
Como critérios de exclusão foram utilizados os seguintes itens: não apresentassem relação com o tema em estudo, não estivesse disponível nas bases de dados pesquisadas. Foram selecionados 86, destes, 62 foram utilizados para a construção desse trabalho.

Durante a seleção dos artigos da pesquisa, foi realizada a leitura dos títulos de cada um deles e seus respectivos resumos, a fim de examinar a relação do estudo com a questão norteadora levantada para a investigação. Para a construção da revisão de literatura, foi feita uma leitura detalhada dos artigos, a fim de verificar a coerência com os objetivos deste estudo. Boa parte dos dados encontrados a partir da leitura detalhada dos artigos foram organizados em quadros, a fim de sintetizar as características dos estudos analisados, e a outra parte será exposta de forma descritiva para melhorar a abrangência dos temas discutidos.

5 RESULTADOS E DISCUSSÕES

O respectivo estudo é uma pesquisa qualitativa a partir de Revisões Bibliográficas com foco em artigos científicos sobre o tema. Foram encontrados 16 artigos, 5 sites, 5 livros, 45 revistas, 10 monografias e 4 dissertações e uma tese. Em seguida, após uma segunda leitura dos materiais selecionados, foram excluídos 6 artigos, 15 revistas e 3 monografias por não terem relação direta com o tema proposto pelo trabalho, permanecendo no estudo 10 artigos, 5 sites, 5 livros, 30 revistas, 7 monografias, 4 dissertações e uma tese.

Figura 6 — Esquema representativo do processo de seleção dos estudos



Fonte: Os autores (2023).

Dos 86 materiais literários encontrados inicialmente, restaram 62 que foram selecionados, constituindo assim essa revisão. No entanto para os resultados e discussões foram selecionados 10 os quais melhor se enquadram na temática abordada.

Quadro 3 — Artigos escolhidos para resultados e discussões

TÍTULO	CITAÇÃO	ANO PUBLICAÇÃO	OBJEÇÃO AUTOR	RESULTADOS ENCONTRADOS
Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: revisão de literatura.	LIMA	2016	A aromaterapia por massagem terapêutica promove sensações de bem-estar emocional.	A aromaterapia por massagem exerce função em auxílio em diversos tratamentos nas disfunções de saúde.
Uso indiscriminado de benzodiazepínicos.	CAMPOS et. al.	2017	A falta de informação e instrução sobre o uso dos BZDs acarreta danos à saúde mental dos pacientes.	Destaca o uso indiscriminado benzodiazepínico pela população, suas consequências e o impacto causado na população.
The effectiveness of aromatherapy for depressive symptoms: a systematic review	SÁNCHEZ-VIDAÑA	2017	A administração dérmica dos OE's por massagens é mais eficaz em comparação com a aromaterapia por inalação.	Com base nos protocolos apresentados nos estudos incluídos, são necessárias 8 sessões para avaliar a eficácia da massagem de aromaterapia e obter alívio dos sintomas depressivos.

O uso do óleo essencial da lavanda no combate ao estresse.	KELM	2019	Os componentes do OE da lavanda possuem ação sobre o SNC.	A análise da composição química dos óleos essenciais, os quais contêm as características necessárias para provocarem reações benéficas no combate ao estresse.
Uso e abuso de benzodiazepínicos na atenção primária à saúde: práticas profissionais no Brasil e em Cuba	FEGADOLI, VARELA, CARLINI.	2019	Há um déficit no desenvolvimento dos profissionais de saúde em relação o uso dos BZD's	Destaca as deficiências na disponibilidade de recursos terapêuticos e o pouco investimento em formação específica contribuem para o uso não adequado de BZD's.
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PIC's) e a Implementação no Sistema Único de Saúde (SUS).	CALVI, RABI, VIANNA	2019	Inserir as PIC's no Sistema de Ensino Superior para capacitar os profissionais e de saúde e ampliar a aplicação das PIC's	A PNPIC no SUS, através da Portaria nº.971 de 03 de maio de 2006, onde disponibiliza aos usuários do SUS, opções preventivas e terapêuticas.
O uso dos psicofármacos e ou psicotrópicos: uma revisão integrativa	BONI, et. al.	2021	Analisar o perfil do uso de psicofármacos e/ou psicotrópicos, no contexto da atenção básica.	O uso da classe de medicamentos psicotrópicos é altamente prevalente, demonstrando a necessidade de Educação Continuada e Permanente em Saúde Mental aos profissionais; ressaltando o uso racional desses medicamentos.
Uso inalatório do óleo essencial de lavanda para	DA GLÓRIA	2021	Identificar a eficácia do óleo essencial de lavanda	O óleo essencial de lavanda reduziu os níveis de ansiedade a curto prazo sendo uma alternativa para

ansiedade: uma revisão integrativa da literatura.			administrado via inalação para tratamento de ansiedade em diversas condições de saúde	sua diminuição antes de realização de procedimentos cirúrgicos de eventos que possam causar ansiedade.
Lavanda (Lavandula <i>angustifolia</i>) como auxílio no tratamento contra ansiedade.	ANDRADE ; PEREIRA	2022	Descrever a eficácia da aromaterapia da Lavandula na redução dos níveis de ansiedade.	Pode-se comprovar a eficácia da lavanda no tratamento da ansiedade, e que a diminuição da ansiedade está relacionada diretamente com a concentração dos compostos linalol e acetato de linalila.
Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade	LEMOS	2022	O uso das PIC's e da aromaterapia acarreta benefícios à saúde mental da população.	Reforça a utilização das PIC's no tratamento do Transtorno de Ansiedade, com enfoque na comprovação da eficiência do uso da Aromaterapia.

Fonte: Os autores (2023).

De acordo com LIMA (2016) a aromaterapia associada à massagem terapêutica, promovem sensações de bem-estar, equilíbrio das disfunções emocionais, suaviza os sintomas de stress e ansiedade cotidiana oferecidas pela sociedade moderna, proporcionando um equilíbrio na qualidade de vida. SÁNCHEZ (2017) confirma em seu estudo que a massagem com o OE (aplicação dérmica) tem efeitos mais significativos na redução do quadro depressivo do que pela via inalatória.

Segundo KELM (2019) o linalool, presente no OE da lavanda, facilita a neurotransmissão GABAérgica, indicando a sua potencialidade para o desenvolvimento de fármacos ansiolíticos e/ou anticonvulsivantes. Muitos OE's demonstram atividades sobre o SNC, incluindo sedativa, antidepressiva, ansiolítica e

anticonvulsivante. O tratamento através dos óleos essenciais leva em consideração diversos aspectos individuais e pode ser combinada com vários tipos de tratamentos convencionais ou alternativos. Quanto mais estável a pessoa conseguir ficar, menor será o seu nível de estresse e melhor será a sua saúde. As terapias integrativas, dentre elas aquelas que incorporam o óleo essencial de lavanda podem ser bastante úteis nesta reabilitação.

Corroborando com a ideia de KELM, temos LEMOS (2022) que destaca o uso da prática integrativa complementar da aromaterapia como auxílio no tratamento do Transtorno de Ansiedade, com resultados significativos em relação ao alívio do estresse e ansiedade, sendo esta prática realizada por meio do uso de OE's, sendo um dos principais o de Lavanda, que possui propriedades ansiolíticas, podendo ser utilizado através da inalação ou massagem favorecendo o bem-estar físico e mental.

DE SOUZA ANDRADE; DE OLIVEIRA PEREIRA (2022) afirma que a lavanda demonstrou ser eficaz no tratamento de transtornos de ansiedade, mostrando-se como uma opção segura e eficaz que oferece resultados de grande importância para reduzir seus níveis. Além disso, vale mencionar que a intensidade da atividade ansiolítica está diretamente relacionada com a concentração do linalol e acetato de linalila compostos em sua fórmula.

Uma pesquisa de GLÓRIA, M.E.A.B. et. al. (2021) realizada por indivíduos de ambos os sexos, com diversas condições de saúde, apresentaram efeitos positivos na diminuição dos níveis de ansiedade a curto prazo, utilizando OE de Lavanda *Angustifolia no tratamento* em quimioterapia em espera de cirurgia ambulatorial, e portadores de doenças cardiovasculares. Estes utilizaram o OE em concentração 2% aplicado duas gotas em gaze na forma de inalação variando de 5 a 20 minutos. O tempo de uso variou de um dia a quatro semanas.

Em contrapartida CAMPOS et. al (2017), afirma o crescente consumo de BZDs para o alívio dos sintomas de estresse e ansiedade. Porém há falta de informação sobre as consequências do seu uso crônico, e do uso desnecessário destes fármacos. É importante que esses pacientes sejam orientados por médicos e farmacêuticos. No levantamento de FEGADOLLI, VARELA, CARLINI (2019), consta que os usuários de BZDs buscam o alívio de sintomas que poderiam ser tratados de outra maneira. Em BONI et. al. (2021) as drogas psicotrópicas são consideradas uma via para lidar com problemas psicológicos como ansiedade e insônia. No

entanto, é considerado que profissionais de saúde avaliem seu uso e reconheça outras formas para que as pessoas melhorem sua condição de saúde.

CALVI, RABI, VIANNA (2019) ressaltam a importância da PNPIC no Sistema Único de Saúde dando opções a população de tratamento preventivo e terapêutico. Mas para isso faz-se necessário a implementação das PIC's no sistema de ensino superior no intuito de capacitar profissionais ampliando a aplicação das mesmas.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Muitos pacientes adquirem facilmente uma dependência química por conta do uso indiscriminado de medicamentos psicotrópicos e ansiolíticos. Ainda não há estudos de campo que confirmem uma eficácia de 100% da melhora em pacientes com ansiedade grave apenas com aromaterapia. Porém ela auxilia no tratamento desses pacientes em conjunto com os seus respectivos medicamentos controlados. A promoção da saúde com o estado de relaxamento, sonolência e o combate a ansiedade são obtidos tanto através da inalação do OE por vias respiratórias ou por massagens.

A aromaterapia não se resume uma prática de inalação e relaxamento, indicadas exclusivamente para os casos de ansiedade de grau leve a moderada. Para os pacientes que são acometidos por um grau mais extremo de ansiedade e/ou insônia, é de suma importância que a aromaterapia seja aplicada como uma forma de terapia integrativa complementar, sem interromper o uso dos medicamentos que fazem parte da terapia farmacológica convencional desses pacientes.

A aromaterapia ainda requer mais estudos relacionados a composição químicas e sus efeitos terapêuticos.

Vale salientar que é dever do farmacêutico impulsionar e estimular na população o uso racional de medicamentos, sendo fiel a legislação e tomar as devidas precauções no ato de dispensação dessa classe de fármacos que pode se tornar prejudicial à saúde, em caso de uma administração incorreta ou desnecessária.

Uma grande conquista para o farmacêutico clínico foi sua inclusão dentre as categorias profissionais da eMulti Ampliada e Complementar na Portaria GM/MS nº. 635 de 22 de maio de 2023.

REFERÊNCIAS

ALFONSI, José ; TRONCOSO, Ana Cristina; CONDE, Erick. Efeitos das práticas meditativas nos níveis de Cortisol induzidos por estresse agudo: uma revisão sistemática. **Contextos Clínicos**, v. 14, n. 3, 2021.

ALMEIDA, Jhenyfer Caroliny de; ALMEIDA, Priscilla Prates de ; GHERARDI, Sandra Regina Marcolino. Potencial antimicrobiano de óleos essenciais: uma revisão de literatura de 2005 a 2018. **Nutritime Revista Eletrônica**, v. 17, p. 8623-8633, fev 2020.

ALMEIDA, Maria Carolina Furquim de ; CHECHETTO, Fátima . O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, nov 2020.

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

AMADO, Daniel Miele et al. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde**. APS EM REVISTA. 2020, p. 272-284. Disponível em: <https://doi.org/10.14295/aps.v2i3.150>. Acesso em: 20 abr. 2023.

ANDRADE, Aline A. de S.; PEREIRA, Fabiana de O.. Lavanda (Lavandula angustifolia) como auxílio no tratamento contra ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 6, p. 43868-43878, 2022.

ATAVIE. **História da Aromaterapia - Como surgiu?**. ATAVIE Beleza Natural. Belo Horizonte. Disponível em: <https://atavie.com.br/historia-da-aromaterapia/>. Acesso em: 7 mar. 2023.

BONI, Beatriz Soto et al. **O uso de psicofármacos e/ou psicotrópicos** : uma revisão integrativa. New Trends in Qualitative Research. 2021, p. 880-889. Disponível em: . Acesso em: 2 mai. 2023.

BORGES, Ingrid N. A. S., et al. Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de Lavanda. **Revista Multidisciplinar de Psicologia**, Bahia, v. 14. 51 p, 2020.

BRASIL, Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria nº 145, de 11 de janeiro de 2017. Altera procedimentos na Tabela de Procedimentos, Medicamentos, Órteses, Próteses e Materiais Especiais do SUS para atendimento na Atenção Básica. **Diário Oficial da União**, 13 jan 2017.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. SECRETÁRIA DE ATENÇÃO À SAÚDE. DEPARTAMENTO DE ATENÇÃO BÁSICA. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: Atitudes de Ampliação de acesso.** Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>. Acesso em: 6 abr. 2023.

BRASIL. PNPIC, Ministério da Saúde (MS). Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. **Diário Oficial da União**, março 2018.

CALVI, Raquel de Lima; RABI, Larissa Teodoro; VIANA, Wânia de Oliveira. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) e a Implementação no Sistema único de Saúde (SUS) : Uma Breve Revisão . **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 6, p. 29144-29155, 28 dez 2021.

CAMPOS, Natália P. S.; ROSA, Cleiton A.; GONZAGA, Márcia F. N. Uso Indiscriminado de Benzodiazepínicos. **Revista Saúde em Foco**, Amparo - SP, n. 9, p. 485-491, 2017.

CARDOSO, Hilda C. W. et al. Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 46320-46340, 2021.

CONCEIÇÃO, Rejane Evangelista da . Potencial Terapêutico da Aromaterapia no Manejo de Transtorno de Ansiedade. **Universidade Federal de Ouro Preto**, Ouro Preto, 2019.

CORREIA, Catarina A. R. . **Biomarcadores Farmacogenômicos como Fonte de Evidência para a Efetividade e Segurança na Terapia de Depressão** Dissertação (Farmácia) - Universidade de Algarve - Faculdade de Ciências e Tecnologia, Portugal, 2021.

COSTA, Maria Candica V. et al. Assistência, atenção farmacêutica e a atuação do profissional farmacêutico na saúde básica. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 2, p. 6195-6208, 2021.

DA GLÓRIA, M. E. A. B., et al. Uso inalatório do óleo essencial de lavanda para ansiedade: uma revista integrativa da literatura. **Caderno de Neurologia e Terapias Complementares**, v. 10, n. 19. 140 p, 2021. III CONGREPICS.

DACAL, M. D. P. O.; SILVA, I. S. Impactos das práticas integrativas e complementares na saúde de pacientes crônicos. **Saúde Debate**, Rio de Janeiro, v. 42, n. 118, p. 724-735, jul-set 2018.

DE CARVALHO, Luiz O. L. et al. **Atenção Farmacêutica no Uso de Plantas Medicinais com Ação Anti-hipertensiva em Idosos.**: v.10 n.9. Open Science Journal. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i9.17793>. Acesso em: 2 mai. 2023.

DE OLIVEIRA, Fernanda Pimentel ; LIMA, Maria Raquel da Silva; DE FARIAS, Francisca L. R.. Terapias Integrativas e Complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista Interdisciplinar**, v. 13, n. 1. 24 p, 2020.

DE REZENDE, Fernanda Mendes, et al. Vias de Síntese de Metabólitos Secundários em Plantas: Laboratório de Ensino de Botânica. *In*: BOTÂNICA NO INVERNO, n. VI. 2016, São Paulo: Departamento de Botânica, 2016. 93 cap 10 p.

DOS SANTOS, Andressa Assis; BAIENSE, Alex Sandro Rodrigues; DE ANDRADE, Leonardo Guimarães. Atenção Farmacêutica e Práticas Integrativas e Complementares no SUS: conhecimento e aceitação por parte da população de Nova Iguaçu. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 8, n. 4, p. 656-667, 2022.

FARIA, Sara et al. **Saúde Mental dos Enfermeiros**: Contributos do Burnout e Engagement no Trabalho. Repositório Aberto. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, 2019. 10 p. Disponível em: <https://doi.org/10.19131/rpesm.0258> . Acesso em: 8 mai. 2023.

FEGADOLLI, Cláudia; VARELA, Niurka M. D; ARAÚJO, Elisaldo L. de. **Uso e Abuso de Benzodiazepínicos na Atenção Primária à Saúde**: Práticas Profissionais no Brasil e Cuba. Cadernos de Saúde Pública. São Paulo, 2019. 11 p. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00097718>. Acesso em: 23 mar. 2023.

GNATTA, Juliana Rizzo et al. Aromaterapia com Ylang Ylang para Ansiedade e Autoestima: Estudo Piloto. **Revista de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 48, n. 3, p. 492-499, jun 2014.

HARAGUCHI, Linete M. M. et al. Impact of the Training of Professionals from São Paulo Public Health System in Phytotherapy Practice. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 44, n. 1, p. 1-11, 2020.

HEREDIAVIEIRA, Sílvia Cristina et al. Uma Revisão do Uso da Aromaterapia no Controle da Ansiedade Ocasionalada pela Pandemia da COVID-19. **Farmaguinhos Revista Fitos**, v. 15, 2020.

KELM, Caroline ; GAMBUS, Patrícia Pinheiro. O uso do óleo essencial de lavanda no combate ao estresse. **Revista Científica do Colégio Militar de Curitiba**, 2019.

LEMOS, Anna Beatriz Freitas et al.. Uso da aromaterapia no tratamento do transtorno da ansiedade. **Open Minds International Journal**, v. 3, n. 3, p. 28-34, 2022.

LIMA, Dayany Tavares Guimarães ; SILVA, M. Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: revisão de literatura. **Centro de Ciências Biológicas e da Saúde**, Universidade Estadual da Paraíba. 16 p, 2016.

LINDNER, Pâmela Mikhaely. Benzodiazepínicos: uma revisão quanto aos aspectos farmacológicos, ao risco, dependência e abuso. **Repositório Institucional UNIF AEMA**, 2017.

LOPES, Keyla C; DOS SANTOS, Walquiria Lene. Transtorno de Ansiedade . **Revista de Iniciação Científica e Extensão** , v. 1, n. 1, p. 45-50, 2018.

MAIA, Tatiana Faria; DONATO, Alexandre de; FRAGA, Marcelo Elias. Atividade antifúngica de óleos essenciais de plantas. **Revista Brasileira de Produtos Agroindustriais**, v. 17, n. 1, p. 105-116, 2015.

MANTOVANI, C. M. L; QUAGLIATO, Fábio Franchi. Uso abusivo de benzodiazepínicos : processo de desprescrição . **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 21, n. 3, p. 147-148, 2019.

MOHAMMED , M. et al. THERAPEUTIC BENEFITS OF SELECTED PLANT HERBS WITH ESSENCIAL OILS USED IN COSMETIC FORMULATION. **Lapai Journal of Science and Technology**, v. 7, n. 1, p. 158-168, 2021.

MONTIBELER, Juliana et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse de equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 52, 2018.

NALOTO, Daniele Cristina Comino et al. Prescrição de benzodiazepínicos para adultos e idosos de um ambulatório de saúde mental. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, p. 1267-1276, 2016.

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais . **Fiocruz**, Recife, PE, 2020.

OLIVEIRA, Carlos Jorge Rocha ; DO AMARAL, Fernando. Estresse, ansiedade, aromaterapia: Pelo olhar da Osmologia, ciência do olfato e do odor. **Brazil Journal National Science**. 92 p, 21 mai 2019. Disponível em: <https://bjns.com.br/index.php/BJNS/article/view/57>. Acesso em: 26 abr. 2023.

OLIVEIRA, Rose Keli Batista de ; SARMENTO, Ana Margareth M. F. O uso dos óleos essenciais de gerânio e junípero no rejuvenescimento facial . **Revista Diálogos em Saúde**, v. 2, p. 38-52, 2019.

OMS,2022. OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção. **PAHO**, 17 jun 2022. Disponível em: <http://www.paho.org/pt/noticias/17-06-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>. Acesso em: 15 mar. 2023.

PETERMANN, Xavéle Braatz. Utilização das terapias integrativas e complementares no tratamento da dor lombar: uma revisão integrativa. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 4, n. 1, 2019.

REIS, Manuel. Aromaterapia: para que serve e como usar óleos essenciais . **Tua Saúde**, 2022. Disponível em: www.tuasaude.com/aromaterapia. Acesso em: 15 mar. 2023.

SACCO, Patrine Roman; FERREIRA, G. C. G. B.; SILVA, Ana Cláudia Calazans da . Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida . **Revista Científica da FHOJ UNIARARAS**, v. 3, n. 1, 2015.

SALES, H. J. S. P. Lavandula L. - aplicação da cultura in vitro à produção de óleos essenciais e seu potencial econômico em Portugal. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 17, p. 992-999, 2015.

SANTOS, Naiara Alves dos . A utilização de Óleos essenciais e Aromaterapia como Terapia Integrativa: uma revisão de literatura. **Repositório Universitário da Ânima**, 21 jun 2022.

SENRA, Eduardo Duarte et al. Efeitos colaterais do uso crônico e indiscriminado de benzodiazepínicos : Uma revisão narrativa . **Brazilian Journal of Development** , v. 7, n. 11, p. 102013-102027, 2021.

SIMÕES, Cláudia Maria Oliveira et al. Farmacognosia: do produto natural ao medicamento. **Artmed Editora**, 2017.

SOUZA DIAS, Suzieli; DA SILVA DOMINGOS, Thiago; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de Enfermagem-UFPE**, Recife-PE, v. 13, 2019.

SÁNCHEZ-VIDAÑA, Dalinda Isabel et al. The effectiveness of aromatherapy dor depressive symptoms: A systematic review. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2, 2017.

WIKIFARMER. Informações sobre a Planta de Lavanda. **Wikifarmer**, 2017.
Disponível em: <https://wikifarmer.com/pt-br/informacoes-sobre-planta-de-lavanda/>.
Acesso em: 20 mar. 2023.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Health Organization Report on the Global Tobacco Epidemic, 2017: Monitoring tobacco use and prevention policies. **World Health Organization**, 2017.