

Uso inalatório do Óleo Essencial de Lavanda para ansiedade: uma revisão integrativa da literatura

DA GLÓRIA MEAB¹, RIBEIRO VSM¹, BARRETO PP², SCHVEITZER MC³, SAMPAIO CA⁴

ljlila12@hotmail.com

1. Instituto de Pesquisa e Extensão em Saúde Pública (InPES)/ Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), 2. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES), 3. Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), 4. Universidade Estadual de Montes Claros (UNIMONTES)

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 264 milhões de pessoas no mundo sofrem de ansiedade. Esse transtorno pode ser causado por condições médicas, estilo de vida e uso de drogas. Dentre os seus sintomas estão falta de ar, taquicardia, tremores e insônia, que impactam negativamente na vida do indivíduo e seus familiares. A lavanda (*Lavandula augustifolia*) tem efeitos analgésicos, antifúngicos, antidepressivos, antiespasmódicos, sedativos, calmante e tranquilizante, o que a torna uma alternativa para o tratamento adjuvante desta condição. Nesse contexto, a inalação do óleo essencial de lavanda constitui-se em uma intervenção não-invasiva, de baixo custo e de fácil aplicação, promovendo melhora da saúde e qualidade de vida. O objetivo desse estudo foi realizar uma revisão para identificar a eficácia do óleo essencial de lavanda administrado via inalação para tratamento da ansiedade em diversas condições de saúde.

METODOLOGIA: Foi realizada pesquisa nas bases de dados PubMed, Scielo, Science Direct no período de janeiro a maio de 2021 com os descritores “aromaterapia”, “lavandula”, “óleo essencial”, “ansiedade” e “depressão” e em inglês “aromatherapy”, “lavandula”, “essential oil”, “anxiety” e “depression”. Foram incluídos estudos revisados por pares, nas línguas inglesa e portuguesa, no período de 2002 a 2020. As amostras nesses estudos eram compostas por indivíduos de ambos os sexos, com diversas condições de saúde associadas a ansiedade, que utilizaram o óleo de lavanda via inalatória. Foram excluídos estudos nos quais houve combinação da aromaterapia com outros procedimentos.

RESULTADOS: Foram encontrados 73 artigos nas bases de dados, que foram armazenados na ferramenta para revisões Rayyan para leitura e análise. Após leitura dos títulos e resumos, foram excluídos 59 artigos. Foram selecionados 11 ensaios clínicos, 2 revisões sistemáticas e 1 estudo piloto. Estes foram inseridos em uma tabela constando título, autores, ano, objetivo, metodologia, resultados e conclusão. A concentração mais utilizada nos estudos foi de 2%, a forma de inalação foi a aplicação de duas gotas do óleo essencial em gaze e o tempo de inalação variou de 5 a 20 minutos. O horário de utilização foi diversificado, alguns realizaram várias inalações ao dia, outros 30 minutos antes de dormir. O tempo de uso variou de um dia a quatro semanas.

DISCUSSÃO: De acordo com os estudos, a aromaterapia com óleo de lavanda apresentou efeitos positivos na redução da ansiedade em pacientes tratados com quimioterapia, em espera de cirurgia ambulatorial, pós infarto agudo do miocárdio, em portadores de doenças cardiovasculares, em pacientes em programa de hemodiálise e mulheres no período pós-parto. Isto ocorre devido aos efeitos calmantes e tranquilizantes da lavanda que promovem o relaxamento.

CONCLUSÃO: O óleo de lavanda reduziu os níveis de ansiedade a curto prazo sendo uma alternativa para diminuição da ansiedade antes da realização de procedimentos cirúrgicos ou eventos que podem causar ansiedade aguda.