



Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Cecília Campos

## **POTENCIAL TERAPÊUTICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Banca Examinadora do  
Centro Universitário Presidente Antônio  
Carlos, como exigência parcial para  
obtenção do título de Bacharel em  
Farmácia.

Juiz de Fora  
2021



Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Cecília Campos

## **POTENCIAL TERAPÊUTICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Banca Examinadora do  
Centro Universitário Presidente Antônio  
Carlos, como exigência parcial para  
obtenção do título de Bacharel em  
Farmácia.

Orientadora: Deusângela Graçano  
Araújo

Juiz de Fora  
2021



Centro Universitário Presidente Antônio Carlos

Cecília Campos

**POTENCIAL TERAPÊUTICO DE ÓLEOS  
ESSENCIAIS NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE**

BANCA EXAMINADORA

Prof.<sup>a</sup> Deusângela Graçano Araújo

Prof.<sup>a</sup> Anna Marcella Neves Dias

# POTENCIAL TERAPÊUTICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE

## THERAPEUTIC POTENTIAL OF ESSENTIAL OILS IN ANXIETY DISORDER

CECÍLIA CAMPOS<sup>1</sup>, DEUSÂNGELA GRAÇANO ARAÚJO<sup>2</sup>

### Resumo

**Introdução:** A ansiedade é um dos problemas de saúde mais preocupantes nos dias atuais, mais de 10% da população mundial fazem usos de ansiolíticos, porém esses medicamentos podem gerar inúmeros efeitos colaterais, diante disso cresce a necessidade e a busca por técnicas alternativas, como no caso da Aromaterapia, que é um método que utiliza óleos removidos de plantas, conhecido como Óleo essencial, que são ministrados mais comumente pela via inalatória e via dérmica, a via oral é bem restrita e utilizada apenas na França e pelo médico habilitado na área de Aromaterapia. **Objetivo:** Foi revisar a utilização de óleos essenciais no tratamento da ansiedade. **Método:** Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados BJNS, Scielo, PubMed, Science Direct, livros, dissertações e monografias, sendo selecionados trabalhos da literatura inglesa e portuguesa publicados no período de 2004 a 2021. **Revisão de literatura:** A ansiedade é um estado emocional que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos, não existe uma causa definida para esse transtorno. A aromaterapia é um tratamento alternativo para a ansiedade, sendo uma técnica que utiliza de óleos essenciais retirados de plantas, como a Bergamota (*Citrus bergamia*) apresenta efeito relaxante e antidepressivo no organismo; a Camomila-romana (*Chamaemelum nobile*), com propriedades nervo-sedativo, carminativo, analgésico e antiespasmódico; o Capim-limão (*Cymbopogon citratus*) que possui efeito calmante, antitêrmico, antitussígeno e analgésico; a Lavanda (*Lavandula angustifolia*) com atividades analgésicas, antiinflamatória, ansiolíticas, antidepressiva, antisséptica, antiespasmódica, cicatrizante, hipotensora e sedativa; a estes óleos essenciais apresentam métodos de extração diversos mas que devem ser seguidos de forma rigorosa, pois podem ter sua composição modificada facilmente a partir de fatores externos. **Considerações finais:** Essa revisão permitiu avaliar que a Aromaterapia é uma ciência com um grande potencial para o tratamento da ansiedade, mas há falta de estudos que possibilitem concluir de forma completa a eficácia do uso da aromaterapia, sendo necessário mais pesquisas sobre o assunto.

**Descritores:** Óleo essencial. Bergamota. Camomila-romana. Capim-limão. Lavanda.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Farmácia da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC – Juiz de Fora –MG

<sup>2</sup> Coordenadora do Curso de Biomedicina da Universidade Presidente Antônio Carlos – UNIPAC, mestrado em Botânica

## THERAPEUTIC POTENTIAL OF ESSENTIAL OILS IN ANXIETY DISORDER

### Abstract

**Introduction:** Anxiety is one of the most worrisome health problems nowadays, more than 10% of the world population use anxiolytics, however these drugs can generate numerous side effects, given the growing need and the search for alternative techniques, such as in the case of Aromatherapy, which is a method that uses oils removed from plants, known as essential oil, which are most commonly administered by inhalation and dermal route, the oral route is very restricted and used only in France and by a qualified doctor in the field Aromatherapy. **Objective:** To review the use of essential oils in the treatment of anxiety. **Method:** This research referred to a study of bibliographic review and critical analysis of works researched electronically through the database BJNS, Scielo, PubMed, Science Direct, books, dissertations and monographs, being selected works of published English and Portuguese literature from 2004 to 2021. **Literature review:** Anxiety is an emotional state that has psychological and physiological components, there is no definite cause for this disorder. Aromatherapy is an alternative treatment for anxiety, being a technique that uses essential oils taken from plants, such as Bergamot (*Citrus bergamia*) has a relaxing and antidepressant effect on the body; Roman Chamomile (*Chamaemelum nobile*), with nerve-sedative, carminative, analgesic and antispasmodic properties, Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) which has a calming, antipyretic, antitussive and analgesic effect; Lavender (*Lavandula angustifolia*) with analgesic, anti-inflammatory, anxiolytic, antidepressant, antiseptic, antispasmodic, healing, hypotensive and sedative activities; These essential oils have different extraction methods, but they must be strictly followed, as their composition can be easily modified due to external factors. **Final considerations:** This review allowed us to evaluate that Aromatherapy is a science with a great potential for the treatment of anxiety, but there is a lack of studies that make it possible to fully conclude the effectiveness of the use of aromatherapy, requiring more research on the subject.

**Keywords:** Essential oil. Bergamot. Roman chamomile. Lemon grass. Lavender.

## POTENCIAL TERAPÊUTICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO TRANSTORNO DA ANSIEDADE

### INTRODUÇÃO

A ansiedade é um dos problemas de saúde mais preocupantes nos dias de hoje. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 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. Estimativas sugerem que nos próximos anos esse fenômeno tende a se expandir em todo o mundo. <sup>1</sup>

Transtornos de ansiedade são caracterizados como o sexto maior contribuinte para a perda de saúde não fatal no mundo. O organismo humano é submetido a alta tensão a qual, pode levar a consideráveis perdas em saúde, culminando em doenças cardiovasculares, diminuição da imunidade, bem como no desequilíbrio mental, emocional e físico.<sup>1</sup>

Os pacientes diagnosticados com transtorno de ansiedade precisam passar por uma avaliação individual para ser avaliada a intensidade do quadro. Após diagnosticado, o paciente pode buscar o tratamento por meio de terapias com psicólogos, ou profissionais da saúde, não necessitando da utilização de medicamentos. Há casos, por sua vez, em que pacientes com quadros mais graves de ansiedade, necessitam fazer a indicação de medicamentos com efeitos ansiolíticos para atuar em conjunto com as terapias comportamentais. <sup>2</sup>

Mais de 10% da população mundial faz o uso de ansiolíticos, e atualmente, a classe dos benzodiazepínicos é a mais indicada por profissionais de saúde para o tratamento de diversas psicoses. Como o tratamento é longo e intenso, esses medicamentos podem gerar inúmeros efeitos colaterais, dentre eles, sonolência, falta coordenação psicomotora, e principalmente a dependência química, agravada se associados à opióides. <sup>2</sup>

Diante disso, cresce a necessidade e a busca por técnicas alternativas para esse tipo de tratamento, dentre as mais procuradas estão o yoga, pilates, acupuntura, massagens e aromaterapia. As terapias alternativas têm como objetivo tratar o organismo como um todo, e não apenas a área afetada pela doença. <sup>3</sup>

Aromaterapia é um método em que são utilizados óleos removidos de plantas. O químico francês Maurice René de Gattefossé no ano de 1928, apresentou pela primeira vez a denominação Aromaterapia, impulsionada por uma experiência pessoal, visto que se acidentou em seu laboratório de perfume ao queimar seu braço e, na tentativa de apagar o fogo, ele mergulhou o braço em um barril de líquido que estava próximo, contendo óleo de lavanda, obteve alívio da dor e percebeu que o processo de cicatrização, ocorreu mais rapidamente.<sup>3</sup>

No ano de 1937 ele lançou o seu livro intitulado *Aromathérapie: Les Huiles Essentielles, Hormones Végétales*, abordando principalmente os efeitos antimicrobianos dos óleos essenciais.<sup>4</sup>

Óleo essencial é um termo que designa substâncias aromáticas, geralmente de odor agradável e intenso, encontradas em diferentes órgãos vegetais como, raízes caules, folhas e flores.<sup>5</sup> São solúveis em solventes polares, por exemplo, óleos fixos e com solubilidade limitada em água, por isso as águas aromáticas (hidrolatos) apresentam o aroma da essência. Evaporam rapidamente, quando expostos ao ar à temperatura ambiente, por isso também são chamados de óleos voláteis ou etéreos, apresentam sabor acre (ácido) e picante; quando extraídos recentemente são incolores ou ligeiramente amarelados. Poucos apresentam cor, como o óleo essencial de camomila que é azul, devido ao alto teor de azulenos. Portanto não são muito estáveis e alteram-se principalmente na presença de ar, luz, calor, umidade e metais, tornando-se menos agradável, nesta circunstância a cor também se torna mais escura, a fluidez diminui, adquire reação ácida e por vezes, chega a resignificar-se.<sup>6</sup>

O uso de óleos essenciais, é um dos recursos terapêuticos mais acessíveis e teve uma expansão de utilização na área da saúde. Essa técnica é definida como a arte da ciência que destina à melhoria da saúde e bem-estar do corpo e da mente, através do uso medicinal de óleos essenciais, cujas moléculas podem ser facilmente absorvidas pelas vias aéreas por inalação, ou via cutânea ou por uso tópico na massagem.<sup>7</sup>

Estudos clínicos já demonstraram a utilidade da Aromaterapia na redução dos níveis de ansiedade e estresse. De modo geral, os óleos essenciais mais utilizados são: a bergamota *Citrus bergamia*, com propriedades calmante, analgésico, antidepressivo e sedativo; o capim-limão, *Cymbopogon citratus*, propriedades digestivo, analgésicos, antitérmico, diurético, antiespasmódico e antialérgico; a camomila romana, *Chamaemelum nobile*, com propriedades nervo-sedativo, carminativo, analgésico e

antiespasmódico; <sup>8</sup> a lavanda *Lavandula angustifolia*, é normalmente o mais citado e indicado para tratamento da ansiedade, possui propriedades sedativas, analgésicas, calmantes, antidepressivas e equilibradoras, entre outros.<sup>2</sup>

A utilização terapêutica dos óleos essenciais pode minimizar os sintomas da ansiedade e contribuir para uma vida social e pessoal mais agradável, além de ser uma opção de tratamento eficaz e de baixo custo. <sup>10</sup>

O objetivo do presente trabalho foi revisar sobre a utilização dos óleos essenciais no tratamento da ansiedade utilizando as espécies de bergamota, camomila-romana, capim-limão e lavanda.

## **MÉTODOS**

Esta pesquisa referiu-se a um estudo de revisão bibliográfica e análise crítica de trabalhos pesquisados eletronicamente por meio do banco de dados BJNS, Scielo, PubMed, Science Direct, livros, dissertações e monografias.

Foram selecionados trabalhos da literatura médica inglesa e portuguesa, publicados no período de 2004 a 2021, utilizando os descritores, óleo essencial, bergamota, camomila-romana, capim-limão e lavanda, as buscas foram executadas utilizando a opção de busca avançada dos sites.

## **REVISÃO DE LITERATURA**

### **Conceito da ansiedade**

A ansiedade é um estado emocional que apresenta componentes psicológicos e fisiológicos, caracterizada por emoções e comportamentos, onde muitas vezes está associada com atividades que demandam habilidades, concentração e autoavaliação.<sup>10</sup> Foi Hipócrates (400 a.C.) 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. <sup>8</sup>

O estresse não é considerado doença, mas sim um estado sob pressão, o estresse que pode causar doenças cardiovasculares, diminuir a imunidade, favorecer o desequilíbrio mental, emocional e físico. <sup>1</sup>

A ansiedade por sua vez, é uma reação ao estresse, decorrente da alta excitação do Sistema Nervoso Central (SNC) devido a uma interpretação de perigo real ou subjetivo.<sup>1</sup>

Para diferenciar a ansiedade normal da patológica é necessário considerar o nível de ansiedade do indivíduo em determinada situação, quanto tempo dura o episódio, com que frequência ocorre e o número de comportamentos disfuncionais que são provocados pela ansiedade.<sup>11</sup>

As manifestações de ansiedade podem ser divididas em subjetivas ou psíquicas e objetivas. Atualmente, acredita-se que a ansiedade é um estado que se expressa por meio de quatro componentes: manifestações cognitivas, somáticas, comportamentais e emocionais.<sup>11</sup>

As manifestações cognitivas incluem todos os aspectos de percepção do indivíduo e da avaliação do estímulo, tais como: nervosismo, irritabilidade, mal-estar indefinido, insegurança, dificuldade de concentração, entre outros.<sup>12</sup>

As somáticas associam-se à excitabilidade autonômica, acarretando o aumento da frequência cardíaca e respiratória, sudorese; à hiperventilação que gera tontura, dor ou pressão no peito; tensão muscular e tremores.<sup>11</sup>

As comportamentais abrangem o comportamento de esquiva do estímulo eliciador de ansiedade, ou outros como: gesticulação aumentada ou diminuída, mudanças na postura, agressividade, fala acelerada, sobressaltos, insônia.<sup>13</sup>

As manifestações emocionais são as sensações subjetivas de desconforto, desprazer, desmotivação, tristeza e aversão.<sup>12</sup>

Não existe uma causa definida para o transtorno de ansiedade, nem um gene diretamente ligado à doença, mas vários fatores podem desencadear gatilhos que torne o organismo vulnerável, como o estresse, um acidente, término de um relacionamento, morte de uma pessoa importante e muitos outros.<sup>2</sup>

Quando a ansiedade atinge níveis elevados e passa a ser considerada patológica é necessário se fazer um acompanhamento do transtorno. O processo é feito principalmente com terapias acompanhadas por psicólogos, entretanto os resultados por esse tipo de tratamento possuem um efeito melhor em longo prazo. Para os casos mais graves da doença, pode ser feito, por psiquiatras, a indicação de medicações.<sup>2</sup>

Para tratamento e/ou minimizar a ocorrência dos sintomas da ansiedade, vários tipos de terapias são utilizados, sendo a mais comum, a terapia alopática. Esta terapia

consiste na administração de medicamentos para controlar episódios e/ou surtos de ansiedade.<sup>5</sup>

Existem diversas medicações eficazes para os transtornos de ansiedade disponíveis, tais como benzodiazepínicos, barbitúricos e alguns antidepressivos, incluindo os inibidores seletivos da recaptção da serotonina, os inibidores da monoamino oxidase e os antidepressivos tricíclicos, no entanto, há um número elevado de efeitos colaterais.<sup>9</sup> Visando uma redução dos efeitos colaterais, existe a Aromaterapia, que é considerada como medicina natural, alternativa, preventiva e também medicinal, no Brasil, consta como prática Integrativa e Complementar no Sistema Único de Saúde (SUS).<sup>14</sup>

## **Aromaterapia**

A Aromaterapia é constituída no uso de óleos essenciais extraídos de todas as partes das plantas com a finalidade de tratar diversas doenças. Ela é considerada uma terapia holística complementar que tem sido empregada para promover conforto e diminuir a angústia. Muitos autores afirmam que ela pode ser benéfica em reduzir a ansiedade, depressão e estresse.<sup>5</sup>

O interesse de René-Maurice Gattefossé pelo uso terapêutico dos óleos essenciais foi originado por um acidente de trabalho que resultou numa queimadura da sua mão. O químico francês mergulhou acidentalmente a mão em óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) e observou melhoras na recuperação do ferimento. Este incidente foi um estímulo importante para a continuidade de seus estudos e pesquisas sobre as propriedades terapêuticas dos diferentes óleos essenciais.<sup>15</sup>

Atualmente a Aromaterapia é reconhecida e empregada em muitos países industrializados, como um método extremamente eficaz de terapêutica. Se tratando do conhecimento e avanço na área, a Inglaterra e a França são os países que mais se destacam, com trabalhos sérios e de qualidade. Vale ressaltar que na Inglaterra existe um Conselho de Aromaterapia e na França existem faculdades que possuem a disciplina “Aromaterapia” nos seus cursos de medicina.<sup>4</sup> Em ambos os países, a Aromaterapia é tida como ciência e levada com bastante seriedade e respeito.<sup>3</sup>

## **Óleo essencial**

O termo “Óleo Essencial” só aparece no século XVI, esse conceito foi introduzido pelo alquimista Paracelso, onde se acreditava que esse tipo de óleo continha a alma da planta. <sup>16</sup>

A busca de Paracelso baseava-se em encontrar o componente das plantas que conseguisse produzir cura. A esse componente, ele deu o nome de Quinta Essência. Porém, quando esse óleo é extraído, a sua composição química não é exatamente a mesma daquela que estava na planta. O calor, a água, o oxigênio, alteram a composição final da essência. As moléculas voláteis evaporam-se durante uma extração, ocorrendo reações químicas que modificam a dinâmica da estrutura original. <sup>6</sup>

Óleos Essenciais eram descritos como corpos odoríferos de natureza oleosa, obtidos exclusivamente de fontes vegetais, geralmente líquido à temperatura ambiente e voláteis sem decomposição, formadas pelo mecanismo secundário de plantas, como forma de proteção contra predadores, atração de polinizadores e muitas outras atividades. <sup>9</sup>

As únicas técnicas possíveis de serem utilizadas na extração de óleos essenciais são a expressão e a hidrodestilação, hidrodestilação por arrastamento de vapor ou destilação por arrastamento vapor. <sup>9</sup>

Existem diferenças entre as designações de óleo essencial e essência, sendo que a essência corresponde a uma mistura de óleos essenciais e óleos voláteis, ou seja, os componentes odoríferos da planta. <sup>17</sup>

## **Mecanismo de ação e vias de administração**

Na Aromaterapia, o profissional habilitado para exercer a prática pode indicar diferentes vias de administração dos óleos essenciais. A escolha vai depender da necessidade terapêutica e condição clínica de cada paciente. <sup>1</sup>

No tratamento aromaterapêutico, a inalação de óleos essenciais pode ser direta ou indireta, a inalação direta é utilizada para tratar problemas específicos do aparelho respiratório como asma, bronquite e sinusite, já a indireta é comumente utilizada para trabalhar o emocional por meio do cheiro. <sup>14</sup>

Grande parte das moléculas de óleo essencial inaladas são distribuídas pelo sistema respiratório até a circulação sistêmica, enquanto uma pequena porcentagem ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos. Essa ligação direta com o Sistema Nervoso Central (SNC) resulta em um estímulo que é levado até o Sistema

Límbico, região responsável pelo controle da memória, emoção, sexualidade e instinto.<sup>18</sup> A ativação do Sistema Límbico faz com que substâncias neuroquímicas sejam liberadas e, conseqüentemente, promovam ações sedativas, estimulantes ou de grande bem estar e explicam por que os odores podem produzir uma resposta emocional e reviver uma memória passada. É por essa razão que determinados odores podem trazer à lembrança memórias de tempos passados, pessoas ou lugares.<sup>1</sup>

O óleo essencial, sendo um componente volátil, gerou um pensamento durante muito tempo que apenas poderia causar efeitos no corpo humano através da inalação do mesmo. Sabe-se hoje em dia que após a sua inalação estes podem ainda sofrer vários destinos diferentes, podem ficar retidos na cavidade nasal, onde entram em contato com o epitélio olfativo localizado numa pequena área no topo da narina, e assim, o nervo olfativo responsável pelo cheiro irá transmitir a informação pelo sistema nervoso central diretamente ao cérebro. Isto permite uma ação rápida e eficaz a nível emocional, como stress ou depressão, devido à rápida propagação do impulso ao cérebro.<sup>19</sup>

O seu mecanismo é bastante simples, as moléculas do óleo essencial contactam com os receptores olfativos na mucosa, o que permite ativar o sistema límbico e hipotálamo através de sinais elétricos propagados pelos neurônios. Isto aumenta a produção de neurotransmissores como a acetilcolina, noradrenalina, endorfina e a serotonina (5-HT) que vai acalmar, relaxar ou estimular o corpo.<sup>11</sup>

Vaporizadores são bastante utilizados, é uma técnica útil, pois a água quente permite a volatilização dos óleos e assim a sua inalação.<sup>16</sup>

Outra forma de utilização desta via é através de banhos, é muito semelhante aos vaporizadores, mas permite uma ação dupla pois permite o contato dos óleos com a pele, pelo que podem ser absorvidos através desta. Neste caso é necessária uma temperatura de 37°C que permite relaxar o corpo e aumentar o fluxo sanguíneo por dilatação dos vasos e permitir a entrada dos óleos essenciais, previamente diluídos em glicerol ou propilenoglicol.<sup>16</sup>

Nos meados do século XX foi descoberto que os óleos essenciais podiam sofrer absorção pela pele e assim chegar à corrente sanguínea, permitindo uma ação sistêmica. Para esta via é necessário o uso de óleos carreadores, onde o óleo essencial deve ser diluído previamente a utilização.<sup>15</sup>

Já a ingestão dos óleos essenciais é, sobretudo usada na França por doutores e aromaterapeutas, visto que requer bastante cuidados sobretudo a nível da constituição

exata do óleo essencial, pois alguns dos constituintes podem ser potencialmente perigosos quando ingeridos e mesmo sofrendo efeito da primeira passagem no fígado, pode alcançar concentrações preocupantes. Quando administrados por via oral, as moléculas dos óleos essenciais são absorvidas no intestino e distribuídas para os tecidos. Visto que alguns óleos essenciais são tóxicos e outros possuem substâncias muito potentes em baixas dosagens, a indicação dessa via de administração deve ser feita com bastante cautela. Há casos em que apenas algumas gotas de óleo essencial levam a quadros de convulsão ou até mesmo à morte, como é o caso da erva de Santa Maria, *Chenopodium ambrosioides* L., que possui ascaridol em sua composição.<sup>19</sup>

Uma vez absorvidos e em circulação, os óleos essenciais vão realizar os seus efeitos, podendo ser benéficos ou até mesmo prejudiciais nos órgãos alvo. Sendo depois expelidos na urina, fezes e alguns deles ainda no ar expirado.<sup>19</sup>

### **Óleo essencial de Bergamota (*Citrus bergamia*)**

*Citrus bergamia* também conhecida como “Bergamota”, é uma planta pertencente à família Rutaceae, definida como um híbrido de laranja amarga e limão. É uma planta endêmica da região da Calábria (Itália). A fruta da bergamota é usada principalmente para a extração de seu óleo essencial.<sup>20</sup>

Os estudos clínicos sobre as aplicações terapêuticas do óleo essencial de bergamota enfocam exclusivamente o campo da aromaterapia, sugerindo que seu uso pode ser útil para reduzir a ansiedade e o estresse, são usados também para minimizar a dor e facilitar a indução do sono.<sup>20</sup> O óleo essencial de bergamota apresenta efeito relaxante e antidepressivo no organismo.<sup>9</sup>

Os óleos essenciais são obtidos pelo processo de raspagem da casca, apresentando em sua composição maior quantidade de compostos oxigenados do que a normalmente encontrada em óleos de outras frutas cítricas. É também amplamente utilizada na aromaterapia. A composição química do óleo essencial de bergamota foi amplamente investigada e é bem conhecida, possui como principais constituintes: linalol, geraniol, bergapteno, terpineol e dipenteno.<sup>2</sup>

Embora os mecanismos de ação do óleo essencial de bergamota sob o sistema nervoso central ainda não tenham sido totalmente compreendidos, foi sugerido que eles poderiam ser mediados pela liberação de aminoácidos que interagem com mecanismos que modulam a plasticidade sináptica.<sup>21</sup>

### **Óleo essencial de Camomila-Romana (*Chamaemelum nobile*)**

*Chamaemelum nobile* também conhecida como camomila-romana e nome popular de falsa-camomila, macela, macela dourada, macela-de-botão, marcela. Pertencente à família Asteraceae, sendo o mais popular medicamento de ervas conhecido, usado no tratamento de várias doenças, tanto interna como externamente. A parte da planta utilizada são capítulos secos, tem em sua composição os ácidos angélicos e tíglico e o camazuleno são os compostos majoritários. Também estão presentes pinocarveol, pinocarvona e cineol.<sup>9</sup>

A Camomila-romana (*Chamaemelum nobile*) é uma planta de pequeno porte, que atinge de 25 a 50 cm de altura, com flores de cor branca, possui efeito imunoestimulante, calmante, analgésico e tem sua indicação para dermatites, pele sensíveis, eczemas, alergias, artrite, cistite, cefaléia, estimula a formação de leucócitos e atenua estados de tensão emocional.<sup>5</sup>

Seu emprego é tão difuso, que não é exagero afirmar, que não existe país no mundo inteiro onde a camomila não é considerada um dos remédios caseiros mais eficazes.<sup>5</sup>

### **Óleo essencial de Capim-limão (*Cymbopogon citratus*)**

*Cymbopogon citratus* é originário da Índia. *Cymbopogon citratus* (D.C.) Stapf, pertencente à família Poaceae, caracteriza-se por apresentar folhas longas e flores raras e estéreis em nossas condições. É uma erva com caule rizomatoso muito ramificado, escuro, curto, semi-subterrâneo e palhoso, medindo de 0,60 a 3 m de altura. As raízes são fibrosas, escuras e numerosas. As folhas são moles, estreitas e longas (0,50 a 1,0 m), aromáticas, com margens ásperas e cortantes. Espécie de hábito perene apresenta desenvolvimento na forma de touceiras compactas e robustas e com rizoma semi-subterrâneo.<sup>22</sup>

Além das propriedades fitoterápicas das folhas desidratadas como calmante, antitérmico, antitussígeno e analgésico. É conhecido por diversos nomes populares e dentre os mais comuns estão: capim-cidrô, capim-limão, capim-cidreira, capim cidrão, chá-de-estrada, erva-cidreira e citronela-de-java. Sua maior importância econômica, no

entanto, consiste na produção de óleo essencial, rico em citral e largamente utilizado na indústria de alimentos e de cosméticos.<sup>22</sup>

O citral, mistura dos isômeros, geranial ( $\alpha$ -citral) e neral ( $\beta$ -citral), presente no óleo essencial de capim-limão é armazenado em células oleíferas concentradas na face abaxial das folhas. **Para a espécie ser utilizada como produto comercializável, há necessidade de apresentar no mínimo 75% de citral, para conferir ação calmante e antiespasmódica.** Estes níveis de citral são importantes na utilização do capim limão como matéria prima na obtenção de ionas, empregada na fabricação de perfumes e na síntese da vitamina A.<sup>23</sup>

Para uma melhor extração de seu óleo essencial é indicado que o *Cymbopogon citratus* seja coletado no período da manhã (8:00 às 9:00h), no Brasil nos meses de março, abril e setembro onde o índice pluviométrico e temperatura são mais elevados.<sup>23</sup>

### **Óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)**

*Lavandula angustifolia* pertencente a família Lamiaceae, popularmente conhecida como lavanda, é encontrada como arbustos de aproximadamente 60 cm de altura, suas folhas são estreitas e a planta apresenta pequenas flores azuis, que medem de 5 a 8 mm de comprimento e 3 a 4 mm de diâmetro. A espécie é nativa da região do mediterrâneo, cultivada principalmente no sul da França, mas seu cultivo se disseminou internacionalmente, possuindo muitos quimiotipos devido à diferença entre os fatores climáticos de onde a planta é cultivada e até mesmo dos fatores genéticos da planta.<sup>20</sup>

Os maiores campos de lavanda encontrados no mundo estão localizados em Provançe, na França. No Brasil, as principais lavouras de lavanda estão localizadas no município de Cunha, São Paulo e Monte verde, no sul de Minas Gerais, sendo as lavouras brasileiras voltadas para a extração de óleo essencial para uso cosmético, devido a grande quantidade de cânfora.<sup>6</sup>

O óleo essencial da *Lavandula angustifolia* é extraído a partir das folhas e flores das plantas e seu rendimento varia entre 0,6 a 1%. As atividades analgésicas, antiinflamatória, ansiolíticas, antidepressiva, antisséptica, antiespasmódica, cicatrizante, citofilática, emenagoga, hipotensora e sedativa. Já foram relacionadas ao óleo de *Lavandula angustifolia* e estão diretamente relacionadas com a composição do

óleo essencial. Segundo Farmacopéia Européia os constituintes majoritários do óleo essencial são o linalol (20-50%), o acetato de linalila (25-46%), o terpine-4-ol (3- 5%), e outros em menor concentração. <sup>2</sup>

O óleo de lavanda é hoje utilizado predominantemente em aromaterapia ou massagem, e muitos benefícios são reivindicados para a sua utilização desta forma, incluindo o alívio dos sintomas de stress e depressão, melhorando o humor e aliviando a ansiedade. <sup>5</sup>

### **Considerações finais**

Esta revisão permitiu o conhecimento da aromaterapia através de alguns óleos essenciais como alternativa de tratamento para a ansiedade.

Ficou claro que a aromaterapia é uma ciência com um grande potencial para o tratamento da ansiedade, mas é subvalorizada na maioria dos países (incluindo no Brasil) e isso gera uma falta de estudos que possibilitem concluir de forma completa a eficácia do uso da aromaterapia, sendo necessário mais pesquisas sobre o assunto.

### **REFERÊNCIAS**

1 Conceição RE. Potencial terapêutico da aromaterapia no manejo de transtornos de ansiedade [monografia]. Ouro Preto: Universidade Federal de Ouro Preto; 2019.

2 Alves B. Óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) no tratamento da ansiedade [monografia]. São João Del Rei: Universidade Federal de São João Del Rei; 2018.

3 Brito AMG; Rodrigues SA; Brito RG; Xavier Filho L. Aromaterapia: da gênese a atualidade. Rev. Bras. Pl. Med. 2013; 15(4): 789-793.

4 Sacco PR; Ferreira CGB. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. Revista Científica da FHO|UniAraras. 2015; 3(1) Disponível em: <http://www.uniararas.br/revistacientifica>

5 Dias PCMS. Utilização de produtos naturais em aromaterapia [monografia]. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança; 2013.

6 Faria E; Jesus NF. Bem-estar através do uso de óleos essenciais [monografia]. Universidade Vale do Rio Verde.

7 Araújo JPMR. Estudo químico da Lavanda luisieri [tese]. Covilhã: Universidade da Beira Interior; 2012.

8 Domingo TS; Braga EM. Aromaterapia e ansiedade: revisão integrativa da literatura Caderno de Naturologia e Terapias Complementares. 2013; 2(2).

9 Ferreira ARA. Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos [monografia]. Porto: Universidade Fernando Pessoa; 2014.

10 de Melo Filho GL. Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da Ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura. Brazillian Journal of health Review. May. /jun.2020; 3(3): 4040-4061.

11 Rosa MRD. Interferência do óleo essencial de *Citrus aurantium* sobre a ansiedade de trabalhadores expostos ao ruído ocupacional [monografia]. João Pessoa: Universidade Federal da Paraíba; 2011.

12 Souza THA. Efeito da meditação natural stress relief na ansiedade de estudantes universitários com transtorno de ansiedade social: ensaio clínico randomizado e controlado [tese]. Aracaju: Universidade Federal de Sergipe; 2017.

13 Rosa MRD; et al. Zumbido e ansiedade: uma revisão da literatura. Rev.CEFAC. jul/ago. 2012; 14 (4): 742-754.

14 Almeida MCF. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da Fait. nov. 2020;2.

15 Cechetti EE. Considerações referentes ao uso de óleos essenciais no climatério [monografia]. Santa Cruz do Sul: Universidade de Santa Cruz do Sul; 2020.

16 Santos ACF. Aromaterapia: uma nova tecnologia de cuidado, prevenção e promoção da saúde [monografia]. Fortaleza. Jan/jun. 2019; 19(39).

17 Bizzo HR. Óleos essenciais no Brasil: aspectos gerais, desenvolvimento e perspectivas. Química Nova; Rio de Janeiro. 2009; 32(3): 588-594.

18 Gnatta JR; Dornellas EV; Silva MJP. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Acta Paul Enferm. São Paulo. 2011; 24(2): 63-257.

19 Oliveira AMC. Aromaterapia base científica para uma prática milenar [monografia]. Lisboa: Universidade de Lisboa; 2019.

20 Lima FCC; Pinheiro LA. Utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. Brazilian Journal Of Development. Curitiba, abr. 2021; 7(4): 41031-41046.

21 Vieira ACS; Silva Neto GJ; Póvoas FTX. Potencial ansiolítico do gênero *Citrus*: revisão integrativa da literatura. Arq. Cienc. Saúde UNIPAR, Umuarama, jan./abr. 2016; 20 (1): 73-79.

22 Rosa GM. Teor e composição de óleo essencial de capim-limão (*Cymbopogon citratus* (DC) Stapf) e tomilho (*Thymus vulgaris*L.) submetidos a diferentes

temperaturas e períodos de secagem. [tese]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2013.

23 Almeida MF. Óleo essencial de *Cymbopogon citratus*: caracterização e avaliação das atividades antioxidante, antimicrobiana e citotóxica. [tese]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro; 2016.