

## ARTIGO DE REVISÃO

### AROMATHERAPY AND ANXIETY: INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

### AROMATERAPIA E ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

#### RESUMO

O presente estudo teve como objetivo investigar na literatura científica nacional e internacional como se utiliza a aromaterapia como ferramenta terapêutica para a redução da ansiedade. Trata-se de uma pesquisa bibliográfica que adotou como método a revisão integrativa da literatura. Foram selecionados estudos publicados entre 2008 e 2012, nas bases de dados Scielo, Medline e Cinahl. A análise se constituiu de uma amostra de 20 artigos científicos, sendo 13 com delineamento experimental e quase experimental e 07 revisões sistemáticas ou integrativas. A síntese do conhecimento permitiu afirmar que a aromaterapia representa uma prática terapêutica segura, embora ainda subestimada nas práticas de cuidado em saúde. A construção dos níveis de evidência ficou inviabilizada devido às discrepâncias nas populações estudadas, nos delineamentos das pesquisas, nos diversos óleos essenciais utilizados e nos diferentes métodos de aplicação da aromaterapia. As lacunas de conhecimentos identificadas nestas pesquisas versam sobre a necessidade de desenvolvimento de novas formas de avaliação da efetividade desta prática, incluindo a relação terapeuta-paciente e os diferentes modos de comunicação intrínsecos à aromaterapia.

#### PALAVRAS-CHAVE

*Ansiedade*

*Aromaterapia*

*Terapias Complementares*



#### **Thiago da Silva Domingo**

- Enfermeiro, Mestrando em Enfermagem pelo programa de Pós-Graduação em Enfermagem – UNESP, Botucatu, SP.

#### **Eliana Mara Braga**

- Enfermeira, Doutora em Enfermagem, Departamento de Enfermagem- FMB- Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho- UNESP, Botucatu, SP. E-mail: [elmara@fmb.unesp.br](mailto:elmara@fmb.unesp.br)

#### CORRESPONDÊNCIA:

Rua Bel Antonio dias Lopes, 198.  
Bairro Lorenzetti – Vera Cruz/SP.

[thiagosd7@hotmail.com](mailto:thiagosd7@hotmail.com)

Recebido: 09/06/2013

Aprovado: 21/06/2013

## ABSTRACT

This study aimed at investigating, in the national and international scientific literature, how aromatherapy is used as a therapeutic tool to reduce anxiety. It is a bibliographic study that adopted integrative literature review as a method. Studies published on databases Scielo, Medline and Cinahl from 2008 to 2012 were selected. A sample of 20 scientific articles was analyzed, and of these, 13 had an experimental and a quasi-experimental design whereas 07 were systematic or integrative reviews. The synthesis of knowledge showed that aromatherapy represents a safe therapeutic practice although it is still underestimated in health care practices. The construction of evidence levels was not possible due to discrepancies in the studied populations, in research designs, the various essential oils used and the different methods for aromatherapy application. The knowledge gaps identified in these studies are related to the need to develop new forms to evaluate the effectiveness of this practice, including the therapist-patient relationship and the different communication forms that are intrinsic to aromatherapy.

**KEY-WORDS:** Anxiety, Aromatherapy, Complementary Therapies.

## INTRODUÇÃO

Os primeiros registros sobre a ansiedade são encontrados na antiguidade grega, com a descrição de experiências subjetivas e sintomas corporais, e entidades mitológicas como deus *Pan* e *Phobos*. Foi Hipócrates que a reconheceu enquanto estado patológico, iniciando a discussão sobre a abordagem de seu tratamento, sendo inserida, sistematicamente, depois de séculos nos conhecimentos científicos da psiquiatria com Beard e Freud.<sup>1,2</sup>

Tratada especificamente pela psiquiatria pode-se constituir em transtornos específicos. No entanto, a abordagem focalizada neste estudo se trata da ansiedade enquanto um sintoma secundário que pode atravessar todas as especialidades médicas na atualidade. Além disso, não se restringe apenas à população hospitalizada, mas se inclui como parte do objeto de estudo desta pesquisa, a incapacidade de a sociedade contemporânea administrar a vulnerabilidade de provar episódios ansiosos durante a vida, procurando excessivamente por cuidados médicos e, conseqüentemente, a terapia medicamentosa, cujos fenômenos sociais são conceituados como tecnificação e medicalização, respectivamente.<sup>3,4</sup>

Uma das abordagens, dentro das Práticas Alternativas e Complementares em Saúde (PACS), que tem ganhado espaço mundialmente é a aromaterapia. De maneira sucinta em caráter de definição inicial considera-se como uma prática terapêutica que discute e

utiliza a ação psicológica, fisiológica e farmacológica de óleos essenciais aplicados por meio da olfação, inalação ou aplicação dérmica; com o intuito de prevenção, cura e diminuição de sintomas.<sup>5-7</sup>

Baseada nos princípios holísticos, a aromaterapia moderna data de 1910, com René-Maurice Gattefosse. Trata-se de um processo terapêutico baseado no toque, na comunicação e na interação terapeuta-paciente, onde se acredita que o envolvimento das pessoas com seus próprios cuidados de saúde e o sentido das recomendações para elas mesmas, são fatores importantes para o êxito deste grupo de terapias.<sup>5,6</sup>

A ação da aromaterapia sobre a diminuição da ansiedade está ancorada, mas não é totalmente elucidada, na integração dos conhecimentos da neuroanatomia, neurofisiologia, e da anatomia e fisiologia dos órgãos sensoriais, especialmente do olfato e do tato. A amígdala possui conexões neuronais tanto com o neocórtex quanto com estruturas límbicas profundas, dessa forma, é responsável pelo matiz afetivo, emocional e motivacional das situações potencialmente perigosas que expõe o ser humano às experiências ansiogênicas. Por sua vez, o sistema olfatório recebe os estímulos dos óleos essenciais ocupando sítios olfativos específicos no epitélio respiratório e desencadeia inúmeras reações químicas, que geram impulsos nervosos que se destinam às áreas corticais e subcorticais do Sistema Nervoso Central (SNC).<sup>1,2,8,9</sup>

Os óleos essenciais (OE) são substâncias complexas, de poder volátil, relativamente fluidos, com coloração e fragrâncias variáveis, altamente concentrados, proveniente de folhas, flores, talos, caule, haste, pecíolo, casca, raízes ou outro elemento, produzidos praticamente por todas as plantas. As plantas aromáticas são assim denominadas por possuírem e sintetizarem essências em células secretoras individuais formando estruturas como ductos ou canais, distribuídas por todo o vegetal. Em geral, após a destilação das essências dá origem aos OE, salvo algumas exceções em que as essências são usadas sem qualquer tipo de tratamento.<sup>6,7</sup>

Diante do exposto, é certo que a aromaterapia representa uma importante ferramenta terapêutica em potencial nas mãos dos profissionais de saúde, podendo pluralizar suas práticas e qualificar o cuidado com o resgate do humano, do empoderamento e da autonomia do cliente em relação à sua saúde.<sup>10,11</sup>

Com o intuito investigar na literatura científica atual e internacional como tem se dado a utilização da aromaterapia como ferramenta terapêutica para a redução da ansiedade, se propõe esta revisão bibliográfica. Além deste objetivo principal, entende-se que este tipo de pesquisa subsidia as ações e assegura a tomada de decisão do profissional em relação à inserção de práticas inovadoras e ainda não consagradas em sua profissão.

## MÉTODO

Para contemplar o objetivo proposto nesta pesquisa, foi escolhida como método a revisão integrativa de literatura, uma vez que contextualiza o pesquisador em relação ao tema escolhido, possibilitando a síntese de conhecimento e a identificação de lacunas da evidência e do conhecimento na prática profissional.<sup>12,13</sup>

Sendo citada como método de pesquisa desde 1980, reserva como objetivo primeiro apresentar o estágio de conhecimento de determinado tema com a possibilidade de refletir criticamente aspectos ainda não solucionados. O rigor metodológico limita o viés no levantamento das publicações, na análise crítica e na síntese dos resultados; e se constitui no cumprimento de cada uma das seis etapas, a saber:

(1) Identificação do tema e seleção da hipótese de pesquisa; (2) Estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; (3) Definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados/Categorização dos estudos; (4) Avaliação dos estudos selecionados; (5) Interpretação dos resultados e (6) Síntese do conhecimento.<sup>12,13</sup>

Para a primeira etapa desta revisão integrativa elaborou-se a seguinte questão de pesquisa: “Como está configurada, na literatura científica nacional e internacional, a utilização da aromaterapia como ferramenta para a redução da ansiedade?”

Diante disso, foram eleitas a Medline (Medical Literature Analysis and Online), Scielo (Scientific Eletronic Library Online) e Cinahl (Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature) como base de dados para pesquisa. Ainda, foram estabelecidos como critérios de inclusão: pesquisas publicadas de 2008 a 2012; nos idiomas inglês, português, espanhol e francês; selecionadas a partir das palavras-chaves “ansiedade” e “aromaterapia” e seus correlatos em inglês. A amostragem dos artigos inclui revisões sistemáticas e integrativas, e estudos com delineamento experimental e quase-experimental. Como critérios de exclusão, citam-se: artigos publicados em datas inferiores a 2008, artigos que se repetiam nas bases de dados, artigos cujos objetivos não contemplavam esta pesquisa, artigos publicados em idiomas diferentes dos adotados, artigos de acesso restrito e documentos como editoriais, resumos, dissertações e teses.

No total, foram encontrados 187 artigos potenciais para análise, dos quais 3 artigos pertenciam a base de dados Scielo, 74 a Medline e 110 a Cinahl. Considerando os critérios de inclusão e exclusão supracitados, a seleção se constituiu de 20 artigos analisados por meio de instrumento validado nacionalmente.<sup>14</sup>

Optou-se por organizar a apresentação dos resultados partindo de uma descrição geral dos artigos selecionados, seguido de tabelas que ilustram descritivamente os principais achados de cada artigo selecionado e por fim, uma discussão apontando as lacunas de conhecimento e as perspectivas para pesquisas e ações em aromaterapia.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos artigos selecionados para esta revisão de literatura, treze foram classificados como sendo pesquisas, pois, envolviam estudos com delineamento experimental ou quase-experimental e sete, revisões sistemáticas. Em relação ao idioma, dezoito foram publicados em inglês, dois em português, nenhum dos estudos selecionados foram publicados em espanhol ou francês. Quanto ao país de publicação, constatou-se predomínio dos Estados Unidos da América com sete estudos, seguido do Reino Unido, com quatro estudos.

Dentre as especialidades da área da saúde, notou-se ênfase em Oncologia com quatro estudos, no entanto, outras áreas foram encontradas, como Unidade

Pediátrica de Terapia de Queimados, Ginecologia, Dermatologia e Cosmetologia, Odontologia, Educação e População em Geral. Consequentemente, a análise comparativa dos resultados encontrados nos estudos com delineamento experimental e quase-experimental ficou parcialmente inviabilizada, limitando-se aos quatro estudos na área de Oncologia.

Referindo-se aos periódicos, foi possível observar que a maioria pertence às Terapias Complementares e Alternativas com cinco artigos científicos.

A seguir são apresentadas duas tabelas que correspondem às sínteses dos trabalhos selecionados para a revisão, a primeira destina-se às pesquisas (Tabela 1), enquanto a segunda, às revisões (Tabela 2).

**Tabela 1.** Estudos com delineamento experimental e quase-experimental – Síntese

Autores	Local do Estudo/ Especialidade	Objetivo	Método	Resultado	Conclusão
Ndao et al, 2012 <sup>15</sup>	EUA Oncologia Pediátrica	Determinar os efeitos da administração respiratória do OE de bergamota sobre a ansiedade de pacientes com câncer em infusão de células-tronco e pais.	Ensaio clínico controlado	Os resultados entre o grupo intervenção e controle não demonstraram significância estatística.	A aromaterapia aplicada como pulverização, utilizando OE de bergamota, não apresentou benefícios para a pacientes com câncer e seus familiares.
O'Flaherty et al, 2012 <sup>18</sup>	África do Sul Unidade de Terapia de Queimados	Investigar os efeitos da massagem com aromaterapia em pacientes pediátricos queimados	Ensaio clínico não controlado	Houve a diminuição das frequências cardíaca e respiratória, mensuradas antes e após a intervenção com nível de significância estatística considerável. Associado a estes resultados estão os benefícios como melhora no padrão de sono, acalmar-se, solicitação para a manutenção da intervenção e sinais não verbais de alívio da dor.	A massagem com aromaterapia demonstrou benefícios para pacientes pediátricos com queimadura, baseada em parâmetros fisiológicos e psicológicos. Além disso, considera-se uma prática terapêutica barata e de fácil aplicabilidade.
Serfaty; Wilkinson; Freeman; Mannix; King, 2012 <sup>16</sup>	Reino Unido Oncologia	Testar a viabilidade do recrutamento em um estudo clínico randomizado relacionando massagem com aromaterapia e terapia cognitivo-comportamental para pacientes com câncer	Ensaio clínico controlado	Responde ao objetivo ao concluir que há possibilidade de recrutamento de pacientes com câncer para estudos clínicos randomizados, mesmo sendo baixa a viabilidade do estudo em questão (8%). O estudo não contemplou a análise estatística na efetividade da massagem com aromaterapia e da terapia cognitiva comportamental.	O estudo fundamenta o recrutamento e a importância de estudos clínicos randomizados para pacientes com câncer. Aponta para efeitos benéficos da massagem com aromaterapia em curto prazo e para longo prazo, a terapia cognitivo-comportamental. Descreve viés do relacionamento com o terapeuta nas terapias complementares.
Fukui; Toyoshima; Komaki, 2011 <sup>20</sup>	Japão Ginecologia/ Saúde da Mulher	Examinar a exposição em curto prazo ao OE de açafrao sobre sintomas da Tensão Pré-Menstrual (TPM)	Ensaio clínico não controlado	As análises das concentrações salivares de cortisol e testosterona apresentaram resultados positivos com significância estatística. À análise psicológica, foi aplicado o Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), com diminuição estatisticamente significativa dos níveis de ansiedade após a intervenção.	A aplicação em curto prazo de OE de açafrao para mulheres com sintomas de TPM demonstrou benefícios positivos imediatos, incluindo alterações nas concentrações hormonais.

**Tabela 1.** Estudos com delineamento experimental e quase-experimental – Síntese (Continuação)

Autores	Local do Estudo/ Especialidade	Objetivo	Método	Resultado	Conclusão
Gnatta; Dornellas; Silva, 2011 <sup>23</sup>	Brasil População em geral	Verificar como o uso de OE de Gerânio e Lavanda alteram a percepção de ansiedade e comparar sua eficácia	Ensaio clínico controlado	O estudo apontou melhora nos índices de ansiedade do grupo que utilizou o OE de Lavanda, no entanto, sem significância estatística.	Reforça as literaturas consagradas em aromaterapia em relação à promoção de bem-estar e diminuição da ansiedade.
Grunebaum; Murdock; Castanedo-Tardan; Baumann, 2011 <sup>19</sup>	Estados Unidos Dermatologia	Avaliar os efeitos do OE de Lavanda sobre a dor e níveis de ansiedade em injeções faciais eletivas de BOTOX® para correção de rugas glabulares	Ensaio clínico controlado	Para a mensuração dos resultados foram aplicados a análise da frequência cardíaca (FC), pressão arterial (PA), IDATE para ansiedade e Escala Visual Analógica (EVA) para dor. Destes, apenas a FC demonstrou resultado estatisticamente significativo no grupo intervenção.	A aromaterapia, com o método de olfação, demonstrou aumentar a atividade parassimpática do SNC, contribuindo para a promoção de relaxamento.
Stringer; Donald, 2011 <sup>17</sup>	Reino Unido Oncologia Adulto	Avaliar os efeitos da introdução de uma nova tecnologia de auto-aplicação de aromaterapia para o tratamento de pacientes com quadro agudo de câncer	Ensaio clínico não controlado	Não houve análise de significância estatística dos resultados. Das 160 pessoas que iniciaram o estudo, 125 participaram das avaliações, destas: 49 justificaram o uso devido à ansiedade, 45 devido às náuseas e 31 por dificuldade em iniciar o sono. 77% referiram melhoras com a aromaterapia, 15% não referiram melhora e 8% não utilizaram. A ansiedade foi o sintoma que levou 31% da amostra utilizar a tecnologia.	Para a população em tratamento de câncer em suas formas agudas, a aromaterapia representa uma prática terapêutica segura e importante não redução de sintomas provenientes do tratamento.
Braden; Reichow; Halm, 2011 <sup>27</sup>	Estados Unidos Cirurgia	Investigar os efeitos do OE de lavanda híbrida sobre a ansiedade em pacientes pré-cirúrgicos.	Ensaio clínico controlado	Foi utilizada uma escala visual analógica para a mensuração da diminuição da ansiedade relacionada ao ato operatório. O estudo demonstrou diminuição estatisticamente significativa da aplicação tópica do óleo essencial de lavanda híbrida.	A aplicação tópica da aromaterapia, utilizando óleo essencial de lavanda híbrida, foi efetiva para a redução da ansiedade relacionada a procedimentos operatórios.
Kritsidima; Newton; Asimakopoulou, 2010 <sup>24</sup>	Reino Unido Odontologia	Investigar os efeitos do OE de lavanda sobre a ansiedade de pacientes odontológicos	Ensaio clínico controlado	Foram utilizadas duas escalas para mensurar os índices de ansiedade da população de estudo, sendo uma específica para ansiedade em pacientes odontológicos e outra para ansiedade em geral. A primeira (Modified Dental Anxiety Scale) não demonstrou resultado estatisticamente significativo, já para a segunda (IDATE), o resultado foi relevante estatisticamente.	A aromaterapia demonstrou ser efetiva para a redução da ansiedade relacionada ao dentista, considerando como instrumento de avaliação IDATE. Aponta para discussões sobre instrumentos de avaliação de ansiedade adequados.
Lyra; Nakai; Marques, 2010 <sup>25</sup>	Brasil População em geral	Verificar a eficácia de aromaterapia na diminuição de níveis de estresse e ansiedade de alunos de graduação de cursos na área da saúde	Ensaio clínico controlado	Os resultados no grupo intervenção foram estatisticamente significativos para a diminuição nos índices de estresse (Lista de Sintomas de Estresse – LSE, e IDATE), no entanto, apenas no IDATE-Estado houve mudança na categoria. No grupo controle houve diminuição dos índices de LSE, no entanto, sem significância estatística.	A sinergia com OE de Lavanda, Laranja azeda, Ylang-Ylang e Cedro foi eficaz na redução dos índices de estresse e ansiedade para estudantes da área da saúde.
Takeda et al, 2008 <sup>21</sup>	Japão População em geral	Investigar os efeitos psicológicos e fisiológicos da aromaterapia como tratamento corporal	Ensaio clínico controlado	A diminuição da pontuação do IDATE e na escala de face foi encontrada na intervenção que utilizava óleos carreadores associados ou não a óleos essenciais. No entanto, demonstrou maior significância estatística na intervenção com óleo essencial. A escala visual analógica para sentimentos demonstrou aumento significativo para sentimentos positivos e diminuição para fadiga total, mental e física. A mensuração da concentração da secreção de cortisol e imunoglobulina A (IgA) salivares não demonstraram resultados significativamente estatístico.	A aromaterapia associada à massagem demonstrou resultados superiores nas análises subjetivas quando comparadas às objetivas, sem diferenças para homens ou mulheres.

**Tabela 1.** Estudos com delineamento experimental e quase-experimental – Síntese (Continuação)

Autores	Local do Estudo/Especialidade	Objetivo	Método	Resultado	Conclusão
Kutlu et al, 2008 <sup>26</sup>	Turquia População em geral	Determinar os efeitos da inaloterapia sobre o ambiente educacional, memória, atenção e concentração de estudantes.	Ensaio clínico controlado	A diminuição na pontuação do IDATE foi estatisticamente significativa entre grupo intervenção e controle.	A aromaterapia tem potencial de ser explorada para casos em que há dificuldade de aprendizagem.

**Tabela 2.** Revisões Sistemáticas de Literatura – Sínteses

Autores	Objetivo	Método	Síntese
Lee; Choi; Posadzki; Ernest, 2012 <sup>28</sup>	Avaliar a efetividade da aromaterapia por meio de uma revisão sistemática de literatura.	Revisão sistemática da literatura	Foi composta pela análise de 10 estudos clínicos randomizados. Há apontamentos para um interesse científico crescente sobre assunto por apresentarem resultados promissores, no entanto, devido às limitações das evidências científicas, são pouco convincentes para a prática clínica. Em geral, a aromaterapia e sua associação à massagem, induzem ao relaxamento, acarretando na diminuição da dor e melhora de saúde psicológica. O alto risco de viés, pequena população de estudo e a ausência de grupo controle são situações que precisam ser revista para próximos estudos.
Perry et al, 2012 <sup>29</sup>	Avaliar criticamente a eficácia e a efetividade da lavanda para a redução do estresse e da ansiedade.	Revisão integrativa da literatura	Foram analisados 15 estudos clínicos randomizados, destes sete estudos apresentam resultados positivos em relação ao uso da lavanda. No entanto, em geral, estes estudos possuem delineamento metodológico restrito e diferentes formas de aplicação do OE de lavanda, comprometendo a generalização dos resultados. A escala de avaliação dos resultados mais utilizada foi o IDATE. Os estudos analisados ainda não sustentam boas evidências de eficácia.
Lee et al, 2011 <sup>30</sup>	Preencher a lacuna de conhecimento em relação à efetividade da aromaterapia no alívio dos sintomas de ansiedade.	Revisão integrativa da literatura	A aromaterapia possui efeito positivo sobre os sintomas da ansiedade de maneira segura, uma vez que os estudos não evidenciam efeitos adversos. O instrumento de avaliação mais utilizado para mensuração dos níveis de ansiedade foi a IDATE. As limitações estão relacionadas às diferentes formas de aplicação da aromaterapia. Os estudos demonstraram níveis de evidências pouco relevantes, com discrepâncias entre as amostras no que condiz a qualidade e quantidade, fatores que dificultam a generalização e comparabilidade dos resultados.
Van de Watt; Laugharne; Janca, 2008 <sup>33</sup>	Prover uma revisão de literatura sobre a evidência das intervenções em medicina alternativa e complementar, utilizadas no tratamento da depressão e ansiedade.	Revisão integrativa da literatura	A definição da aromaterapia é pouco precisa, podendo desenvolver situações problemáticas no decorrer de estudos. As ações farmacológicas que sustentam os efeitos da aromaterapia são incertas. Os estudos publicados sobre aromaterapia são pouco conclusivo quanto a sua eficácia, ora combinam diferentes OE, ora diversos métodos. A aromaterapia é um tratamento de alto potencial, embora pouco explorada na área psiquiátrica.
Halm, 2008 <sup>31</sup>	Discutir a efetividade dos OE no manejo do estresse e ansiedade em pacientes críticos.	Revisão integrativa da literatura	Considerando as discrepâncias entre os resultados dos estudos selecionados para revisão, é discutido sobre as reais potencialidades das ações da aromaterapia. Apresenta-a como uma ferramenta para o aumento do conforto e do relaxamento, associado à diminuição da dor dos sintomas de insônia, estresse e ansiedade. Traz uma discussão inicial sobre aromaterapia, humanização e enfermagem.
Van de Watt; Janca, 2008 <sup>34</sup>	Prover uma revisão focalizada em literatura recente sobre o uso da aromaterapia para o tratamento de transtornos mentais como ansiedade e depressão.	Revisão sistemática da literatura	O nível de evidência comprovando a eficácia do uso da aromaterapia para o tratamento de transtornos mentais específicos é limitado. De qualquer forma, os estudos apontam para resultados promissores quanto aos benefícios da inalação de OE para a ansiedade, depressão e agitação psicomotora na demência. Há necessidade do desenvolvimento de estudos clínicos randomizados isolando os óleos e os métodos de aplicação utilizados.
Wilkinson; Barnes; Storey, 2008 <sup>32</sup>	Acessar as evidências da massagem e da massagem com aromaterapia sobre o bem-estar físico e psicológico de pacientes com câncer.	Revisão sistemática da literatura	Os estudos analisados foram inconclusivos para as evidências em relação à efetividade da aromaterapia. Em geral, a qualidade metodológica dos estudos é limitada, com amostras pequenas e tempo de exposição à intervenção curto. No entanto, todos os estudos apontam para melhora no bem-estar psicológico, contra apenas quatro para o bem-estar físico. Aponta-se para a necessidade de desenvolvimento de pesquisas que objetivem os benefícios adicionais da associação entre aromaterapia e massagem.

Quanto aos estudos que destinavam analisar os efeitos da aromaterapia na oncologia, observaram-se divergências no que se refere à idade, ao diagnóstico, à escolha dos OE e quanto aos métodos de aplicação. Em geral, os desfechos versavam sobre

analisar a redução da ansiedade, das náuseas e vômitos; sintomas esses intimamente relacionados à experiência de viver com câncer e com o tratamento quimioterápico. Mesmo que os desfechos fossem similares, a generalização é questionável consideran-

do a variação da idade (de 5 a 93 anos) e os diferentes tipos de diagnósticos. Por fim, os resultados para a redução dos níveis de ansiedade nesta população apresentaram fracas evidências científicas.<sup>15-17,32</sup>

Quanto aos métodos e as escalas utilizadas para a análise dos desfechos nos estudos experimentais e quase-experimentais, os mais utilizados foram a mensuração da frequência cardíaca<sup>18,19</sup>, concentrações salivares de cortisol<sup>20,21</sup>, IDATE<sup>19-21,23-26</sup> e EVA.<sup>19,21,27,31</sup> Dentre esses métodos de mensuração, as escalas de avaliação psicológica (IDATE e EVA) foram as mais comumente utilizadas e ainda, aquelas que mais demonstraram resultados estatisticamente significativos nestes estudos, com ênfase para o IDATE. Aponta-se para a importância da aplicação de outros métodos que indiquem, indiretamente, a diminuição da ansiedade comparando parâmetros fisiológicos, como é o caso da frequência cardíaca e concentração salivar de cortisol.

Ainda em relação à aplicação de parâmetros, considera-se importante trazer à discussão alguns questionamentos referentes à comunicação (na forma mais ampla do termo, verbal e não verbal) e à relação terapeuta-paciente. Apenas um estudo abrangeu a interpretação de sinais não verbais que evidenciaram melhora no estado de bem-estar do paciente<sup>18</sup> e outro que, superficialmente, discutiu o relacionamento terapeuta-paciente como um viés nos resultados do estudo.<sup>16</sup> A relação terapeuta-paciente e a comunicação nesta interface são parâmetros inquestionáveis das práticas integrativas e complementares em saúde por constituírem seus pressupostos epistemológicos. A comunicação terapêutica é uma competência voltada para ajudar o outro em seu processo de autoconhecimento, além disso, sua utilização consciente e planejada pelo profissional de saúde possibilita a prática de um cuidado baseado na cientificidade e humanização.<sup>22</sup> Dessa forma, a discussão e a utilização dos fenômenos comunicação e relação terapeuta-paciente nos estudos envolvendo as práticas complementares são fatores fundamentais a serem abordados.

Dentre as sete revisões sistemáticas incluídas nesta revisão integrativa, quatro incluíram em seus

objetivos discutir a efetividade da aromaterapia,<sup>28-31</sup> uma, indicava as evidências da aromaterapia,<sup>32</sup> e duas o preenchimento de lacunas de conhecimento na área.<sup>33,34</sup> No entanto, após análise minuciosa dessa seleção, observa-se uma generalização ao discutir a efetividade da aromaterapia, cujos resultados vão ao encontro dos achados nesta revisão. Em alguns desses estudos de revisão aponta-se para a necessidade do esclarecimento da diferença entre estudos de efetividade, eficácia e levantamento de níveis de evidências.

A análise das revisões sistemáticas é congruente ao afirmar um crescente interesse da comunidade científica pela inserção da aromaterapia na prática clínica, quanto à amplitude de aplicabilidade, às potencialidades ainda não exploradas e à segurança, uma vez que o relato de efeitos adversos é escasso.<sup>28, 30, 33, 34</sup> Concordam ainda, que a grande quantidade de óleos essenciais e os diversos métodos de aplicação, fatores intrínsecos à aromaterapia dificultam a generalização dos resultados de estudos clínicos randomizados.<sup>29,30,33,34</sup>

Alguns estudos de revisão destinaram-se a avaliar os níveis de evidência da aromaterapia<sup>28-30, 34</sup> e diante disso, encontram fatores como: amostra reduzida e características discrepantes, ausência de grupo controle e o tempo de exposição como limitantes para o estabelecimento de evidências científicas de alto nível.

A elaboração de níveis de evidência científica é ditada pela aplicação de um enunciado denominado Consolidated Standards of Reporting Trials (CONSORT), elaborado em 1996 e revisado por duas vezes nos anos de 2001 e 2010. Não há dúvidas que este instrumento tem contribuído com a construção de estudos clínicos randomizados, para a seleção de estudos que sustentem uma prática clínica segura.<sup>35</sup> O que se propõe apontar nos resultados encontrados das revisões sistemáticas incluídas nesta análise é iniciar uma elucidação sobre as incongruências entre aquilo a que se destina o enunciado CONSORT e às formas de avaliar as evidências de estudos dentro das práticas complementares, trazendo luz às contradições entre a alopatia versus as práticas complementares e a elaboração de instrumentos avaliativos fidedignos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão permitiu a elaboração de um parâmetro amplo e atual sobre a utilização da prática clínica da aromaterapia. Trata-se de uma ferramenta terapêutica ainda subestimada pela comunidade científica que carece de estudos nas mais diversas especialidades médicas e de saúde. Além disso, ainda não há eventos sistematizados que discutam a aplicação segura para o terapeuta e para o paciente em relação à sua aplicação, fator este que pode contribuir enormemente para a aceitação da aromaterapia dentro dos serviços de saúde, visto que em nosso país observa-se uma incongruência entre a aceitação por parte de alguns profissionais e serviços quanto à utilização das PACS e o incentivo oferecido pelo Ministério da Saúde para a inserção destas práticas no SUS.<sup>10, 36, 37</sup>

O questionamento da aromaterapia recai sobre suas vias de ação no organismo humano, sua efetividade e seus níveis de evidências que ainda estão aquém de uma construção sólida e convergente como alternativa ou complemento para o cuidado em saúde.

Permitiu um olhar crítico sobre as formas de avaliação dos resultados experimentais e quase-experi-

mentais, evidenciando a importância da inclusão e elaboração de instrumentos que insiram a relação terapeuta-paciente e a comunicação como fatores que possam contribuir para a conclusão dos desfechos nestes estudos. Quanto à análise das pesquisas clínicas randomizadas em práticas complementares, com o intuito de construir evidências científicas, questiona-se sobre a fidedignidade do enunciado CONSORT e isso, remete ainda à polêmica medicina alopática versus práticas complementares.

Em suma, esta revisão atingiu o objetivo proposto e contribuiu para a construção de conhecimentos dentro das práticas complementares em saúde, apontando para novas perspectivas nesta área como a realização de estudos clínicos randomizados, com um número maior de indivíduos nas amostras de estudos, com a prática de grupo controle nos delineamentos metodológicos, com a similaridade entre amostras e entre os métodos de aplicação da aromaterapia. Coloca-se, portanto, como desafios a construção de novos instrumentos de avaliação de resultados e o estabelecimento de evidências científicas que consagrem a utilização da aromaterapia como ferramenta terapêutica.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Declarou não haver

## FONTES DE FINANCIAMENTO

Nenhuma

## REFERÊNCIAS

- 1 – Carvalho-Netto EF. Medo e ansiedade: aspectos comportamentais e neuroanatômicos. *Arq Med Hosp Ciênc Med Santa Casa São Paulo*. 2009 Mai-Jun; 54(2): 62-5.
- 2 – FG. Brain defense systems and anxiety. In: Roth M, Burrows GD, Noyes R, editors. *Handbook of anxiety*. Amsterdam: Elsevier Science Publishers; 1990. p.307-54.
- 3 – Ferraza DA, Luzio CA, Rocha LC, Sanches RR. A banalização da prescrição de psicofármacos em um ambulatório de saúde mental. *Paideia*, 2010 Set-Dez; 20(47): 318-90.
- 4 – Dantas JB. Tecnificação da vida – uma discussão sobre o discurso da medicalização da sociedade. *Fractal Rev Psicol*. 2009 Set-Dez; 21(3): 563-80.
- 5 – Horowitz S. Aromatherapy: current and emerging applications. *Altern Complemen Therapies*. 2011 Feb; 17(1): 26-31.
- 6 – Hoare J. Guia Completo de aromaterapia: um curso estruturado para alcançar a excelência profissional. São Paulo: Pensamento; 2010.
- 7 – Corazza S. Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros. 3ª ed. São Paulo: Editora SENAC; 2002.
- 8 – Lyra CS. A aromaterapia científica na visão psiconeuroendócrinoimunológica: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendócrinoimunologia [dissertação]. São Paulo: Universidade de São Paulo; 2009.
- 9 – Guyton AC, Hall JE. *Textbook of Medical Physiology*. 12<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Saunders Elsevier; 2010.
- 10 – Ischkanian PC, Pelicioni MCF. Desafios das práticas integrativas e complementares no SUS visando à promoção da saúde. *Rev Bras Crescimento Desenvol Hum*. 2012 Mai-Ago; 22(2): 233-8.
- 11 – Gorn SB, Navarro SA, Solano NS. El uso de las terapias alternativas e complementarias en población mexicana con transtornos depresivos y de ansiedad: resultados de una encuesta en la Ciudad de Mexico. *Salud Ment*. 2009 Mar-Abr; 31(2):107-15.
- 12 – Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2008 Out-Dez; 17(4): 758-64.
- 13 – Ganong LH. Integrative reviews of nursing research. *Res Nurs Health*. 1987; 10(1): 1-11.

- 14 – Ursi ES. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura [dissertação]. Ribeirão Preto: Universidade de São Paulo; 2005.
- 15 – Ndao DH, Ladas EJ, Sands SA, Snyder KT, Garvin JH Jr, et al. Inhalation aromatherapy in children and adolescents undergoing stem cell infusion: results of a placebo-controlled double-blind trial. *Psycho Oncol.* 2012 Mar; 21(3): 247-54.
- 16 – Serfaty M, Wilkinson S, Freeman C, Mannix K, King M. The ToT Study: helping with touch and talk (ToT): a pilot randomized controlled trial to examine the clinical effectiveness of aromatherapy massage versus cognitive behavior therapy for emotional distress in patients in cancer/palliative care. *Psycho Oncol.* 2012 May; 21(5) 563-9.
- 17 – Stringer J, Donald G. Aromatics in cancer care: an innovation not to be sniffed at. *Complement Ther Clin Pract.* 2011 May; 17(2): 116-21.
- 18 – O'Flaherty LA, Van Dijk M, Albertyn R, Rode H. Aromatherapy massage seems to enhance in children with burns: an observational pilot study. *Burns.* 2012 Sept; 38(8): 840-5.
- 19 – Grunebaum LD, Murdock J, Casatano-Tardan MP, Baumann LS. Effects of lavender olfactory input on cosmetic procedures. *J Comest Dermatol.* 2011 Jun; 10(2): 89-93.
- 20 – Fukui H, Toyoshima K, Komaki R. Psychological and neuroendocrinological effects of odor of saffron (*Crocus sativus*). *Phytomedicine.* 2011 Jun; 18(8-9): 726-30.
- 21 – Takeda H, Tsujita J, Kaya M, Takemura M, Oku Y. Differences between the physiologic and psychologic effects of aromaterapy body treatment. *J Altern Complement Med.* 2008 Jul-Aug; 14(6): 655-61.
- 22 – Stefanelli MC, Carvalho EC. A comunicação nos diferentes contextos de enfermagem – Série Enfermagem. Barueri/SP: Manole, 2012.
- 23 – Gnatta JR, Dornellas EV, Silva MJP. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. *Acta Paul Enferm.* 2011 Set; 24(2): 257-63.
- 24 – Kritsidima M, Newton T, Asimakopoulou K. The effects of lavender scent on dental patient anxiety levels: a cluster randomized-controlled trial. *Communit Dent Oral Epidemiol.* 2010 Feb; 38(1): 83-7.
- 25 – Lyra CS, Nakai LS, Marques MP. Eficácia da aromaterapia da redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioter Pesq.* 2010 Jan-Mar; 17(1): 13-17.
- 26 – Kutlu AK, Yilmaz E, Çaçan D. Effects of aroma inhalation on examination anxiety. *Teach Learn Nurs.* 2008 Oct; 3(4): 125-30.
- 27 – Braden R, Reichow S, Halm MA. The use essential oil lavender to reduce preoperative anxiety in surgical patients. *J Perianesth Nurs.* 2009 Dec; 24(6): 348-55.
- 28 – Lee MS, Choi J, Posadzki P, Enerst E. Aromatherapy for health care: an overview of systematic reviews. *Maturitas.* 2012 Mar; 71(3): 257-60.
- 29 – Perry R, Terry R, Watson LK, Ernest E. Is lavender an anxiolytic drug? A systematic review of randomised clinical trials. *Phytomedicine.* 2012 Jun; 19(8-9): 825-35.
- 30 – Lee YL, Wu Y, Tsang HWH, Leung AY, Cheung WM. A systematic review on the anxiolytic effects of aromatherapy in people with anxiety symptoms. *J Altern Complement Med.* 2011 Feb; 17(2): 101-8.
- 31 – Halm MA. Essential oils for management of symptoms in critically ill patients. *Am J Crit Care.* 2008 Mar; 17(2): 160-3.
- 32 – Wilkinson S, Barnes K, Storey L. Massage for symptom relief in patients with cancer: systematic review. *J Adv Nurs.* 2008 Sep; 63(5): 430-9.
- 33 – Van der Watt G, Laugharne J, Janca A. Complementary and alternative medicine in treatment of anxiety and depression. *Curr Opin Psychiatry.* 2008 Jan; 21(1): 37-42.
- 34 – Van der Watt G, Janca A. Aromatherapy in nursing and mental health care. *Contemp Nurse.* 2008 Aug; 30(1): 69-75.
- 35 – Martins J, Sousa LM, Oliveira AS. Recomendações para o enunciado CONSORT para o relato de estudos clínicos controlados e randomizados. *Medicina (Ribeirão Preto).* 2009 Jan-Mar; 42(1): 9-21.
- 36 – Thiago SCS, Tesser CD. Percepção de médicos e enfermeiros da Estratégia Saúde da Família sobre terapias complementares. *Rev Saúde Pública.* 2011 Fev; 45(2): 249-57.
- 37 – Rodrigues AG, Pereira MA, Simoni C, Trajano MA, Santos MG, Morais P, et al. Relatório de gestão 2006/2010: práticas integrativas e complementares no SUS. Ministério da Saúde: Brasília, 2011.