



USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA

DAVI DA ANUNCIAÇÃO DE JESUS¹

ELTON SOUZA FIUZA²

MARILU SANTOS SILVA³

DARCTON SOUSA DE AGUIAR⁴

RESUMO

Introdução: O transtorno de ansiedade é um dos distúrbios psiquiátricos mais prevalentes no mundo, caracterizado por sintomas físicos e cognitivos, como tremores, medo e fadiga. O tratamento inclui medicamentos sintéticos, fitoterápicos e, mais recentemente, a aromaterapia. Esta prática utiliza óleos essenciais para equilibrar emoções e aliviar sintomas por meio de inalação, aplicação tópica ou ingestão. **Objetivo:** Explorar os efeitos da aromaterapia na promoção do bem-estar, qualidade de vida e tratamento de pacientes com ansiedade. **Métodos:** Trata-se de um estudo de revisão narrativa de literatura, cujo objetivo é investigar e sintetizar o conhecimento sobre o uso da aromaterapia como prática integrativa no tratamento da ansiedade. **Resultados:** O estudo destaca a importância da aromaterapia para reduzir a dependência de ansiolíticos e antidepressivos, promovendo alternativas naturais para o bem-estar. Além disso, aborda o papel essencial do farmacêutico na implementação segura dessa prática e no desenvolvimento de novos tratamentos. **Considerações finais:** Diante dos estudos apresentados, a aromaterapia surge como uma opção promissora no contexto das práticas integrativas e complementares em saúde, oferecendo uma alternativa natural para o tratamento de transtornos de ansiedade. No entanto, é necessário que políticas de saúde incentivem o desenvolvimento de diretrizes para o uso seguro e eficaz dessa prática.

Palavras-chave: Aromaterapia. Ansiedade. Tratamento.

¹ Graduando em Educação Física do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. e-mail: davi171aj@gmail.com

² Graduando em Farmácia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. e-mail: eltonfiuza@gmail.com

³ Graduando em Farmácia do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador. e-mail: marilu.silva@ftc.edu.br

⁴ Docente do Centro Universitário UNIFTC, Campus de Salvador, e-mail: darcton.aguiar@ftc.edu.br

ABSTRACT

Introduction: Anxiety disorder is one of the most prevalent psychiatric disorders in the world, characterized by physical and cognitive symptoms such as tremors, fear, and fatigue. Treatment includes synthetic medications, herbal medicines, and, more recently, aromatherapy. This practice uses essential oils to balance emotions and relieve symptoms through inhalation, topical application, or ingestion. **Objective:** To explore the effects of aromatherapy in promoting well-being, quality of life, and treatment of patients with anxiety. **Methods:** This is a narrative literature review study, whose objective is to investigate and synthesize knowledge about the use of aromatherapy as an integrative practice in the treatment of anxiety. **Results:** The study highlights the importance of aromatherapy in reducing dependence on anxiolytics and antidepressants, promoting natural alternatives for well-being. In addition, it addresses the essential role of the pharmacist in the safe implementation of this practice and in the development of new treatments. **Final considerations:** In view of the studies presented, aromatherapy appears as a promising option in the context of integrative and complementary health practices, offering a natural alternative for the treatment of anxiety disorders. However, it is necessary for health policies to encourage the development of guidelines for the safe and effective use of this practice, in order to promote standardization and dissemination of correct information to the population.

Keywords: Aromatherapy. Anxiety. Treatment.

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PICS) são terapias baseadas em um modelo de atenção humanizado e focado na totalidade do indivíduo, que visam estimular os mecanismos naturais de prevenção de doenças, promoção e recuperação da saúde por meio de técnicas eficazes e seguras (Brasil, 2018).

Em 2006 foi implantada a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), com o intuito de que essas ações pudessem ser adicionadas no Sistema Único de Saúde (SUS) tendo como objetivo oferecer práticas humanizadas de meios naturais voltados à prevenção e tratamento de doenças, equilíbrio das energias e saúde física e mental, sendo essas técnicas consideradas eficazes e seguras que buscam construir um vínculo terapêutico e uma compreensão de âmbito mais amplo do indivíduo. As práticas integrativas são utilizadas como tratamento adicional ou mesmo primário para determinadas comorbidades ou problemas de saúde como por exemplo no transtorno da ansiedade. (Brasil, 2018)

O transtorno de ansiedade é considerado um dos distúrbios psiquiátricos mais comuns no mundo, sendo caracterizado por manifestações cognitivas e físicas no corpo, como transpiração excessiva, vômitos frequentes, tremores, medo, alterações biológicas e bioquímicas, fadiga, depressão, entre outros sintomas. O tratamento pode ser realizado através do uso de medicamentos ansiolíticos e antidepressivos, fitoterápicos, e mais recentemente, a aromaterapia (Prata, 2012).

A aromaterapia é uma prática que envolve o uso de substâncias concentradas conhecidas como óleos essenciais. Esses produtos naturais são empregados com o propósito de equilibrar as emoções, proporcionar alívio ao corpo e à mente, e atuar de diferentes maneiras no organismo. Podem ser aplicados por meio da inalação, uso tópico ou ingestão (Silva, 2015).

Vale destacar que se trata de uma abordagem clínica destinada a promover a saúde emocional, física e mental do indivíduo, utilizando óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas (Faustino *et al.*, 2010).

Nesse contexto, para que o setor farmacêutico possa oferecer uma atenção eficaz aos pacientes com transtorno de ansiedade e incentivar a adoção intensa da aromaterapia como forma principal de tratamento, visando o bem-estar, qualidade de vida e aprimoramento da assistência a esses pacientes, é necessário investir mais em formação, treinamento e qualificação dos farmacêuticos, o que torna o processo complexo e constitui um dos maiores desafios para a saúde moderna (Silva, 2015).

A relevância de incluir óleos essenciais no combate ao transtorno de ansiedade reside em reduzir ou até eliminar a dependência do organismo dos pacientes ao uso contínuo de ansiolíticos e antidepressivos sintéticos. Dessa forma, o estudo farmacêutico das plantas medicinais surge como um fator crucial para o sucesso e eficácia do tratamento alternativo da ansiedade e outras condições relacionadas, além de conhecer os fatores que podem causar reações adversas durante o período de administração dos medicamentos, respondendo assim às expectativas da sociedade contemporânea (Palazzo, 2019).

A aromaterapia consiste em uma técnica que utiliza concentrados, denominados óleos essenciais. Os óleos essenciais são elementos naturais empregados para equilibrar as emoções, aliviar o corpo e a mente, atuando de várias formas no organismo, seja pela inalação, aplicação tópica ou ingestão (Silva, 2015).

Sob essa perspectiva, a importância deste trabalho se justifica por promover discussões sobre o papel da aromaterapia no combate a distúrbios psiquiátricos, assim como no desenvolvimento e gestão de qualidade da técnica de aromaterapia, atendendo às demandas do mercado. No âmbito acadêmico, destaca-se que esta produção teve como objetivo estimular debates sobre o tema, bem como incentivar a realização de mais pesquisas e estudos sobre o assunto, aplicando os resultados obtidos na prática e promovendo transformações significativas (Faustino *et al.*, 2010).

O estudo visa fornecer uma base teórica e preparar os profissionais de farmácia para atuarem de forma diferenciada no cenário globalizado, com informações pertinentes à qualidade na prestação de serviços, medidas de segurança na manipulação e distribuição de medicamentos, e empenho na

descoberta de novas plantas e produtos que ofereçam óleos essenciais voltados para tratamentos alternativos de diferentes enfermidades, incentivando hábitos mais saudáveis na população e reduzindo o uso intensivo de medicamentos sintéticos com altos índices de efeitos colaterais e risco de dependência.

O presente trabalho tem como objetivo geral identificar na literatura a utilização da aromaterapia para controle dos sintomas da ansiedade.

METODOLOGIA

Este estudo é uma revisão narrativa de literatura, cujo objetivo é investigar e sintetizar o conhecimento sobre o uso da aromaterapia como prática integrativa no tratamento da ansiedade. A primeira etapa consistiu na definição do tema e formulação da pergunta norteadora, utilizando a estratégia PICO, que abrange a população (pessoas com ansiedade), intervenção (aromaterapia), comparação (efeito da aromaterapia em relação a outras intervenções) e desfecho (melhora nos sintomas de ansiedade e na qualidade de vida). A pergunta formulada foi: de que maneira a aromaterapia impacta no tratamento dos sintomas de ansiedade e na qualidade de vida dos pacientes.

Os critérios de inclusão para esta revisão foram: artigos que abordam a aromaterapia como prática integrativa aplicada ao tratamento da ansiedade, publicados nos últimos 10 anos, incluindo estudos transversais, longitudinais, de coorte e ensaios clínicos, disponíveis em português e inglês, em bases de dados de acesso gratuito e online. Foram excluídos artigos que não tratam a ansiedade como foco central. A coleta de dados foi realizada por meio de buscas nas bases PubMed (National Library of Medicine) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), utilizando palavras-chave conforme os descritores em ciência e saúde (DeCS/Mesh). Os descritores foram combinados com os operadores booleanos "AND" e "OR". Na PubMed, foram usados descritores como "aromatherapy," "anxiety," "integrative practices," e "complementary therapies." No SciELO, foram aplicados termos como "aromaterapia e ansiedade" e "práticas integrativas e ansiedade," entre outros.

Durante a triagem, os títulos e resumos dos artigos foram avaliados para verificar sua adequação aos critérios do estudo. Os artigos considerados

relevantes passaram por uma leitura completa e crítica de sua metodologia e resultados, garantindo a qualidade científica da revisão.

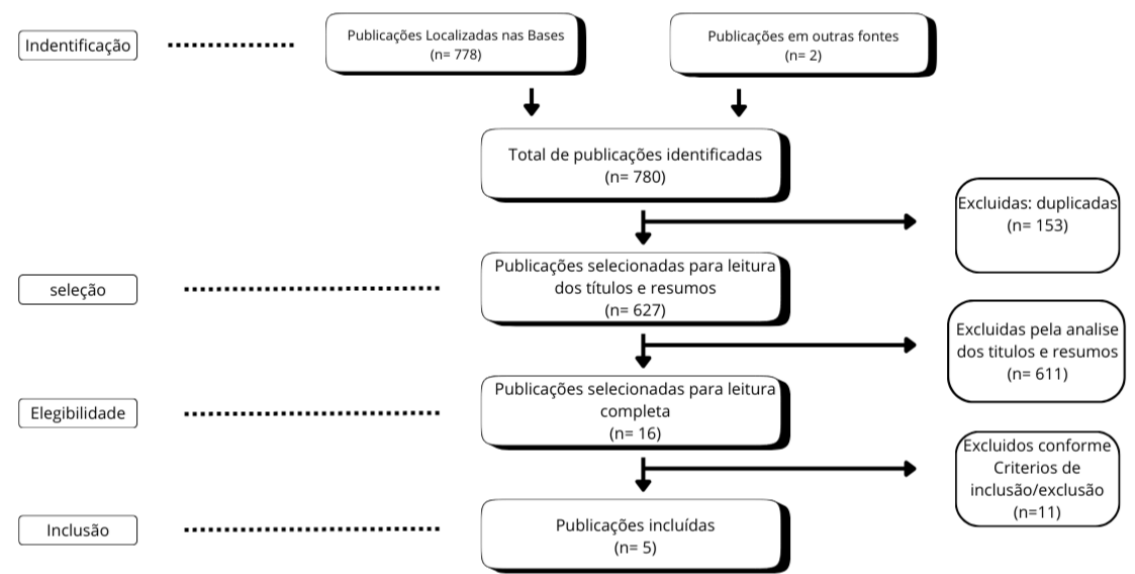
As informações extraídas dos estudos foram organizadas em tabelas, contendo título, ano de publicação, autor, amostra, metodologia e resultados. Esse mapeamento facilitou a compreensão dos achados, permitindo a comparação entre os estudos e a identificação de padrões ou lacunas nas intervenções com aromaterapia para a ansiedade. A triagem seguiu o fluxo criterioso para garantir que apenas as publicações mais relevantes e com embasamento científico sólido fossem incluídas na revisão.

RESULTADOS

Por meio da pesquisa realizada nas bases de dados previamente mencionadas, utilizando os descritores selecionados e aplicando os filtros de período de publicação e idioma estabelecidos, foi possível identificar um total de 780 artigos. Considerando todas as combinações possíveis dos descritores, com o objetivo de abranger o máximo de estudos relevantes dentro do escopo deste trabalho. Foram removidos 775 artigos que não se enquadraram nas exigências da pesquisa, seja por tratarem de temáticas não relacionadas diretamente ao objetivo do estudo, seja por não atenderem aos requisitos metodológicos ou de qualidade científica estabelecidos. Após essa etapa de filtragem, restaram 16 artigos que foram selecionados para a fase seguinte, que consistiu na leitura completa e detalhada de cada um deles.

Durante essa análise aprofundada, verificou-se que 11 artigos, apesar de inicialmente promissores, não atendiam plenamente aos critérios de elegibilidade ou não respondiam diretamente à pergunta de pesquisa proposta. Dentre os motivos para exclusão, destacam-se a ausência de dados relevantes sobre a efetividade do uso da Aromaterapia na ansiedade, bem como a falta de rigor metodológico em alguns estudos. Ao final deste processo, 5 artigos foram considerados adequados para compor a presente revisão, sendo esses os que, de forma mais consistente e detalhada, forneceram evidências relevantes sobre o impacto da prática da aromaterapia no tratamento da ansiedade.

Fluxograma 1 – Etapas de seleção.



Fonte - Prisma, 2024.

A triagem seguiu o fluxo criterioso para garantir que apenas as publicações mais relevantes e com embasamento científico sólido fossem incluídas na revisão.

Quadro – Resultados

AUTOR /ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS
de Lima Daltro, Jeferson Erlon, et al. 2024.	O estudo tem como objetivo descrever os benefícios da aromaterapia para tratamento de indivíduos com ansiedade.	Trata-se de uma pesquisa de caráter descritiva e exploratória do tipo estudo de caso com abordagem qualitativa e quantitativa.	A aromaterapia, como ferramenta terapêutica possui diversas formas de aplicação, podendo auxiliar na melhoria do bem-estar físico e mental.
Dias, Suzieli Souza; Domingos, Thiago da Silva; Braga, Eliana Mara. 2019.	Investigar a efetividade do uso da aromaterapia com os óleos essenciais de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) ou ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>), associada à massagem, para o alívio da ansiedade e do estresse.	Trata-se de um estudo quantitativo, exploratório-descriptivo.	Redução na pressão arterial e no estresse após aplicação das sessões de aromoterapia.
Gnatta, Juliana Rizzo, Eliane Vasconcellos Dornellas, and Maria Júlia Paes da Silva, 2015.	Verificar como o uso dos óleos essenciais alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia.	Trata-se de estudo Randomizado.	Houve maior eficácia do OE de Lavanda na diminuição da ansiedade.
Lyra, Cassandra Santantonio de, Larissa Sayuri Nakai, and Amélia Pasqual Marques. 2016.	Verificar a eficácia da aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade.	Estudo do tipo ensaio clínico.	A aromaterapia mostrou-se eficaz na redução dos níveis de estresse e ansiedade em estudantes da área da saúde.
Dias, Paula; Sousa, Maria João; Pereira, Olívia R. 2017.	Avaliar a eficácia da aromaterapia na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade.	Estudo Experimental.	Os níveis de stresse e ansiedade de todos os indivíduos que participaram no estudo foram avaliados antes e após o tratamento. A aromaterapia mostrou-se ser eficaz na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade.

Fonte: Autores (2024)

DISCUSSÃO

A ansiedade é uma resposta fisiológica natural do organismo, sendo uma das principais condições mentais agravadas pelo estresse cotidiano. Entretanto, quando essa condição se manifesta de maneira contínua e intensa, pode ser considerada uma desordem que requer avaliação e tratamento, pois pode levar ao isolamento social do indivíduo (Prata, 2012).

Nos dias atuais, os transtornos de ansiedade são frequentes, sendo caracterizados por sintomas físicos e psicológicos, que indicam a conexão entre corpo e mente. Alguns dos sintomas comuns incluem transpiração excessiva, tremores, tensão nos músculos, alterações no sistema digestivo e urinário, dor de cabeça recorrente, entre outros. Segundo Carvalho *et al* 2010, a ansiedade se traduz em sentimentos intensos e desagradáveis que afetam negativamente a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas.

A aromaterapia é uma abordagem terapêutica que visa melhorar a saúde física, mental e emocional por meio do uso de óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas. Essa prática é amplamente utilizada para reduzir sintomas de ansiedade, estresse, depressão, e para aumentar a autoestima e promover o bem-estar (Lyra *et al.*, 2010).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), como a aromaterapia, têm mostrado eficácia na redução de sintomas depressivos, no alívio de dores e no controle da compulsão alimentar, sendo consideradas boas alternativas para alcançar o equilíbrio entre corpo, mente e emoções (Rodriguez *et al.*, 2015).

De acordo com Faustino *et al.* 2010, o uso de fitoterápicos, como os óleos essenciais na aromaterapia, ainda é uma prática relativamente nova no tratamento da ansiedade. Atualmente, muitos estudos sobre plantas medicinais estão em andamento em universidades e indústrias no Brasil, apontando para o crescimento do mercado de produtos naturais voltados para essa finalidade. Os fitoterápicos são conhecidos pela sua eficácia comprovada e pela segurança no uso, desde que haja constância nos resultados e qualidade dos produtos.

Diversas plantas são empregadas na fitoterapia para o controle dos sintomas da ansiedade. Após rigorosas análises laboratoriais e experimentais, é

possível identificar suas propriedades terapêuticas e eficácia. Conforme Souza et al. (2015), os extratos vegetais com propriedades ansiolíticas, obtidos a partir de um estudo aprofundado das características de cada planta, tornaram-se opções eficazes para o controle dos sintomas do transtorno de ansiedade. Quando os aspectos terapêuticos das plantas e a fisiopatologia da ansiedade são adequadamente equilibrados, os resultados podem ser satisfatórios e passíveis de replicação científica (Silva et al., 2018).

Entre as plantas utilizadas para o tratamento da ansiedade estão a passiflora (*Passiflora incarnata*), camomila (*Matricaria chamomilla*), valeriana (*Valeriana officinalis*), erva-cidreira (*Melissa officinalis*), raiz de arctic (*Rhodiola rosea*), kava (*Piper methysticum*) e ginkgo biloba (*Ginkgo biloba*). Esses remédios podem ser administrados na forma de chás, cápsulas, óleos ou vitaminas, sempre com o acompanhamento adequado de profissionais da saúde, como médicos e farmacêuticos (Silva et al., 2018).

O uso crescente de terapias complementares, como a aromaterapia, reflete uma mudança significativa no cuidado à saúde, em que as abordagens holísticas vêm ganhando espaço tanto em países desenvolvidos quanto em regiões em desenvolvimento. No Brasil, o Sistema Único de Saúde (SUS) tem regulamentado a utilização dessas práticas através da Portaria nº 971, o que evidencia um reconhecimento oficial dos benefícios que tais terapias podem proporcionar à saúde pública (Gnatta, 2015).

Este estudo, ao investigar os efeitos dos óleos essenciais de lavanda e gerânio na ansiedade dos estudantes do primeiro ano de Enfermagem, mostra-se relevante por diversas razões. Em primeiro lugar, a população estudada é especialmente suscetível a altos níveis de ansiedade devido ao novo contexto acadêmico e às exigências associadas ao ingresso em uma universidade. Assim, explorar formas não farmacológicas de lidar com a ansiedade pode ser uma estratégia importante para melhorar o bem-estar e o desempenho desses alunos (Dias, 2017).

Os resultados obtidos indicaram que tanto o óleo essencial de lavanda quanto o de gerânio possuem potenciais propriedades calmantes, embora com algumas limitações. O alto índice de desistências, onde 14 dos 39 participantes

completaram o estudo, destaca um desafio comum em pesquisas que dependem da adesão dos sujeitos para a automanipulação terapêutica. Isso se alinha com a literatura, que sugere que a adesão a tratamentos, sejam eles alopáticos ou complementares, é frequentemente um desafio (Gnatta, 2015).

A escala IDATE, utilizada para medir os níveis de ansiedade dos participantes, demonstrou ser uma ferramenta válida e confiável, conforme os altos valores de Alfa de Cronbach para as subescalas traço (0,883) e estado (0,904). Esses indicadores reforçam que os dados coletados são fidedignos, apesar das limitações amostrais. O fato de o grupo controle, que utilizou essência de rosa, ter apresentado uma melhora nos níveis de ansiedade pode ser interpretado como um efeito placebo. Isso sugere que o estímulo olfativo associado a uma lembrança positiva pode influenciar o estado emocional dos indivíduos (Gnatta, 2015).

Em relação aos óleos essenciais estudados, os dados indicaram que a lavanda apresentou melhor desempenho em comparação com o gerânio. A lavanda, amplamente documentada por suas propriedades calmantes e pela associação a diversos benefícios emocionais, pode ter gerado uma resposta mais favorável devido à familiaridade e aceitação de seu aroma. Por outro lado, o gerânio, com um cheiro mais intenso e menos apreciado por alguns, pode ter influenciado negativamente a adesão e os resultados obtidos por esse grupo (Dias, 2017).

Outro aspecto importante a ser considerado é o impacto potencial da aromaterapia como ferramenta terapêutica no âmbito da Enfermagem. A profissão de enfermagem, que já possui uma abordagem holística inerente ao cuidado com os pacientes, pode se beneficiar ao incorporar práticas como a aromaterapia em seus protocolos, oferecendo uma opção adicional de cuidado, especialmente no manejo de condições emocionais como a ansiedade. Além disso, a regulamentação dessas práticas como especialidade do profissional de enfermagem reforça a necessidade de investimentos em capacitação específica para o uso seguro e eficaz das terapias complementares (Dias, 2017).

Contudo, embora os benefícios relatados sejam significativos, a revisão

aponta algumas limitações importantes nos estudos disponíveis, como amostras pequenas, falta de padronização nas concentrações dos óleos essenciais e diversidade nos métodos de aplicação. Essas variáveis podem influenciar os resultados e dificultam a generalização das conclusões. Portanto, há necessidade de pesquisas futuras com metodologias mais rigorosas para validar a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidencia que o uso da aromaterapia apresenta resultados promissores na redução dos sintomas da ansiedade, promovendo qualidade de vida para os pacientes.

Para que aromaterapia seja ofertada pelos profissionais de saúde, o mesmo precisa ser devidamente treinados e qualificado. Para que adotem uma abordagem baseada em evidências ao recomendar a aromaterapia, levando em consideração a individualidade de cada paciente e a possibilidade de reações adversas ou alergias aos óleos essenciais.

No entanto, mesmo a aromaterapia tendo resultados no tratamento da ansiedade, seu uso deve ser aliado a terapias convencionais. A prática pode representar um avanço na busca por tratamentos menos invasivos e mais naturais, mas depende do fortalecimento das pesquisas para ser plenamente reconhecida como uma estratégia terapêutica válida e segura para o manejo dos transtornos de ansiedade.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. **Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS**. 2 ed. Brasília; 2018.

Carvalho. L. G. et al. **Principais fitoterápicos e demais medicamentos utilizados no tratamento de ansiedade e depressão**. [S. l.: s. n.], 2021- . ISSN 22377417.

Costa, KerciaMirely Vieira et al. **Ansiedade em universitários na área da saúde**. In: II Congresso Brasileiro das Ciências da saúde. Campina Grande – Pb. 2017.

Craske M, Bystritsky A. **Generalized anxiety disorder in adults: Management**. UpToDate [Internet]. 2022.

Dantas, Dheily. **Projeto de intervenção para a utilização de terapias alternativas no tratamento dos transtornos de ansiedade, na unidade básica de saúde santa rosa do município de Uberlândia – Minas Gerais**. 2017. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização) - UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, Uberaba – Minas Gerais, 2017. Disponível em: https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/BUOS-B74KMP/1/tcc_de_dheily_francis_carvalho_dantas_revisado_por_rizoneide_e_m_26_de_fevereiro_de_2017_II.pdf. Acesso em: 16 set. 2024.

De Lima Daltro, Jeferson Erlon et al. AS **CONTRIBUIÇÕES DA AROMATERAPIA PARA A ANSIEDADE**. Graduação em Movimento-Ciências da Saúde, v. 2, n. 2, p. 62-62, 2024.

Dias, Suzieli Souza; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Rev. enferm. UFPE on line**, p. [1-10], 2019.

Faustino, T.; et al. Plantas medicinais no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada: uma revisão dos estudos clínicos controlados. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, vol 32, nº 4, dez 2010.

Gnatta, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 24, p. 257-263, 2011.

Gomes, G. L. L., Fernandes, M. G. M., & Nóbrega, M. M.L. (2016). Ansiedade da hospitalização em crianças: análise conceitual. **Revista Brasileira de Enfermagem**, 69(5),940-945.

Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., ... & Cao, B. 2020. **Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China.** The lancet, 395(10223), 497-506.

Lyra, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde:** estudo preliminar. Fisioterapia e Pesquisa, v. 17, p. 13-17, 2010.

Medeiros, N. T. et al. Complementary and Integrative Medicine in academic health education. **Complementary Therapies in Medicine**, Edinburgh, v. 63,102785, 2021. DOI: 10.1016/j.ctim.2021.102785

Obelar, R. M. **Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade:** estudos brasileiros. 18 f. 2016. Monografia (Especialização em Avaliação Psicológica). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, UFRGS, Porto Alegre, RS.

Palazzo, V.L. O que é ansiedade. **Revista online Gatda**, 2019, v.02, n.26.

Paula et al., Altern Integr Med 2017, 6:4 **Aromatherapy in the Control of Stress and Anxiety** - DOI: 10.4172/2327-5162.1000248

Paulino, B.L.P., & Yoem, R.H.C. 2022. **Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade.** Pubsáude, 10, a353. DOI: <https://dx.doi.org/10.31533/pubsauade10.a353>

Prata, F.P.M. **Tratamento da ansiedade.** 2012, (Monografia): UFP, 2012.

SILVA, Cryslane; SILVA, Kelly; OLIVEIRA, Eliane; SOARES, Vanessa; COSTA, João; SANTOS, Aldenir. **A importância da ação antioxidante de óleos essenciais em benefício da saúde.** Universidade federal de Alagoas- Centro de Ciências Agrárias – CECA 2017. Disponível em: https://diversitasjournal.com.br/diversitas_journal/article/view/483#:~:text=A%20a%C3%A7%C3%A3o%20antioxidante%20dos%20%C3%B3leos,envelhecimen to%20da%20pele%20dentre%20outras. Acesso em: 28 out. 2024.

Silva, J.T.V. **Utilização de fitoterápicos no tratamento da ansiedade: um estudo de caso.** FJN – V Semana de Iniciação Científica da Faculdade Juazeiro do Norte, 2015. Disponível em:< <http://www.fjn.edu.br/iniciacaoocientifica/anais-vsemana/trabalhos/poster/EN0000000424.pdf>>. Acesso em: 20 set. 2024.

Zamignani, Denis Roberto; Banaco, Roberto Alves. Um Panorama Analítico Comportamental sobre os Transtornos de Ansiedade. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva.** Vol. VII, nº 1, 077-092, 2005

