



**PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO (PROPPG)  
INSTITUTO DE DESENVOLVIMENTO RURAL (IDR)  
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM SOCIOBIODIVERSIDADE E  
TECNOLOGIAS SUSTENTÁVEIS – (PPGSTS)**

**MARIA GLEICIANE LIMA ROCHA**

**AROMATERAPIA NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**REDENÇÃO-CE**

**2025**

MARIA GLEICIANE LIMA ROCHA

AROMATERAPIA NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Sociobiodiversidade e Tecnologias Sustentáveis – (PPGSTS), da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira – UNILAB.

Orientador: Prof.º Dr.º Jeferson Falcão do Amaral

REDENÇÃO-CE

2025

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira  
Sistema de Bibliotecas da UNILAB  
Catalogação de Publicação na Fonte.

---

Rocha, Maria Gleiciane Lima.

R672a

Aromaterapia no cuidado em saúde mental: uma revisão integrativa  
/ Maria Gleiciane Lima Rocha. - Redenção, 2025.  
35f: il.

Dissertação - Curso de Sociobiodiversidade e Tecnologias  
Sustentáveis, Programa de Pós-graduação Sociobiodiversidade E  
Tecnologias Sustentáveis, Universidade da Integração Internacional  
da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção, 2025.

Orientador: Prof. Dr. Jeferson Falcão do Amaral.

1. Aromaterapia. 2. Enfermagem. 3. Ansiedade. 4. Estresse.  
I. Título

CE/UF/BSCA

CDD 615.822

---

AROMATERAPIA NO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Sociobiodiversidade e Tecnologias Sustentáveis – (PPGSTS), da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro- Brasileira – UNILAB como requisito para aprovação.

Data da aprovação: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

2025 Nota: \_\_\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA:**

---

Prof. Dr. Jeferson Falcão do Amaral (Orientador)  
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB)

---

Profa. Dra. Lívia Paula Dias Ribeiro (Examinador)  
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-brasileira (UNILAB)

---

Prof. Dr. Diego da Silva Ferreira (Examinador)  
Universidade Norte do Paraná (UNOPAR)

## RESUMO

Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de uma revisão integrativa da literatura, as evidências disponíveis sobre o uso da aromaterapia pela enfermagem no manejo da ansiedade, do estresse e da insônia em diferentes contextos clínicos e ocupacionais. Foram consultadas as bases de dados PubMed, LILACS e SciELO, abrangendo publicações entre 2018 e 2024, com seleção criteriosa de dezoito estudos originais. Os achados revelaram efeitos terapêuticos consistentes associados ao uso de óleos essenciais como lavanda, bergamota, gerânio e rosa, cujas propriedades químicas atuam sobre o sistema límbico e promovem respostas neurofisiológicas de relaxamento e regulação emocional. A intervenção demonstrou benefícios em pacientes oncológicos, mulheres climatéricas, indivíduos em período pós-operatório, profissionais de enfermagem submetidos a sobrecarga laboral e cuidadores informais. Além da eficácia clínica, destaca-se o papel estratégico da enfermagem na mediação das práticas integrativas, conduzidas com base em conhecimento técnico e escuta sensível. Apesar das evidências favoráveis, a revisão apontou limitações metodológicas em parte dos estudos, como amostras reduzidas e heterogeneidade nos protocolos. Conclui-se que a aromaterapia representa uma ferramenta válida e promissora na prática da enfermagem, alinhada aos princípios do cuidado humanizado, integral e baseado em evidências, especialmente no enfrentamento de sintomas psicoemocionais.

**Palavras-chave:** Aromaterapia. Enfermagem. Ansiedade. Estresse.

## ABSTRACT

This study aimed to analyze, through an integrative literature review, the available evidence on the use of aromatherapy by nurses in the management of anxiety, stress, and insomnia in various clinical and occupational contexts. The databases PubMed, LILACS, and SciELO were searched, covering publications from 2018 to 2024, with the inclusion of eighteen original studies. The findings revealed consistent therapeutic effects associated with the use of essential oils such as lavender, bergamot, geranium, and rose, whose chemical properties act on the limbic system and promote neurophysiological responses of relaxation and emotional regulation. The intervention showed benefits in oncological patients, menopausal women, post-operative individuals, overburdened nursing professionals, and informal caregivers. Beyond clinical efficacy, the strategic role of nurses was highlighted in mediating integrative practices, grounded in technical knowledge and empathetic listening. Despite the favorable results, the review identified methodological limitations in part of the studies, including small sample sizes and heterogeneous protocols. It is concluded that aromatherapy represents a valid and promising tool in nursing practice, aligned with the principles of humanized, integrative, and evidence-based care, especially in addressing psycho-emotional symptoms.

**Keywords:** Aromatherapy. Nursing. Anxiety. Stress.

## SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	5
2 OBJETIVOS.....	7
2.1 OBJETIVO GERAL.....	7
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	7
3 METODOLOGIA.....	8
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	11
5 CONCLUSÕES.....	31
REFERÊNCIAS.....	33

## 1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, observa-se uma ampliação significativa no uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no campo da saúde, impulsionada tanto por diretrizes internacionais quanto por demandas sociais por abordagens mais humanizadas e integrativas. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), tais práticas representam estratégias eficazes para complementar os tratamentos convencionais, promovendo o bem-estar físico, emocional e espiritual dos indivíduos. Entre essas práticas, destaca-se a aromaterapia, que utiliza compostos aromáticos naturais (os óleos essenciais) como ferramentas terapêuticas voltadas à promoção e restauração da saúde (Brasil, 2018a).

No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPICS), instituída em 2006 e ampliada em 2017, legitimou a incorporação da aromaterapia no Sistema Único de Saúde (SUS), reconhecendo seu potencial de cuidado integral e sua aplicabilidade nos diversos níveis de atenção à saúde. Essa inserção fortaleceu a atuação do profissional de enfermagem como protagonista nas ações de cuidado ampliado, especialmente diante do reconhecimento legal da especialidade “*Enfermagem em Práticas Integrativas e Complementares*” por meio da Resolução COFEN nº 581/2018 (Brasil, 2018b; Cofen, 2018).

A atuação do enfermeiro, sustentada por uma perspectiva holística, alicerça-se na escuta qualificada, no acolhimento e na valorização da subjetividade do paciente. Nesse sentido, o uso da aromaterapia pela enfermagem configura-se como uma ferramenta promissora para o enfrentamento de demandas psicossociais prevalentes na contemporaneidade, como a ansiedade, o estresse e os distúrbios do sono. Tais agravos, frequentemente negligenciados nas abordagens biomédicas tradicionais, repercutem negativamente na qualidade de vida dos indivíduos, comprometendo a saúde global e sobrecarregando os sistemas de atenção primária, hospitalar e comunitária.

A ansiedade e o estresse, quando crônicos, estão associados a uma série de disfunções fisiológicas e cognitivas, incluindo alterações do sono, humor deprimido, fadiga e transtornos somáticos. A insônia, por sua vez, constitui tanto um sintoma quanto um transtorno isolado, frequentemente correlacionado a desequilíbrios emocionais. A busca por estratégias de cuidado que não dependam exclusivamente de farmacoterapias, muitas vezes marcadas por efeitos adversos, dependência e custos

elevados, torna a aromaterapia uma alternativa atraente e coerente com os princípios das PICS.

Os óleos essenciais utilizados na aromaterapia possuem propriedades farmacológicas diversas, como ações ansiolítica, sedativa, antidepressiva e hipnótica, derivadas da composição química complexa de seus constituintes, tais como linalol, terpine-4-ol, a-terpineol, pinenos, ocimenos, acetato de linalila, acetato de lavandulila (Baudoux, 2018, p.390, p.152; Alves, 2018).

Esses mecanismos, quando bem aplicados em protocolos clínicos validados, oferecem suporte substancial à prática baseada em evidências no âmbito da enfermagem.

Diante da relevância do tema, torna-se imprescindível reunir e sistematizar o conhecimento científico produzido nas últimas décadas sobre o uso da aromaterapia como recurso terapêutico da enfermagem no manejo da ansiedade, do estresse e da insônia. Essa abordagem possibilita não apenas subsidiar a atuação clínica do enfermeiro com base em evidências, mas também contribuir para a valorização da enfermagem como ciência promotora de práticas seguras, empáticas e integradoras. (Almeida; Chechetto, 2020).

Neste contexto, justifica-se o desenvolvimento desta revisão integrativa da literatura com o propósito de analisar o que tem sido produzido sobre a utilização da aromaterapia por enfermeiros no cuidado em saúde mental de pacientes acometidos por ansiedade, estresse e distúrbios do sono, considerando os níveis de evidência e os compostos químicos mais utilizados. A presente investigação é orientada pela seguinte pergunta norteadora: Quais são os estudos científicos disponíveis sobre o uso da aromaterapia pela enfermagem no cuidado em saúde mental de pacientes com ansiedade, estresse e/ou insônia?

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 Objetivo Geral:**

Investigar estudos científicos sobre o uso da aromaterapia por profissionais de enfermagem no autocuidado e cuidado em saúde mental de pacientes com ansiedade, estresse e/ou insônia.

### **2.2 Objetivos Específicos:**

- Identificar os principais óleos essenciais utilizados e suas vias de administração;
- Analisar os níveis de evidência das intervenções estudadas;
- Discutir os efeitos terapêuticos relatados;
- Relacionar os componentes químicos e seus mecanismos de ação;
- Refletir sobre as contribuições da enfermagem na aplicação da aromaterapia.

### 3 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, modalidade metodológica amplamente reconhecida na área da saúde por permitir a sistematização e síntese crítica do conhecimento científico produzido acerca de determinado fenômeno, por meio da reunião de estudos com distintos delineamentos. Essa abordagem se mostra especialmente pertinente ao campo da enfermagem, por viabilizar a articulação entre teoria, pesquisa e prática clínica, favorecendo a incorporação de evidências consolidadas à assistência profissional.

A construção desta revisão seguiu rigorosamente as seis etapas metodológicas que sustentam a revisão integrativa: (1) formulação da questão de pesquisa; (2) definição dos critérios de inclusão e exclusão; (3) seleção e extração dos dados; (4) avaliação crítica dos estudos; (5) análise e categorização dos achados; e (6) discussão e síntese interpretativa dos resultados. Todo o processo foi orientado por critérios de transparência, consistência e reprodutibilidade, assegurando a validade científica do estudo (Silva et al., 2020).

A questão de pesquisa que guiou esta revisão foi elaborada com o intuito de identificar e reunir as evidências disponíveis na literatura acerca do uso da aromaterapia pela enfermagem no manejo da ansiedade, do estresse e da insônia, considerando a aplicabilidade, os efeitos terapêuticos e os óleos essenciais mais utilizados.

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), PubMed (US National Library of Medicine) e SciELO (Scientific Electronic Library Online), reconhecidas pela qualidade e abrangência da produção científica indexada na área da saúde. O período de busca abrangeu os últimos sete anos, considerando publicações compreendidas entre janeiro de 2018 e abril de 2024, com o intuito de privilegiar estudos atualizados e metodologicamente consistentes.

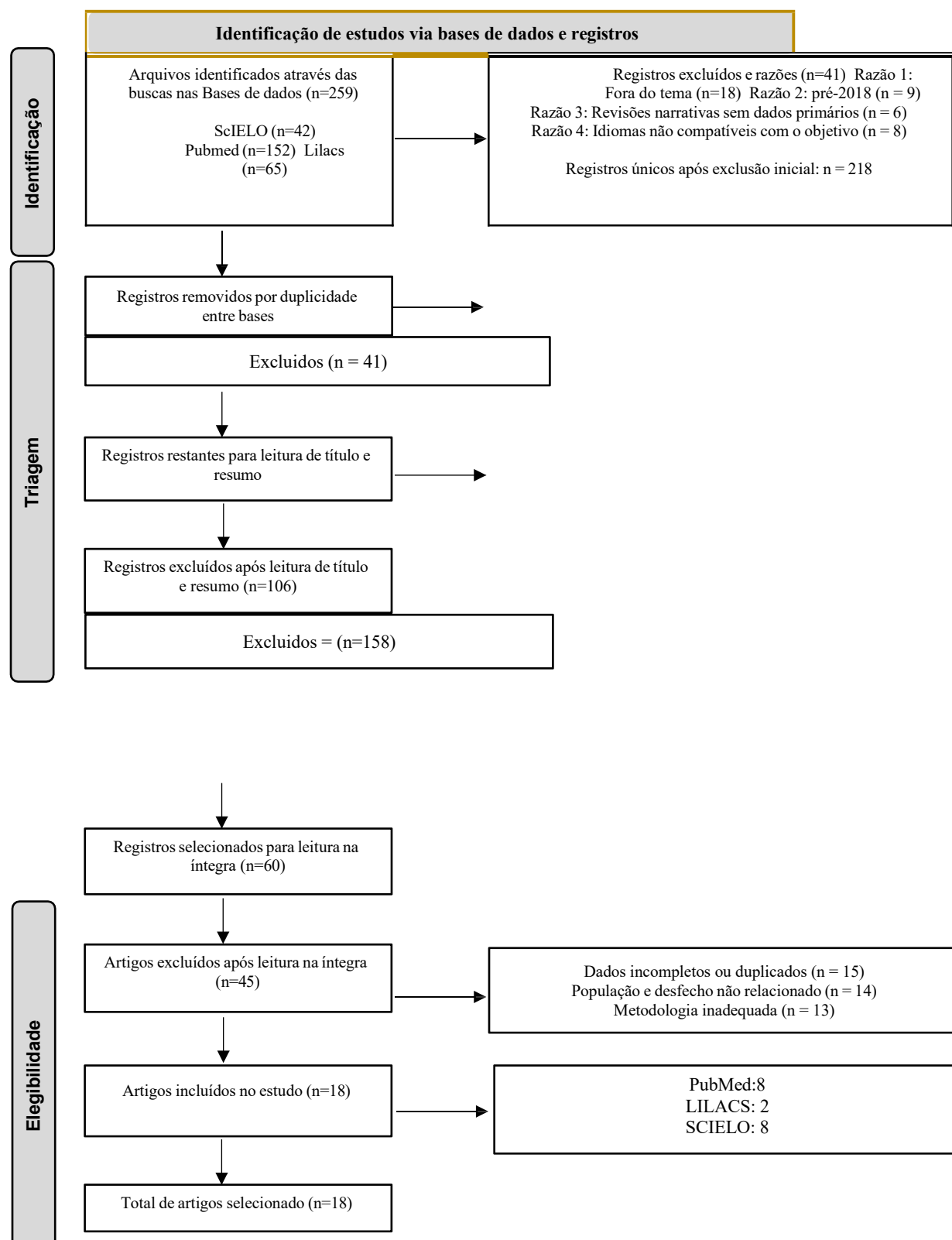
A seleção dos descritores foi fundamentada nos vocabulários controlados DeCS (Descritores em Ciências da Saúde) e MeSH (Medical Subject Headings), sendo utilizados os seguintes termos: “*Aromaterapia*”, “*Enfermagem*”, “*Estresse Psicológico*”, “*Ansiedade*” e “*Insônia*”, combinados entre si por meio do operador booleano AND.

Foram incluídos artigos originais, com delineamento quantitativo, qualitativo ou misto, redigidos em português, espanhol ou inglês, que apresentassem intervenções

realizadas por enfermeiros ou sob responsabilidade direta da equipe de enfermagem, e cujo foco estivesse voltado ao uso da aromaterapia no enfrentamento da ansiedade, do estresse e/ou da insônia, em qualquer nível de atenção à saúde, no âmbito do cuidado de enfermagem na saúde mental. Foram excluídos os estudos que não estavam disponíveis na íntegra, assim como revisões de literatura, editoriais, relatos de experiência, dissertações, teses, estudos duplicados ou aqueles que abordassem outras práticas integrativas sem foco na aromaterapia.

O processo de seleção dos estudos foi realizado em três etapas: leitura dos títulos, análise dos resumos e leitura integral dos textos considerados potencialmente elegíveis. Os registros foram organizados e triados por dois pesquisadores de forma independente, e eventuais divergências foram resolvidas por consenso. O processo completo de identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos está apresentado no fluxograma abaixo, conforme as diretrizes do modelo PRISMA:

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos estudos segundo a metodologia PRISMA (2020)



Fonte: Elaborado pela autora, adaptado de PRISMA (2025)

Após a etapa de seleção, procedeu-se à extração sistemática dos dados por meio de um instrumento previamente estruturado, contendo os seguintes campos: autor e ano de publicação, objetivo do estudo, população envolvida, delineamento metodológico, tipo de

intervenção com aromaterapia, óleos essenciais utilizados, via de administração, principais resultados, e nível de evidência científica.

A classificação do nível de evidência seguiu a hierarquia proposta por Melnyk e Fineout-Overholt (2015), amplamente utilizada na enfermagem baseada em evidências. Essa categorização permite a distinção entre estudos com maior robustez metodológica como ensaios clínicos randomizados (nível II) e revisões sistemáticas (nível I) e investigações com menor grau de confiabilidade, como relatos descritivos ou opiniões de especialistas (níveis VI e VII). A ordenação dos estudos segundo essa escala contribuiu para a análise crítica dos achados e para a identificação da consistência das evidências reunidas (Silva et al., 2020).

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão nas três bases de dados selecionadas (PubMed, LILACS e SciELO), foram inicialmente identificados 259 registros. Após a remoção de 41 duplicatas, restaram 218 títulos para triagem. A leitura dos títulos e resumos resultou na exclusão de 158 estudos, permanecendo 60 artigos para leitura na íntegra. Desses, 42 foram excluídos por não atenderem aos critérios metodológicos, populacionais ou de desfecho clínico exigidos nesta revisão. Ao final do processo, 18 artigos compuseram a amostra final, sendo 8 da base SciELO, 8 da PubMed e 2 da LILACS.

## **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A presente revisão integrativa reuniu dezoito estudos publicados entre os anos de 2018 e 2024, identificados nas bases de dados SciELO, PubMed e LILACS, conforme critérios rigorosos de elegibilidade metodológica e relevância temática. O conjunto de evidências compiladas revela um crescente interesse pelo uso da aromaterapia como estratégia complementar no cuidado de enfermagem, especialmente em contextos marcados por sofrimento psíquico, como ansiedade, estresse e insônia. A distribuição geográfica dos estudos evidencia a consolidação dessa abordagem em diversas realidades socioculturais, com destaque para produções do Irã, Brasil, Estados Unidos, Irlanda, China e Tunísia, além de investigações multicêntricas com orientação internacional.

Os delineamentos metodológicos dos artigos selecionados incluem, majoritariamente, ensaios clínicos randomizados e revisões sistemáticas, consideradas fontes de alta evidência científica, bem como estudos piloto e revisões integrativas. Essa variedade de formatos permite não apenas a mensuração de efeitos clínicos em populações específicas, mas também a reflexão crítica sobre o processo de implantação e os desafios da prática na rotina assistencial. Observa-se ainda que a maior parte das publicações concentra-se a partir de 2019,

especialmente em virtude do aumento do sofrimento emocional decorrente da pandemia de COVID-19, que acentuou o interesse por abordagens terapêuticas não farmacológicas, acessíveis e seguras.

No que se refere às populações analisadas, a amostra revisada contempla ampla diversidade de sujeitos, entre os quais se destacam profissionais de enfermagem atuantes em unidades críticas, como UTIs e centros cirúrgicos; pacientes submetidos a cirurgias cardíacas e obstétricas; mulheres em tratamento oncológico; cuidadores informais de idosos e trabalhadores submetidos a jornadas extenuantes. Tal heterogeneidade demonstra a aplicabilidade transversal da aromaterapia, que se ajusta a diferentes níveis de sofrimento e contextos clínicos, mantendo sua eficácia como coadjuvante no manejo de sintomas psicofisiológicos.

Quanto aos óleos essenciais empregados, a lavanda (*Lavandula angustifolia*) aparece como principal substância investigada, utilizada isoladamente ou em sinergia com outras essências, como bergamota, rosa e gerânio. Seu uso recorrente se deve às propriedades calmantes, ansiolíticas e reguladoras do sono, amplamente descritas na literatura. As vias de aplicação variam conforme o objetivo terapêutico e as características dos participantes, predominando a inalação direta por difusores ou gaze embebida, a difusão ambiental em ambientes fechados e a aplicação tópica por meio de massagem aromaterapêutica com diluição prévia em óleos carreadores neutros.

Diante da complexidade e diversidade dos estudos selecionados, optou-se por apresentar um quadro sinóptico que sintetiza as principais informações de cada artigo, facilitando a leitura comparativa e evidenciando padrões clínicos e metodológicos recorrentes. A seguir (quadro 1), são expostos os dados referentes a autor, ano, tipo de estudo, população investigada, óleo(s) essencial(is) utilizado(s), via de aplicação, desfechos analisados, resultados principais e o respectivo nível de evidência atribuído, com base em classificação reconhecida na literatura científica em saúde.

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos<sup>1</sup>

<b>Autor(es)</b>	<b>Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>População investigada</b>	<b>Óleo(s) essencial(is) utilizado(s)</b>	<b>Via de aplicação</b>	<b>Desfecho analisado</b>	<b>Resultado principal</b>	<b>Nível de evidência</b>
Aragão et al.	2023	Revisão sistemática	Mulheres com câncer de mama em diferentes estágios de tratamento	Lavanda, rosa, bergamota	Inalação (difusores, compressas e frascos)	Ansiedade relacionada ao processo de adoecimento e tratamento oncológico	A maioria dos estudos demonstrou melhora significativa nos sintomas ansiosos, especialmente com o uso de lavanda. Os efeitos foram potencializados em intervenções supervisionadas.	Nível I
Salamati, Mashouf e Mojab	2018	Ensaio clínico randomizado	Pacientes submetidos à cirurgia cardíaca no pós-operatório imediato em UTI	Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Inalação (gaze com óleo colocada próxima ao nariz)	Sinais vitais e sintomas de ansiedade pós-cirúrgica	Houve redução significativa da frequência cardíaca, pressão arterial e escores de ansiedade nas primeiras horas após o procedimento.	Nível II
De et al.	2024	Estudo piloto quantitativo	Cuidadores informais de idosos atendidos em centro de apoio comunitário	Lavanda	Difusão ambiental em sessões coletivas	Fadiga física e percepção de sobrecarga	A intervenção mostrou tendência de redução de estresse e fadiga, com boa aceitação e potencial terapêutico em cuidados prolongados.	Nível III

<sup>1</sup> Os estudos incluídos foram classificados conforme os níveis de evidência de Melnyk e Fineout-Overholt (2015), que avaliam o rigor metodológico e a confiabilidade dos achados. Ensaios clínicos e revisões sistemáticas compõem os níveis mais altos, enquanto estudos qualitativos ou observacionais situam-se nos níveis inferiores. Essa classificação permite hierarquizar as evidências, favorecendo decisões clínicas mais fundamentadas. Trata-se de um recurso essencial para fortalecer a Enfermagem baseada em evidências (Silva et al., 2020).

Donelli et al.	2019	Revisão sistemática com meta-análise	Adultos com sintomas ansiosos em contextos diversos (pré-operatório, dor crônica)	Lavanda (isolada ou combinada)	Inalação (diversas modalidades)	Redução da ansiedade mensurada por escalas validadas	A meta-análise confirmou eficácia superior da lavanda em comparação ao placebo, reforçando seu uso como estratégia segura e eficaz contra ansiedade leve a moderada.	Nível I
Ebrahimian et al.	2021	Ensaio clínico randomizado	Pacientes submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio (pós-CABG)	Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Inalação por gaze durante 20 minutos	Qualidade do sono e sinais vitais	Melhora significativa na qualidade do sono e redução da pressão arterial sistólica e diastólica após três noites consecutivas de intervenção.	Nível II
Giani et al.	2023	Revisão integrativa da literatura	Profissionais de enfermagem em diversos contextos hospitalares no Brasil	Lavanda, bergamota, rosa	Inalação e aplicação tópica por massagem	Estresse ocupacional e bem-estar no trabalho	A maioria dos estudos analisados evidenciou redução dos níveis de estresse e melhora na percepção de bem-estar em intervenções realizadas no ambiente de trabalho.	Nível V
Hedigan, Sheridan e Sasse	2023	Revisão sistemática	Adultos com estresse e ansiedade em ambientes clínicos variados	Lavanda, laranja, bergamota	Inalação por difusores ou gaze	Ansiedade, estresse e parâmetros fisiológicos	Constatou-se que a aromaterapia por inalação promove alívio significativo da ansiedade, especialmente em pacientes com dor crônica ou internados.	Nível I

Hubbard et al.	2024	Ensaio clínico controlado	Enfermeiros de UTI em hospital dos Estados Unidos	Lavanda (isolada)	Inalação por bastão nasal	Ansiedade autorrelatada e pressão arterial	Os participantes relataram redução subjetiva do estresse e melhora no humor após o uso diário de lavanda durante os plantões.	Nível II
Hung et al.	2023	Ensaio clínico randomizado	Enfermeiros atuantes em diferentes setores hospitalares durante a pandemia de COVID-19	Lavanda	Inalação por difusor portátil durante turnos	Estresse ocupacional e sintomas relacionados à carga emocional da pandemia	O uso de lavanda foi associado à redução estatisticamente significativa nos escores de estresse e à melhora do humor dos profissionais.	Nível II
Jiang et al.	2024	Ensaio clínico randomizado	Motoristas em atividade prolongada de condução	Lavanda, hortelã-pimenta, limão	Inalação direta por difusor veicular	Fadiga mental e atenção sustentada	O uso de aromas cítricos e mentolados reduziu a fadiga e aumentou o tempo de resposta, sugerindo benefício potencial em estados de alerta reduzido.	Nível II
Karimi et al.	2023	Ensaio clínico randomizado	Enfermeiros de unidades críticas durante a pandemia de COVID-19	Gerânio ( <i>Pelargonium graveolens</i> )	Inalação em frasco por 15 minutos diários	Qualidade do sono e fadiga física	A intervenção com gerânio promoveu melhora significativa na qualidade do sono e na redução da fadiga entre os profissionais de saúde.	Nível II

Maddocks	2022	Revisão de escopo	Práticas de enfermagem e obstetrícia no Reino Unido, Austrália e Canadá	Diversos óleos (lavanda, rosa, camomila)	Inalação, massagem, banhos aromáticos	Aplicação clínica da aromaterapia em enfermagem	O estudo identificou ampla utilização da aromaterapia no contexto da prática de enfermagem, com ênfase em relaxamento, alívio da dor e suporte ao parto.	Nível V
Montibeler et al.	2018	Estudo-piloto quase experimental	Equipe de enfermagem atuante em centro cirúrgico no Brasil	Lavanda	Massagem com óleo diluído em óleo carreador	Níveis de estresse percebido após turnos de trabalho	Observou-se redução significativa nos escores de estresse pós-intervenção, com relatos de relaxamento profundo e melhora no desempenho profissional.	Nível III
Nouira et al.	2024	Ensaio clínico randomizado	Mulheres submetidas a cesariana em hospital universitário na Tunísia	Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> )	Inalação por máscara nasal	Ansiedade e dor no pós-operatório imediato	As pacientes do grupo intervenção apresentaram redução significativa nos níveis de dor e ansiedade nas primeiras horas após o procedimento.	Nível II
Salehi-Pourmehr et al.	2020	Revisão sistemática e meta-análise	Mulheres na menopausa com queixas psicológicas e físicas	Lavanda	Inalação diária e tópica (massagem, banhos)	Sintomas físicos e emocionais da menopausa	A lavanda demonstrou impacto positivo na redução da ansiedade, insônia e queixas somáticas, sendo considerada segura e bem tolerada em longo prazo.	Nível I

Soares et al.	2020	Revisão integrativa	Estudos sobre o uso de aromaterapia por profissionais de enfermagem	Diversos (lavanda, eucalipto, laranja)	Inalação e aplicação tópica	Abrangência e aplicações da aromaterapia na prática de enfermagem	Constatou-se que a aromaterapia é adotada principalmente como recurso para aliviar estresse ocupacional e melhorar a relação terapêutica.	Nível V
Wu et al.	2020	Ensaio clínico randomizado	Trabalhadores com estresse ocupacional moderado	Lavanda	Massagem com óleo essencial	Estresse, burnout e variabilidade da frequência cardíaca	O grupo que recebeu massagem com lavanda apresentou maiores reduções no estresse e melhor recuperação autonômica em comparação ao grupo com massagem neutra.	Nível II

Fonte: Elaboração própria (2025).

Após a leitura e estudo dos artigos eleitos referidos no quadro 1, acima, procedeu-se a análise comparativa dos mesmos; considerando-se os tipos de estudos, desfechos, resultados principais e níveis de evidência. Assim, durante esse processo, emergiram as seguintes categorias as quais foram analisadas e discutidas nos tópicos a seguir: *Aromaterapia no manejo da ansiedade, Redução do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem e Melhora da qualidade do sono e redução da fadiga.*

### ***Categoria I – Aromaterapia no manejo da ansiedade***

A ansiedade clínica, frequentemente negligenciada como componente estrutural do adoecimento, manifesta-se como um estado de hiperativação neuroendócrina que compromete tanto os processos de enfrentamento subjetivo quanto parâmetros fisiológicos básicos, como frequência cardíaca e padrão respiratório. No campo da enfermagem, onde a escuta qualificada e o cuidado humanizado são centrais, tem-se valorizado, cada vez mais, o uso de práticas integrativas que acolham o sofrimento emocional com base em evidências. A aromaterapia, entre essas abordagens, oferece um caminho sensorial e farmacológico não invasivo, capaz de modular o estado ansioso com segurança e aceitabilidade, conforme apontado por Aragão et al. (2023) e Donelli et al. (2019).

No recorte específico das mulheres com câncer de mama, a ansiedade está associada ao impacto psicológico do diagnóstico, às alterações corporais impostas pelo tratamento e à imprevisibilidade do prognóstico. Em revisão sistemática, Aragão et al. (2023) compilaram estudos que demonstraram redução significativa dos sintomas ansiosos após a utilização de óleos essenciais, notadamente lavanda (*Lavandula angustifolia*) e rosa (*Rosa damascena*). Os estudos incluídos na revisão abordaram intervenções breves em ambientes hospitalares e ambulatoriais, sendo a inalação controlada o método mais frequentemente empregado. O envolvimento direto dos profissionais de enfermagem no preparo e na aplicação dos óleos reforça a centralidade dessa categoria na implementação segura da prática.

A ação terapêutica observada encontra respaldo na composição química dos óleos utilizados. A lavanda apresenta como principais componentes o linalol e o acetato de linalila, ambos com propriedades ansiolíticas reconhecidas pela sua capacidade de atuar como moduladores positivos do receptor GABA-A, promovendo diminuição da excitabilidade neuronal e consequente relaxamento (Donelli et al., 2019). Já o óleo de rosa contém compostos como citronelol e geraniol, que interagem com vias serotoninérgicas e dopaminérgicas, influenciando a regulação do humor e a percepção de segurança emocional (Aragão et al., 2023). Essa base fitoquímica sustenta a resposta clínica mensurada, que inclui não apenas melhora subjetiva, mas também redução de parâmetros vitais associados ao estresse.

Corroborando esses achados, Donelli et al. (2019) realizaram uma meta-análise rigorosa que reuniu ensaios clínicos randomizados conduzidos em diferentes contextos,

avaliando exclusivamente os efeitos da lavanda sobre sintomas de ansiedade. Os autores identificaram uma redução estatisticamente significativa nos escores de ansiedade em grupos submetidos à aromaterapia, com destaque para a via inalatória, que se mostrou mais eficaz que a aplicação tópica. Além disso, a análise destacou a importância da duração e da frequência das sessões, apontando que intervenções curtas e repetidas podem produzir efeitos cumulativos relevantes.

A convergência entre os achados de Aragão et al. (2023) e Donelli et al. (2019) confere solidez à evidência disponível sobre a lavanda como agente ansiolítico. Apesar de suas diferenças metodológicas e de público-alvo, mulheres com câncer de mama no primeiro ano e populações clínicas e não clínicas no segundo; ambos os estudos revelam consistência na melhora emocional dos participantes. Essa regularidade no padrão de resposta valida a aromaterapia não apenas como uma alternativa complementar, mas como uma ferramenta ética, acessível e respaldada pela ciência, capaz de integrar de forma sensível e segura a prática da enfermagem no cuidado em saúde mental.

O ambiente de terapia intensiva representa, por si só, um espaço propício ao desencadeamento de estados ansiosos, dada a exposição contínua a estímulos sonoros, luminosos e à incerteza clínica. Em pacientes submetidos a cirurgias cardíacas, esse quadro é ainda mais acentuado, exigindo da equipe de enfermagem estratégias que transcendam o cuidado convencional. O estudo conduzido por Salamati et al. (2017), ao investigar os efeitos da inalação de óleo essencial de lavanda em pacientes no pós-operatório imediato de cirurgia cardíaca, demonstrou uma redução significativa na pressão arterial sistólica e frequência cardíaca, parâmetros frequentemente elevados em situações de ansiedade aguda. A intervenção consistiu na inalação do óleo por meio de gaze embebida, colocada próxima às narinas por vinte minutos, evidenciando resultados positivos sem a necessidade de sedação farmacológica adicional.

A contribuição do estudo de Salamati et al. (2017) é particularmente relevante por situar-se em um dos cenários mais críticos da assistência hospitalar, onde o uso de ansiolíticos sintéticos, embora comum, pode comprometer a estabilidade hemodinâmica e prolongar o tempo de recuperação. A atuação do enfermeiro nesse processo foi destacada tanto na organização do ambiente terapêutico quanto no monitoramento da resposta clínica, demonstrando a viabilidade da aromaterapia como tecnologia leve e segura de cuidado complementar. A lavanda, ao modular a atividade parassimpática, permitiu redução dos marcadores fisiológicos de estresse, sem provocar alterações adversas nos demais parâmetros clínicos avaliados.

Em linha semelhante, Ebrahimian et al. (2021) investigaram os efeitos da lavanda na qualidade do sono e nos indicadores fisiológicos em pacientes submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio. O estudo, de delineamento clínico randomizado, empregou a aromaterapia por via inalatória em sessões noturnas, com duração de vinte minutos, durante três dias consecutivos. Os resultados revelaram melhora significativa nos escores de qualidade do sono, além de redução na frequência cardíaca e na pressão arterial diastólica. Esse achado é particularmente expressivo, considerando o impacto negativo do sono fragmentado na recuperação cardiovascular, no equilíbrio emocional e na cicatrização tecidual.

O enfoque no sono como desdobramento clínico da ansiedade reforça a interdependência entre estados emocionais e fisiológicos. Ebrahimian et al. (2021) atribuem o efeito benéfico da lavanda à sua capacidade de induzir relaxamento progressivo e favorecer a transição para estágios mais profundos do sono, mecanismo compatível com a ação central dos monoterpenos presentes no óleo essencial, como o linalol. Ao integrar essa intervenção ao plano de cuidados de enfermagem, os autores demonstram que é possível ampliar o escopo da assistência sem substituir a terapêutica médica, promovendo um cuidado mais sensível e alinhado às necessidades subjetivas dos pacientes.

A comparação entre os estudos de Salamati et al. (2017) e Ebrahimian et al. (2021) revela convergências significativas no uso da lavanda como recurso terapêutico em contextos de alta complexidade. Embora atuem sobre desfechos distintos: parâmetros hemodinâmicos no primeiro e qualidade do sono no segundo, ambos evidenciam a relevância clínica da aromaterapia no manejo da ansiedade hospitalar. Além disso, reafirmam o protagonismo da enfermagem na operacionalização de práticas integrativas em saúde mental, desde que fundamentadas em rigor metodológico e orientadas por protocolos de segurança e eficácia.

A ansiedade no pós-operatório de cesariana é uma condição subestimada, frequentemente confundida com reações esperadas do puerpério. No entanto, quando não manejada adequadamente, pode comprometer a recuperação física e o vínculo inicial com o recém-nascido. Noura et al. (2024) demonstraram que a inalação de óleo essencial de lavanda, administrada nas primeiras 24 horas após a cirurgia, reduziu de maneira significativa os níveis de dor e ansiedade, sem a necessidade de intervenções farmacológicas adicionais.

Os mecanismos envolvidos nessa resposta envolvem a ação do linalol sobre receptores olfativos e estruturas límbicas, como o hipotálamo e a amígdala, modulando a percepção de ameaça e desconforto. Noura et al. (2024) destacam que a resposta ansiolítica observada ocorreu de forma rápida e segura, evidenciando o potencial da lavanda como coadjuvante no manejo da dor pós-operatória em ambientes obstétricos. A enfermagem desempenhou papel crucial na condução e monitoramento da intervenção.

No contexto da menopausa, alterações hormonais abruptas interferem diretamente na estabilidade emocional, no sono e na qualidade de vida. Salehi- Pourmehr et al. (2020), ao analisarem múltiplos estudos sobre aromaterapia com lavanda em mulheres climatéricas, observaram melhora significativa em sintomas psicológicos, sobretudo ansiedade e irritabilidade. A via inalatória contínua, aplicada em sessões semanais ou diárias, foi a mais eficaz em produzir resposta terapêutica consistente.

A plausibilidade biológica desses efeitos está associada à capacidade da lavanda de induzir uma resposta parassimpática dominante, reduzindo a frequência cardíaca e modulando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Segundo Salehi-Pourmehr et al. (2020), os efeitos ansiolíticos da lavanda foram especialmente evidentes em mulheres que recusavam o uso de psicofármacos, demonstrando sua aplicabilidade como alternativa não medicamentosa e de fácil aceitação no cuidado de enfermagem.

A comparação entre os estudos de Noura et al. (2024) e Salehi-Pourmehr et al. (2020) revela que, em diferentes fases da vida reprodutiva da mulher, a aromaterapia com lavanda mostra-se eficaz na redução do sofrimento psíquico. Em ambos os contextos, a enfermagem aparece como categoria facilitadora da aplicação da técnica, assegurando a personalização do cuidado e a sensibilidade às necessidades emocionais das pacientes, sem comprometer a eficácia clínica.

O adoecimento psíquico entre profissionais de enfermagem é frequentemente silencioso, agravado pelas jornadas exaustivas, sobrecarga emocional e escassez de espaços institucionais de cuidado. Giani et al. (2023) destacam que o estresse crônico vivenciado por essa categoria compromete a qualidade da assistência e favorece quadros de esgotamento. A revisão integrativa realizada pelos autores evidenciou que a aromaterapia, especialmente com lavanda e hortelã-pimenta, produziu melhora nos níveis de estresse e favoreceu sensação de bem-estar entre os profissionais avaliados.

Em estudo piloto brasileiro, Montibeler et al. (2018) testaram a aplicação da massagem com óleo essencial de lavanda em equipes de enfermagem de centro cirúrgico. A intervenção, de curta duração, foi realizada durante os intervalos de trabalho e demonstrou redução imediata na tensão muscular e nos níveis autorreferidos de estresse. Os autores apontam que o contato sensorial, aliado à composição fitoquímica do óleo, foi decisivo para ativar respostas de relaxamento fisiológico, moduladas pelo sistema nervoso autônomo.

As respostas positivas observadas também se estenderam a cuidadores informais, como demonstrado por Karimi et al. (2023) durante a pandemia de COVID-19. O estudo avaliou o uso de óleo essencial de *Pelargonium graveolens* (gerânio) por profissionais de unidades de terapia intensiva, evidenciando melhora significativa na qualidade do sono e redução do esgotamento físico. A atuação do geraniol, componente majoritário do óleo, foi associada à ação ansiolítica por meio de interações com receptores dopaminérgicos, favorecendo estados de descanso e recuperação.

A escolha de óleos com propriedades calmantes e restauradoras parece fundamental para populações submetidas a estresse ocupacional severo. Tanto lavanda quanto gerânio mostraram-se seguros e bem tolerados em contextos de alta demanda, com potencial de integração a práticas institucionais de promoção da saúde mental. Os dados sugerem que a aromaterapia pode ser incorporada de forma ética e protocolar à rotina da enfermagem, respeitando as singularidades de cada ambiente de trabalho.

Os três estudos convergem na demonstração de que a aromaterapia não apenas reduz os níveis de estresse entre profissionais e cuidadores, mas também resgata dimensões subjetivas do cuidado de si, frequentemente negligenciadas. A mediação da enfermagem nesse processo não é apenas operacional: ela incorpora escuta, acolhimento e legitimidade ao sofrimento emocional, reafirmando o papel do enfermeiro como agente de saúde integral, inclusive dentro das instituições em que atua.

A análise dos óleos essenciais empregados nos estudos revisados revela uma predominância significativa da lavanda (*Lavandula angustifolia*), cujos principais componentes, o linalol e o acetato de linalila, apresentam ação sedativa e ansiolítica comprovada por ensaios clínicos e estudos neurofarmacológicos. Donelli et al. (2019), em sua meta-análise, reforçam que esses compostos modulam receptores GABA-A, promovendo inibição central sem os efeitos colaterais dos benzodiazepínicos, o que a torna uma opção segura e viável para contextos hospitalares diversos.

A lavanda não foi a única substância estudada com potencial terapêutico. O gerânio (*Pelargonium graveolens*), rico em geraniol e citronelol, demonstrou propriedades calmantes em ambientes laborais altamente tensionados, como relatado por Karimi et al. (2023). Esses monoterpenos têm ação reconhecida sobre vias serotoninérgicas, favorecendo a regulação do humor e o alívio do estresse ocupacional. Sua aceitação olfativa elevada e o baixo risco de irritação ampliam sua aplicabilidade clínica.

Outras substâncias, como o óleo essencial de rosa (*Rosa damascena*) e de bergamota (*Citrus bergamia*), também foram exploradas, embora em menor número de estudos. Em sua revisão, Donelli et al. (2019) identificaram evidências promissoras do uso da bergamota na redução rápida da ansiedade pré-operatória, efeito atribuído ao limoneno, que atua em receptores dopaminérgicos e serotoninérgicos. Embora ainda demandem mais investigações com delineamentos robustos, esses compostos ampliam o leque de possibilidades terapêuticas acessíveis à enfermagem.

Do ponto de vista neurobiológico, os óleos essenciais atuam por meio da via olfativa direta, estimulando o bulbo olfatório, que projeta sinais ao sistema límbico, especialmente à amígdala e ao hipocampo; estruturas fundamentais na regulação das emoções. Como demonstraram Ebrahimian et al. (2021) e Noura et al. (2024), essa via permite ação rápida e não invasiva, com efeitos perceptíveis após minutos de inalação. A resposta parassimpática induzida pode ser medida por parâmetros como frequência cardíaca, pressão arterial e padrões de sono.

### ***Categoria II – Redução do estresse ocupacional em profissionais de enfermagem***

Giani et al. (2023) observam que o cotidiano dos profissionais de enfermagem em ambientes hospitalares críticos é marcado por cargas emocionais intensas, pressões operacionais constantes e escassez de momentos de alívio. Nesse cenário, o adoecimento silencioso se instala progressivamente, manifestando-se em sintomas de exaustão física, emocional e psicológica. As práticas integrativas, como a aromaterapia, surgem então como uma proposta ética de cuidado, não apenas paliativo, mas restaurador da subjetividade profissional.

A aplicação da aromaterapia nesses contextos não se resume a uma técnica complementar, mas representa um gesto de escuta e legitimação do sofrimento cotidiano. Giani et al. (2023) apontam que óleos como lavanda e gerânio apresentam

propriedades ansiolíticas e relaxantes que, ao atuarem por via olfativa sobre o sistema límbico, promovem um reequilíbrio neurovegetativo. Tal efeito é traduzido na prática por diminuição da tensão muscular, alívio da sobrecarga emocional e sensação ampliada de autocuidado.

Em um estudo pioneiro, Montibeler et al. (2018) exploraram o uso da massagem com óleo essencial de lavanda em enfermeiros do centro cirúrgico. A intervenção, aplicada durante breves pausas no plantão, proporcionou efeitos imediatos de relaxamento e melhora do estado de presença. Os autores destacam que, mais do que alívio físico, os participantes descreveram sensação de acolhimento e reconhecimento, sinalizando o quanto o cuidado ofertado ao cuidador pode operar transformações subjetivas profundas.

Esse aspecto relacional da intervenção é essencial. Quando a aromaterapia é ofertada de forma institucionalizada, como destacam Giani et al. (2023), ela amplia os sentidos do cuidado, promovendo um espaço simbólico no qual o trabalhador da saúde se reconhece como sujeito. A escuta sensorial promovida pelo aroma, nesse contexto, não é neutra: ela restaura narrativas de pertencimento e contribui para a coesão de equipes submetidas a cenários de tensão extrema.

Montibeler et al. (2018) ainda ressaltam que a associação entre toque terapêutico e aroma relaxante não apenas atua sobre a regulação autonômica, mas reforça o vínculo com o próprio corpo, frequentemente negligenciado na lógica produtivista hospitalar. O gesto de parar, receber cuidado e respirar profundamente carrega um potencial restaurador que ultrapassa os efeitos clínicos imediatos, instaurando uma ruptura momentânea na cadeia do desgaste crônico que acomete a enfermagem.

Hubbard et al. (2024) investigaram os efeitos da aromaterapia com lavanda em enfermeiros atuantes em unidades de terapia intensiva, evidenciando redução significativa dos níveis de ansiedade, especialmente ao final dos turnos de trabalho. A intervenção, aplicada por meio de difusores em áreas de descanso, permitiu um alívio perceptível do estado de alerta constante, refletindo-se em relatos de maior clareza mental e sensação de descanso restaurador, mesmo em ambientes reconhecidamente estressantes.

O estudo também apontou que a intervenção aromática produziu melhorias discretas, porém consistentes, em parâmetros fisiológicos como frequência cardíaca e pressão arterial sistólica, sobretudo após períodos críticos de atendimento. Segundo Hubbard et al. (2024), esses efeitos podem ser atribuídos à modulação do eixo

hipotálamo-hipófise-adrenal promovida por compostos como o linalol e o acetato de linalila, presentes na lavanda, que atuam na regulação neuroendócrina do estresse.

Hung et al. (2023), por sua vez, avaliaram os impactos da aromaterapia em profissionais de enfermagem durante a pandemia de COVID-19, cenário marcado por esgotamento emocional extremo, jornadas exaustivas e enfrentamento do luto coletivo. A pesquisa demonstrou que o uso contínuo de lavanda por inalação reduziu significativamente os escores de estresse ocupacional e favoreceu o enfrentamento emocional dos profissionais, mesmo nos picos de sobrecarga assistencial.

Além dos efeitos psicológicos, Hung et al. (2023) observaram que a aromaterapia impactou positivamente indicadores de variabilidade da frequência cardíaca, sugerindo uma ativação do sistema parassimpático e, portanto, um estado fisiológico compatível com a recuperação do organismo. Esses achados reforçam o papel da prática como uma intervenção simples, de baixo custo, mas profundamente articulada com a regulação psicofisiológica do cuidado em saúde.

A dimensão simbólica dessas intervenções também foi sublinhada pelos autores, ao observarem que o gesto de oferecer um momento de pausa aromática representava, para os enfermeiros, um reconhecimento institucional de seu sofrimento. Hung et al. (2023) interpretam esse movimento como um elemento catalisador de resiliência coletiva, em que o alívio sensorial promove a reconstrução de vínculos afetivos e a reintegração subjetiva dos profissionais ao seu espaço de atuação.

Karimi et al. (2023) investigaram o efeito do óleo essencial de gerânio (*Pelargonium graveolens*) sobre a fadiga e a qualidade do sono de enfermeiros atuantes em unidades de terapia intensiva durante a pandemia de COVID-19. A intervenção, realizada por meio de inalação antes do início e ao término dos turnos, resultou em melhora estatisticamente significativa na qualidade do sono e redução dos níveis de fadiga. O geraniol, principal composto da planta, atua na modulação serotoninérgica, favorecendo estados de relaxamento e recuperação psíquica.

Os autores também destacam que a aceitação da prática pelos participantes foi alta, reforçando que intervenções sensoriais bem conduzidas se integram facilmente às rotinas institucionais sem representar ônus logístico. Karimi et al. (2023) interpretam esses achados como evidência de que, mesmo em contextos extremos de colapso sanitário, o cuidado com o cuidador pode ser efetivamente implementado quando há disposição ética e sensibilidade organizacional.

Pereira et al. (2023), por outro lado, oferecem uma leitura mais densa sobre a experiência de sofrimento dos profissionais de saúde em UTI durante a pandemia, relatando vivências marcadas por exaustão moral, invisibilidade institucional e colapsos psíquicos. Ainda que o estudo não seja focado exclusivamente na intervenção com aromaterapia, ele fornece substrato para compreender a urgência de práticas restaurativas, como aquelas centradas na experiência sensorial e subjetiva do trabalhador.

Nesse sentido, a inclusão da aromaterapia como estratégia terapêutica não pode ser pensada isoladamente, mas deve ser parte de um projeto maior de escuta e valorização das experiências emocionais dos profissionais de enfermagem. Pereira et al. (2023) reforçam que a ausência de cuidado institucional repercute em afastamentos, rotatividade e sofrimento ético persistente, elementos que fragilizam a prática clínica e comprometem a segurança do paciente.

Portanto, práticas como a aromaterapia não apenas atuam na regulação do estresse imediato, mas sinalizam um reposicionamento simbólico da equipe de enfermagem enquanto sujeitos de cuidado dentro das organizações. Os estudos analisados indicam que seu efeito vai além da resposta fisiológica, alcançando dimensões relacionais e existenciais frequentemente negligenciadas nas políticas institucionais de saúde ocupacional (Karimi et al., 2023; Pereira et al., 2023).

### ***Categoria III – Melhora da qualidade do sono e redução da fadiga***

A qualidade do sono e os níveis de fadiga são determinantes essenciais na promoção da saúde, especialmente entre profissionais de saúde e cuidadores que vivenciam jornadas extenuantes e grande desgaste emocional. A privação de sono afeta diretamente a regulação emocional, o desempenho cognitivo e a imunidade, tornando-se um fator agravante no cuidado e na recuperação clínica. Em contextos hospitalares, a insônia e o esgotamento físico são recorrentes e frequentemente subestimados. Nesse cenário, intervenções acessíveis e integrativas ganham relevância (Wu et al., 2020).

Aromaterapia, ao atuar por vias neurofisiológicas sensoriais, tem sido apontada como estratégia eficaz para a regulação do ciclo sono-vigília e a atenuação de estados de fadiga persistente. Sua ação se dá principalmente por meio da estimulação do sistema límbico, promovendo equilíbrio autonômico e induzindo respostas de relaxamento e bem-estar. Além do efeito subjetivo de conforto, estudos demonstram impacto em

parâmetros objetivos como tempo de latência do sono, frequência cardíaca e cortisol salivar (Donelli et al., 2019).

Dentre os óleos mais utilizados, destaca-se a lavanda (*Lavandula angustifolia*), cuja composição inclui o linalol e o acetato de linalila, com reconhecido efeito ansiolítico e sedativo. Sua atuação sobre receptores GABA mimetiza os efeitos de medicamentos hipnóticos leves, mas com menor risco de dependência. Sua aplicabilidade em contextos clínicos tem crescido, sobretudo em intervenções voltadas a pacientes hospitalizados e cuidadores cronicamente exaustos (Salamati et al., 2018).

O óleo essencial de gerânio (*Pelargonium graveolens*), por sua vez, tem demonstrado bons resultados em relação à recuperação emocional e controle da fadiga, sendo frequentemente utilizado em profissionais da saúde. Sua atividade adaptógena pode estar associada ao geraniol, que exerce efeito regulador sobre neurotransmissores ligados ao humor e à disposição. Essa propriedade o torna interessante em protocolos combinados ou em contextos de exaustão ocupacional (Karimi et al., 2023).

Os estudos incluídos nesta categoria abordam grupos diversos: cuidadores informais de idosos, motoristas submetidos à privação prolongada de sono, profissionais atuantes em setores críticos durante a pandemia e indivíduos em recuperação pós-operatória. Essa amplitude metodológica oferece uma visão ampliada sobre o potencial restaurador da aromaterapia, não apenas como ferramenta adjuvante, mas como elemento integrador no cuidado em saúde (De et al., 2024).

O estudo conduzido por De et al. (2024) teve como foco a população de cuidadores informais de idosos, frequentemente submetidos a rotinas contínuas de vigilância e assistência, sem o respaldo institucional necessário. Essa realidade, marcada por sobrecarga física e emocional, resulta em níveis alarmantes de fadiga e distúrbios do sono, comprometendo tanto a saúde dos cuidadores quanto a qualidade do cuidado em saúde mental prestado. A escolha da aromaterapia como intervenção surgiu da necessidade de métodos de baixo custo, auto administráveis e com potencial restaurador.

O protocolo experimental incluiu o uso de óleo essencial de lavanda, aplicado por meio de difusor elétrico durante os períodos noturnos, por duas semanas consecutivas. Os participantes relataram melhora significativa na sensação de repouso ao despertar, assim como redução no cansaço crônico acumulado ao longo do dia. Além da percepção subjetiva de alívio, o estudo utilizou escalas padronizadas de avaliação da

fadiga e da qualidade do sono, que também apontaram melhora estatisticamente significativa (De et al., 2024).

Do ponto de vista clínico, os resultados sugerem que a lavanda pode favorecer o retorno gradual ao ritmo circadiano fisiológico, reduzindo a latência do sono e melhorando sua continuidade. A ação sedativa leve, atribuída ao linalol, parece atuar sobre áreas corticais relacionadas à vigília e ao alerta, promovendo uma transição mais suave para o sono profundo. Isso se mostra especialmente útil para cuidadores que precisam manter estado de prontidão constante durante a noite (De et al., 2024).

Além disso, o estudo evidenciou que a aromaterapia exerceu um impacto positivo sobre o estado emocional dos cuidadores, com relatos de menor irritabilidade, maior paciência e sensação de bem-estar ao longo do dia. Essa resposta emocional, mesmo que subjetiva, reforça o papel da lavanda como agente regulador do humor, sendo particularmente útil em situações onde intervenções farmacológicas são inviáveis ou indesejadas (De et al., 2024).

A relevância desses achados para a prática de enfermagem está na possibilidade de recomendação segura e fundamentada da aromaterapia a familiares que assumem funções de cuidado em domicílio. A introdução de práticas complementares como essa pode representar não apenas um alívio sintomático, mas uma forma concreta de reconhecimento do desgaste emocional desses cuidadores, tradicionalmente invisibilizados nos protocolos clínicos (De et al., 2024).

O estudo conduzido por Jiang et al. (2024) traz uma abordagem inovadora ao investigar os efeitos da aromaterapia sobre a fadiga induzida pela direção prolongada, um modelo experimental útil para simular condições de exaustão funcional. Embora não inserido diretamente no ambiente hospitalar, o protocolo revela dados importantes sobre o papel da estimulação olfativa em contextos de desgaste cognitivo, atenção sustentada e alterações nos ritmos fisiológicos de alerta e descanso.

Os participantes foram expostos a diferentes essências aromáticas durante sessões simuladas de condução, com destaque para lavanda e hortelã-pimenta. O grupo que inalou lavanda apresentou menor variação nos parâmetros de atenção e menor incidência de lapsos cognitivos, sugerindo que o óleo exerceu um efeito estabilizador sobre o sistema nervoso autônomo. Essa estabilidade funcional tem implicações diretas no enfrentamento da fadiga crônica em ambientes clínicos (Jiang et al., 2024).

Embora o foco do estudo esteja nos reflexos de alerta sob estresse prolongado, os autores apontam a lavanda como agente de transição entre estados de excitação e

relaxamento, modulando com eficiência a curva da vigília sem provocar sonolência indesejada. Tal efeito é particularmente relevante para profissionais e cuidadores que necessitam manter alternância entre prontidão e recuperação, sem recorrer a estimulantes ou sedativos farmacológicos (Jiang et al., 2024).

Outro achado de destaque no estudo foi a percepção subjetiva de recuperação física relatada pelos participantes, mesmo em condições de estresse cognitivo contínuo. Esse dado reforça o entendimento de que a aromaterapia não atua apenas sobre a qualidade do sono, mas também na forma como o corpo interpreta e responde à fadiga. Ao reequilibrar os sistemas simpático e parassimpático, os óleos essenciais parecem favorecer uma reorganização neurofisiológica do cansaço (Jiang et al., 2024).

Portanto, embora não se trate de uma população clínica, os achados de Jiang et al. (2024) contribuem para ampliar o escopo da aromaterapia como estratégia de enfrentamento da fadiga em múltiplos cenários, inclusive em ambientes hospitalares. A versatilidade do método e a clareza dos efeitos mensurados fortalecem sua aplicabilidade como ferramenta complementar nos cuidados de enfermagem voltados à recuperação do sono e da energia vital.

O estudo de Soares et al. (2020) se destaca por reunir evidências sobre o uso da aromaterapia no contexto da prática de enfermagem, com ênfase na sua aplicabilidade clínica e ética. Os autores investigaram intervenções desenvolvidas por enfermeiros em múltiplos cenários, revelando que a aromaterapia tem sido utilizada como estratégia complementar para aliviar sintomas de estresse, ansiedade e distúrbios do sono. A revisão evidencia que, quando aplicada de forma segura e fundamentada, a aromaterapia fortalece o vínculo terapêutico entre profissional e paciente, resgatando aspectos subjetivos e humanizados do cuidado.

A análise de Soares et al. (2020) aponta ainda para a lavanda como o óleo mais amplamente utilizado nos protocolos avaliados, tanto por suas propriedades ansiolíticas quanto pela facilidade de administração por inalação. Além disso, os autores destacam que, apesar da diversidade de métodos e populações, há consistência nos relatos de melhora clínica, especialmente em ambientes de alta demanda emocional, como unidades de internação, cuidados paliativos e centros cirúrgicos. Tais resultados oferecem respaldo ao uso racional da aromaterapia no cotidiano da enfermagem.

Já Maddocks (2022) adotou uma perspectiva mais abrangente, ao realizar uma revisão de escopo que incluiu estudos com enfermeiros e parteiras, mapeando publicações desde 2005. O trabalho se propôs a identificar o alcance, a qualidade e os

contextos em que a aromaterapia tem sido aplicada como prática complementar. Os achados revelam uma crescente aceitação da técnica nos países de língua inglesa, com protocolos cada vez mais integrados a cuidados obstétricos, saúde mental e manejo da dor crônica. A presença de registros sistemáticos e observacionais reforça a importância da aromaterapia como ferramenta terapêutica dentro de sistemas de saúde estruturados.

Maddocks (2022) também enfatiza a necessidade de formação específica dos profissionais que aplicam aromaterapia. A autora identifica que intervenções bem-sucedidas foram conduzidas, em sua maioria, por enfermeiros capacitados em práticas integrativas, o que ressalta a importância da qualificação profissional para garantir a eficácia, a segurança e a ética no uso dos óleos essenciais. Essa preocupação dialoga diretamente com as diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre terapias complementares, reforçando a legitimidade da prática quando inserida em estruturas institucionalizadas.

Hedigan et al. (2023), por sua vez, ofereceram uma revisão sistemática focada especificamente nos efeitos da aromaterapia em contextos clínicos de estresse e ansiedade. O diferencial deste estudo está no rigor metodológico aplicado à seleção dos artigos e na análise dos desfechos fisiológicos mensuráveis, como frequência cardíaca, pressão arterial e escalas padronizadas de ansiedade. A lavanda, novamente, despontou como o óleo mais eficaz, apresentando resultados positivos mesmo em intervenções de curta duração e em pacientes com níveis elevados de estresse basal.

Além da lavanda, Hedigan et al. (2023) apontam que os óleos de bergamota e laranja amarga também foram associados a respostas favoráveis, sobretudo quando utilizados em combinação com ambientes de repouso ou técnicas de relaxamento guiado. A diversidade de populações investigadas, incluindo pacientes hospitalizados, trabalhadores da saúde e indivíduos em contextos de atenção primária fortalece o argumento de que a aromaterapia é adaptável a diferentes demandas e perfis clínicos, mantendo, no entanto, a necessidade de validação contínua dos protocolos.

Um ponto relevante trazido por Hedigan et al. (2023) diz respeito à heterogeneidade metodológica dos estudos primários analisados. Embora os resultados apontem para benefícios consistentes, a ausência de padronização nas concentrações, tempos de exposição e formas de aplicação dos óleos dificulta a replicabilidade e a síntese estatística dos efeitos. Os autores recomendam que futuras pesquisas adotem diretrizes internacionais para intervenções com aromaterapia, incluindo ensaios clínicos randomizados com protocolos bem definidos e mensuração de desfechos objetivos.

De forma integrada, os três estudos contribuem para consolidar uma base teórica e empírica que respalda o uso da aromaterapia na enfermagem como prática complementar fundamentada no contexto do cuidado de enfermagem em saúde mental. Embora cada revisão adote enfoques distintos, clínico, escopo institucional e efeitos fisiológicos; todas convergem na defesa da qualificação profissional, da necessidade de mais pesquisas com alto nível de evidência e da valorização do cuidado centrado no sujeito. Assim, reforça-se o papel da aromaterapia como prática segura, acessível e eticamente orientada no campo da saúde.

## 5 CONCLUSÕES

Os dados apresentados no decorrer deste estudo evidenciam, de maneira significativa, a eficácia clínica da aromaterapia como prática complementar no campo da enfermagem em saúde mental, especialmente no manejo de sintomas psicofisiológicos como ansiedade, estresse ocupacional, insônia e fadiga. A revisão integrativa revelou que os óleos essenciais, notadamente lavanda, gerânio e *Pelargonium graveolens* demonstraram propriedades ansiolíticas, sedativas e restauradoras em diferentes contextos assistenciais, com impacto mensurável tanto sobre parâmetros subjetivos quanto sobre indicadores fisiológicos.

A atuação da enfermagem na condução dessas intervenções mostrou-se estratégica, sobretudo por sua capacidade de integrar conhecimento técnico com escuta qualificada e sensibilidade ao sofrimento humano. Em populações como mulheres com câncer de mama, pacientes em pós-operatório e mulheres em menopausa, a aromaterapia foi capaz de atenuar quadros de ansiedade e promover sensação de bem-estar, demonstrando que práticas integrativas, quando fundamentadas em evidências e aplicadas com critério, ampliam a potência terapêutica do cuidado.

Nos ambientes laborais, os efeitos da aromaterapia sobre profissionais de enfermagem foram igualmente expressivos. A intervenção favoreceu a redução de níveis de estresse, fadiga emocional e sintomas de *burnout*, especialmente em unidades de terapia intensiva e em contextos de crise sanitária, como a pandemia de COVID-19. Essas evidências sinalizam para a importância de políticas institucionais que promovam também o autocuidado em saúde mental dos trabalhadores, tendo a aromaterapia como recurso acessível e de alto impacto.

A análise também demonstrou benefícios significativos no tratamento de distúrbios do sono e da fadiga em cuidadores informais e trabalhadores em regime de sobrecarga. A utilização controlada dos óleos essenciais, por meio de inalação ou aplicação tópica, promoveu melhora da qualidade do sono, maior vigor físico e aumento da sensação de repouso restaurador, elementos fundamentais para a manutenção da capacidade funcional e da qualidade de vida em contextos de atenção prolongada.

Apesar dos resultados promissores, esta revisão identificou fragilidades metodológicas nos estudos analisados, como amostras reduzidas, diversidade de protocolos e carência de padronização dos métodos de avaliação. Tais limitações reforçam a necessidade de ampliar a produção científica com delineamentos mais robustos, como ensaios clínicos randomizados, a fim de fortalecer a base empírica e validar a aromaterapia como intervenção sistematizada e segura no âmbito da enfermagem.

Dessa forma, conclui-se que a aromaterapia, quando utilizada com respaldo técnico e ético, constitui uma estratégia legítima para a ampliação das práticas de cuidado no contexto da saúde mental. Ao resgatar a centralidade do sujeito, favorecer o alívio do sofrimento e valorizar o vínculo terapêutico, essa abordagem reposiciona a enfermagem como agente integrador entre ciência, sensibilidade e humanidade. Avançar na institucionalização e regulamentação das práticas integrativas é, portanto, um passo necessário para consolidar a aromaterapia como recurso efetivo no cuidado integral e baseado em evidências.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, M. C. F. de; CHECHETTO, F. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Científica Eletrônica de Ciências Aplicadas da FAIT**, n. 2, Novembro, 2020.

Disponível em: <

[http://fait.revista.inf.br/imagens\\_arquivos/arquivos\\_destaque/N1fOuA8WDUk94su\\_2021-3-9-15-41-17.pdf](http://fait.revista.inf.br/imagens_arquivos/arquivos_destaque/N1fOuA8WDUk94su_2021-3-9-15-41-17.pdf)>. Acesso em: 4 jan. 2025.

ARAGÃO, V. M. et al. Effects of aromatherapy on anxiety symptoms in women with breast cancer: a systematic review. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 32, p.

e20220132, 3 abr. 2023. Disponível em:

<<https://www.scielo.br/j/tce/a/TcGLrVgvwsH3QsWCKt3Dssx/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

BAUDOUX, D. **O grande manual da aromaterapia de Dominique Baudoux**. Trad. Mayra Corrêa e Castro. 1ed.re. e atual. Editora Laszlo, 2018. Título original: Aromathérapie: 100 huiles essentielles. ISBN: 978-85-5754-023-1

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria-Executiva. Secretaria de Atenção à Saúde.

**Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde** / Ministério da Saúde, Secretaria-Executiva, Secretaria de Atenção à Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2018a. 180 p. ISBN 978-85-334-2583-5. Disponível em: <

[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_praticas\\_integrativas\\_complementares.pdf](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf)>. Acesso em: 25 jul. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. **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.

2018b. Disponível em:<

[https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sauolegis/gm/2018/prt0702\\_22\\_03\\_2018.html](https://bvsm.sau.gov.br/bvs/sauolegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html)>. Acesso em: 22 set. 2024.

COFEN.[internet].2018. **Resolução cofen nº 581/2018 – alterada pela resolução Cofen nº 625/2020, resolução Cofen nº 610/2019 e decisões Cofen nºs 065/2021, 120/2021, 263/2023, 264/2023 e 21/2024**. Disponível em:< <https://www.cofen.gov.br/resolucao-cofen-no-581-2018/>>. Acesso em: 20 jun. 2025.

DE, F. et al. Effects of aromatherapy on the overload and fatigue of informal elderly caregivers: a pilot study. **Revista gaúcha de enfermagem**, v. 45, n. spe1, 1 jan. 2024.

Disponível

em:

<https://www.scielo.br/j/rngenf/a/sXcHPJLVL7sYYcRYy7QRdhr/?lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2025.

DONELLI, D. et al. Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta- analysis. **Phytomedicine**, v. 65, p. 153099, dez. 2019. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31655395/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

EBRAHIMIAN, A. et al. Effect of Lavender Aromatherapy on Sleep Quality and Physiological Indicators in Patients after CABG Surgery: A Clinical Trial Study. **Indian Journal of Critical Care Medicine**, v. 25, n. 4, p. 429–434, 2021. Disponível em:

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34168398/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

GIANI, V. C. et al. Aromaterapia na redução dos sintomas de estresse na equipe de

enfermagem: revisão integrativa de literatura. **Rev. Baiana Enferm. (Online)**, p. e53895–e53895, 2023. Disponível em: <https://busqueda.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1529678>. Acesso em: 20 jun. 2025.

HEDIGAN, F.; SHERIDAN, H.; SASSE, A. Benefit of inhalation aromatherapy as a complementary treatment for stress and anxiety in a clinical setting – A systematic review. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 52, n. 101750, p. 101750, 2023. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1744388123000312>. Acesso em: 20 jun. 2025.

HUBBARD, S. et al. Impact of aromatherapy on anxiety among ICU nurses. **Nursing**, v. 54, n. 9, p. 54–60, 23 ago. 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39186163/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

HUNG, C.-L. et al. Efficacy of Aromatherapy at Relieving the Work-Related Stress of Nursing Staff from Various Hospital Departments during COVID-19. **Healthcare**, v. 11, n. 2, p. 157, 1 jan. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9859127/>. Acesso em: 16 jun. 2025. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9859127/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

JIANG, X. et al. Scented Solutions: Examining the Efficacy of Scent Interventions in Mitigating Driving Fatigue. **Sensors**, v. 24, n. 8, p. 2384–2384, 9 abr. 2024. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11055109/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

KARIMI, N. et al. The effect of Aromatherapy with *Pelargonium graveolens* (P. graveolens) on the fatigue and sleep quality of critical care nurses during the Covid-19 pandemic: A randomized controlled trial. *Explore*, 20 jun. 2023. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10281030/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

MADDOCKS, W. Aromatherapy in Nursing and Midwifery Practice: A Scoping Review of Published Studies Since 2005. **Journal of Holistic Nursing**, v. 41, n. 1, p. 089801012210787, 25 fev. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35213239/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE (Brasil). **Portaria n.º 702, de 21 de março de 2018. Aprova a inserção de novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC)**. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, n. 55, p. 88, 22 mar. 2018. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702\\_21\\_03\\_2018.html](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_21_03_2018.html). Acesso em: 20 jun. 2025.

MONTIBELER, J. et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, n. 0, 23 ago. 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reesp/a/KVpJDC8jzw9dNQHPfwkZ7Pt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 jun. 2025.

NOUIRA, M. et al. Aromatherapy Using Lavender Oil Effectiveness on Pain and Anxiety After C-Section: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Epidemiology and Global Health**, 14 out. 2024. Disponível em: [https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39400653/?utm\\_source=FeedFetcher&utm\\_medium=r](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39400653/?utm_source=FeedFetcher&utm_medium=r)

ss&utm\_campaign=None&utm\_content=1ToPSyjDNLLU2TYWTCSjXu9vsCY3eO3AEVUmFUpjNZcJzVB9s\_&fc=None&ff=20241224142229&v=2.18.0.post9+e462414.  
Acesso em: 20 jun. 2025.

PEREIRA, J. F. DOS S. et al. Para além do imaginável: experiências vividas por profissionais de saúde em UTI durante a pandemia da Covid-19. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 33, p. e33063, 15 dez. 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/physis/a/4Q8CNS4yKsmLcPTc77BxCpK>. Acesso em: 20 jun. 2025.

SALAMATI, A.; MASHOUF, S.; MOJAB, F. Effect of Inhalation of Lavender Essential Oil on Vital Signs in Open Heart Surgery ICU. **Iranian Journal of Pharmaceutical Research : IJPR**, v. 16, n. 1, p. 404, 2018. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5423266/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

SALEHI-POURMEHR, H. et al. Does aromatherapy with lavender affect physical and psychological symptoms of menopausal women? A systematic review and meta-analysis. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 39, p. 101150, maio 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32379682/>. Acesso em: 20 jun. 2025.

SILVA ITS, ARAÚJO AC, MEDEIROS YE, SANTOS RSC, GÓIS MMCD, SILVA RAR. O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev. Eletr. Enferm.** [Internet]. 2020 [acesso em: \_\_\_\_\_];22:59677. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677>.

SOARES, I, S. et al. The use of aromatherapy in the nursing context: an integrative review O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. **Rev. Eletr. Enferm**, v. 22, p. 1–12, 2020. Disponível em: <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/rn3v4>. Acesso em: 20 jun. 2025.

WU, C.-Y. et al. The Immediate Effects of Lavender Aromatherapy Massage versus Massage in Work Stress, Burnout, and HRV Parameters: A Randomized Controlled Trial. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2020, p. 1–10, 22 nov. 2020. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7803172/>. Acesso em: 20 jun. 2025.