

Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19

A review of the use of aromatherapy in the control of anxiety caused by Covid-19 pandemic

<https://doi.org/10.32712/2446-4775.2022.1169>

Heredia-Vieira, Silvia Cristina^{1*}; Souza, Claudionora Neves Alves de¹; Matias, Rosemary¹; Facco, Gilberto Gonçalves¹.

¹Universidade Anhanguera-Uniderp, Avenida Alexandre Herculano, 1400, Taquaral Bosque, CEP 79035-470, Campo Grande, MS, Brasil.

*Correspondência: silviacristina_85@hotmail.com.

Resumo

A Aromaterapia pode ser utilizada para o controle da ansiedade, uma das doenças que se intensificou em tempos de pandemia da Covid-19, causada pelo novo coronavírus (SARS-CoV-2). Neste contexto, o objetivo desta revisão é registrar o que há na literatura recente sobre uso da Aromaterapia como Prática Integrativa e Complementar (PIC) no controle da ansiedade ocorrente como consequência da Covid-19. Foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, Web of Science e SciELO de trabalhos publicados entre os anos de 2019 e 2021, utilizando-se os descritores: Covid-19, saúde mental, ansiedade, óleos essenciais, Práticas Integrativas e Complementares e Aromaterapia, de forma isolada ou combinada. De acordo com esta revisão, não há estudos usando a Aromaterapia para prevenção e/ou cura da ansiedade acarretada pela pandemia da Covid-19. No entanto, há registros do potencial ansiolítico dos óleos essenciais, os quais melhoram o bem-estar do paciente. O óleo essencial da lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.) é o mais descrito para uso na Aromaterapia, com potencial ansiolítico. Os óleos essenciais podem ser indicados para o controle da ansiedade, como uma PIC, mas sempre sob orientação de um profissional de saúde.

Palavras-chave: Óleos essenciais. Coronavírus. Práticas Integrativas e Complementares. SARS-CoV-2.

Abstract

Aromatherapy can be used to control anxiety, an intensified disease during Covid-19 pandemic, caused by the new coronavirus (SARS-CoV-2). In this context, the aim of this review is to register what is found in the recent literature on the use of Aromatherapy as a Complementary and Integrative Practice (CIP) in the control of anxiety as a consequence of the Covid-19. A search was carried out in the databases of PubMed, Web of Science and SciELO, including articles published between the years 2019 and 2021 and using the following descriptions isolated or combined: Covid-19, mental health, anxiety, essential oils, Complementary and Integrative Practices and Aromatherapy. According to this review, there are no studies using Aromatherapy to prevent and/or cure anxiety caused by Covid-19 pandemic. However, there are

reports of the anxiolytic potential of essential oils, which improve the patient's wellbeing. Lavender (*Lavandula angustifolia* Mill.) essential oil is the most described for anxiolytic potential. Essential oils can be indicated for anxiety control, as a CIP, but always with the orientation of a health professional.

Keywords: Essential oils. Coronavirus. Complementary and Integrative Practices. SARS-CoV-2.

Introdução

A doença causada pelo vírus emergente SARS-coronavírus-2 (SARS-CoV-2) ficou conhecida como Covid-19. Sua onda de infecção iniciou no final de 2019, na província chinesa Wuhan, de onde se espalhou rapidamente para o mundo todo, tornando-se emergência internacional de Saúde Pública. O aumento de casos e a disseminação global foi motivo para a Organização Mundial da Saúde (OMS) decretar o estado de pandemia em março de 2020. A transmissão ocorre basicamente via mucosas aéreas, por contato próximo de pessoa a pessoa. Alguns indivíduos são assintomáticos, outros apresentam sintomas leves a moderados e há os casos severos, em que o sistema respiratório é comprometido gravemente, podendo levar ao óbito^[1].

A velocidade com que ocorreu a transmissão do vírus entre as pessoas desde o início do surto da Covid-19 é o que preocupou a OMS, já que houve aumento expressivo no número de pacientes em estado crítico necessitando de internação hospitalar. Para conter esse contágio, foram difundidas medidas sanitárias na maioria dos países, como o distanciamento e isolamento social, uso de máscaras e higienização das mãos. Porém, essas medidas resultaram em drásticas mudanças na vida social da população, impactando diretamente na saúde mental, o que pôde ser notado pelos quadros de tristeza, ansiedade, depressão, transtornos de estresse nos pacientes pós-tratamento da Covid-19, dentre muitas outras alterações emocionais e também físicas, como, por exemplo, o ganho de peso, já que houve mudanças de hábitos alimentares^[2-4].

A ansiedade, principalmente de pessoas jovens, já estava sendo considerada como a doença do século, mesmo antes da pandemia da Covid-19 e, com a nova rotina de vida, essa doença se agravou. Trabalhar de forma remota, o uso excessivo dos meios tecnológicos, ter medo de pessoas próximas adoecerem, não ter contato com a família por medo do contágio, ter sintomas parecidos com o do novo coronavírus e a velocidade com que as informações foram transmitidas pelas redes sociais foram alguns dos fatores que acarretaram no agravamento dos sintomas de ansiedade. A população passou, com isso, a buscar formas de aprender a lidar com essas situações, procurando, por exemplo, por atendimentos psicológicos *online*^[5,6] e tratamentos psiquiátricos. Porém, a medicina integrativa, que vê não só a enfermidade, mas o indivíduo como um todo, recomenda combinar diferentes práticas, como uma alimentação equilibrada, prática de exercícios físicos^[7] e até mesmo o uso de Práticas Integrativas e Complementares (PICs).

A medicina integrativa e as PICs têm como foco a prevenção e recuperação da saúde através de práticas seguras e eficazes, além da visão acolhedora que se dá ao paciente, integrando o vínculo terapêutico ao ambiente e à sociedade ao qual o mesmo se encontra. A Aromaterapia é uma Prática Integrativa e Complementar (PIC) que, desde 2006, tem sido incentivada, pela OMS, para ser utilizada no Sistema Único de Saúde (SUS), no Brasil. As PICs podem atuar no tratamento integrativo e complementar de sintomas físicos leves a moderados e psicológicos, como a ansiedade acarretada pela Covid-19^[8]. Na Aromaterapia, são usadas substâncias aromáticas presentes nas plantas medicinais, as quais são capazes de, através do

olfato, estimular o sistema límbico cerebral, ativando diversas funções, como as que reduzem os sintomas de ansiedade, trazendo equilíbrio ao organismo^[9,10].

Este trabalho trata de uma revisão de literatura sobre o uso da Aromaterapia para tratamento da ansiedade em momento de pandemia pela Covid-19.

Covid-19

O SARS-CoV-2 é um grande vírus com uma fita de RNA positiva, que serve diretamente para síntese proteica, favorecendo maior velocidade na geração de novas cópias de vírus na célula infectada, além de um nucleocapsídeo helicoidal, uma estrutura composta pelo ácido nucleico. Possui um invólucro proteico, o capsídeo, com proteínas Spike ou Proteínas S, uma espícula glicoproteica, que se associam a receptores celulares (enzima conversora de angiotensina 2 - ECA2) presentes nas células humanas, para mediar a infecção de suas células-alvo, o que torna sua infecção mais fácil. Seu nome se deve a espículas (estruturas proeminentes) presentes em sua superfície, o que lhe dá a aparência de uma coroa solar (corona em latim)^[8,11,12].

Após a infecção pelo SARS-CoV-2, o período de incubação varia de 2 a 14 dias. Os sintomas incluem febre, tosse, dor de garganta, falta de ar, fadiga e mal-estar. Muitas pessoas são assintomáticas, enquanto outras têm sintomas leves a moderados, indicando que o sistema imune consegue combater o vírus de forma eficaz. No entanto, em algumas pessoas, geralmente idosos e aquelas com comorbidades, pode progredir para pneumonia, Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) e disfunção de múltiplos órgãos^[12].

Ansiedade em tempos de pandemia

Além dos impactos na saúde física, a pandemia pela Covid-19 tem causado problemas de saúde mental nas pessoas, independente do país onde vivam, e esses impactos parecem ser mais duradouros do que os físicos. Em estudo realizado nos Estados Unidos^[4], dentre os entrevistados, aproximadamente 41% relataram pelo menos uma condição adversa de saúde mental ou comportamental, incluindo 31% com sintomas de ansiedade e transtorno depressivo; 26% relacionados a traumas e estresses; 13% com início ou aumento do uso de medicações e 11% considerando o suicídio.

O isolamento social durante a pandemia gerou problemas de saúde física e emocional. A ansiedade, por exemplo, ocorre tanto no isolamento quanto na reabertura ou o afrouxamento das restrições, envolvendo tristeza por perder o que passamos a apreciar durante o bloqueio (por exemplo, tempo para a família), e/ou raiva por saber que algumas pessoas não estão seguindo as regras de saúde pública propostas. Há o caso dos profissionais de saúde que precisam se cuidar para cuidarem dos pacientes e de suas famílias, o que também gera alto nível de ansiedade^[13,14]. Daí, a importância de as entidades responsáveis pela saúde pública investirem esforços para prevenir e tratar os impactos na saúde mental da população. Prioridade deve ser dada aos profissionais de saúde da linha de frente, jovens adultos, minorias raciais/étnicas e cuidadores^[13]. Além disso, é importante estar atento ao quadro clínico dos pacientes acometidos pela doença, uma vez que estudos revelaram que o estresse e distúrbios emocionais comprometem o sistema imunológico e podem contribuir negativamente com o sistema respiratório do paciente^[15,16].

Medicina integrativa e Aromaterapia

A saúde brasileira conta com os benefícios da medicina integrativa desde a década de 1980. As PICs têm sido utilizadas na Atenção Primária à Saúde, tanto para prevenir, quanto para tratar diversas patologias, sendo normalmente associadas à medicina tradicional. Elas apresentam abordagens holísticas, em que o paciente é o centro do tratamento, ou seja, considera-se não só a doença, mas também os aspectos psicoemocionais, sociais, espirituais, dentre outros^[17].

A Aromaterapia é uma PIC em que são utilizados os óleos essenciais (OEs), produzidos pelas plantas medicinais, na forma tópica, por inalação e, em alguns países, por ingestão oral, mas sempre sob orientação de um profissional da saúde. Os OEs têm propriedades químicas complexas, são voláteis e com aromas característicos e únicos para cada espécie. Possuem efeito sobre as membranas mucosas do trato respiratório e afetam o sistema límbico. Nos casos de convalescências de ansiedades por infecções virais, o uso da Aromaterapia se correlaciona com a autopercepção de bem-estar, com a aderência a comportamentos saudáveis e com a melhora do sono, portanto, a Aromaterapia pode ser benéfica na Covid-19, tanto nos sintomas causados por ela, quanto nos impactos da saúde mental^[18,19].

Material e Métodos

Realizou-se estudo observacional de revisão bibliográfica do uso da Aromaterapia no tratamento da ansiedade em diferentes bases de dados (PubMed, Web of Science, e SciELO) utilizando-se os descritores: Covid-19, saúde mental, ansiedade, óleos essenciais, Práticas Integrativas e Complementares e Aromaterapia. Os descritores foram utilizados de forma isolada ou combinados (uso do operador booleano AND). Foram considerados artigos publicados tanto em português, quanto em inglês, além de também terem sido consideradas monografias disponíveis em sites de Associações da área da saúde.

Os critérios de inclusão dos artigos foram os temas de interesse, os quais foram avaliados pela presença dos descritores no título, resumo ou nas palavras-chave, além do ano de publicação (2019 a 2021). Quando não se teve acesso ao artigo completo ou quando os descritores não estavam presentes nos itens citados, os mesmos não foram incluídos na revisão.

Resultados e Discussão

A medicina integrativa, que tem como características o foco no indivíduo e em seu contexto, pode ser uma proposta para tratamentos de sintomas da Covid-19. Quando se considera que pode haver um desequilíbrio não só na saúde física, mas também na vital do indivíduo, percebe-se que atos tão simples podem fazer a diferença no tratamento dos mesmos, como o de passar um tempo na natureza ou tomar banhos relaxantes ou ainda usar técnicas como a Aromaterapia, as quais podem promover respostas parassimpáticas^[8,13]. O uso da Aromaterapia, no Brasil, ganhou força com a publicação, pelo Ministério da Saúde, da Portaria nº 702 em 21 de Março de 2018, inserindo a prática dentro da PNPIC (Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares) no âmbito do SUS^[20]. Embora não haja ainda nenhuma terapia específica baseada em evidências para Covid-19, há registros do uso de OEs como PIC para prevenir ou curar a ansiedade, melhorando o bem-estar do paciente.

O óleo essencial (OE) extraído das flores da *Lavandula angustifolia* Mill. (lavanda) foi o mais citado para o tratamento e prevenção da ansiedade a partir da leitura dos trabalhos publicados entre 2019 e 2021. Esse OE é bastante estudado cientificamente por agir nos sintomas de ansiedade, depressão e estresse e por melhorar a qualidade do sono das pessoas. Na composição química do OE de *L. angustifolia* há substâncias como o acetato de linalina, cariofileno e linalol, as quais são capazes de aumentar o efeito do ácido gama aminobutírico na amígdala e resultar em efeitos narcóticos e sedativos similares aos dos benzodiazepínicos. Em estudo realizado com pacientes com câncer, submetidos à quimioterapia, constatou-se que eles tinham nível médio de ansiedade e baixa qualidade do sono. O uso de 3 gotas do OE de *L. angustifolia* inalado todas as noites melhorou a qualidade do sono e reduziu a ansiedade e não apresentou efeitos adversos. Essa prática poderia ser usada por enfermeiros oncológicos como um tratamento complementar^[19]. O OE de *L. angustifolia* também foi administrado, a 2%, por meio de máscaras de oxigênio, em mulheres, antes de se submeterem a biópsia de mama, e elas relataram redução dos sentimentos negativos^[19].

Além do OE de lavanda, vários autores, citados por^[18], descreveram os seguintes OEs, das respectivas espécies e partes da planta, usados em Aromaterapia como calmantes, para reduzir a ansiedade ou como sedativos (TABELA 1).

TABELA 1: Plantas com óleos essenciais usadas em Aromaterapia.

| Nome científico e popular da espécie aromática | Parte da planta da qual o OE foi extraído | Indicação terapêutica/Literatura |
|--|---|---|
| <i>Laurus nobilis</i> L.- louro | Folhas | Calmante |
| <i>Salvia sclarea</i> L. - sálvia esclareia | Folhas | Antidepressivo e calmante por suscitar sentimentos de relaxamento |
| <i>Chamomilla recutita</i> (L.) Rauschert - camomila | Inflorescências | Calmante e sedativo |
| <i>Pelargonium x asperum</i> Ehrh. ex Willd. ou <i>P. graveolens</i> L'Her - gerânio | Flores | Reduzir a ansiedade, estimular o relaxamento e como sedativo |
| <i>Jasminum sambac</i> L.; <i>J. grandiflorum</i> L. - jasmim | Flores | Calmante e antidepressivo |
| <i>Citrus aurantium</i> var. <i>amara</i> - laranja amarga | Flores | Antidepressivo, calmante e sedativo |
| <i>Rosa damascena</i> ; <i>R. damascena</i> var. <i>alba</i> - rosa | Flores | Antidepressivo, calmante e redução da ansiedade |
| <i>Cananga odorata</i> Hook. F. & Thomson - ylang-ylang | Flores | Antidepressivo e calmante |
| <i>Citrus bergamia</i> Risso et Poiteau - bergamota | Cascas dos frutos | Antidepressivo, calmante, para reduzir a ansiedade e sedativo |
| <i>Citrus limonum</i> L. - limão siciliano | Frutos | Antidepressivo e para reduzir a ansiedade |
| <i>Citrus reticulata</i> L. - tangerina | Frutos | Antidepressivo, para reduzir a ansiedade e como sedativo |
| <i>Citrus sinensis</i> L. - laranja | Frutos | Antidepressivo e para reduzir a ansiedade |
| <i>Cedrus atlantica</i> (Endl.) Manetti ex Carrière - cedro do atlas | Folhas e cascas dos caules | Calmante |

| | | |
|---|-------------------|-------------------------------------|
| <i>Boswellia carteri</i> Birdwood - olíbano | Resina do caule | Reduzir a ansiedade e como sedativo |
| <i>Santalum album</i> L. - sândalo | Cascas dos caules | Antidepressivo e sedativo |
| <i>Vetiveria zizanioides</i> (L.) Nash ex Small - capim vetiver | Raízes | Calmante e sedativo |
| <i>Cymbopogon citratus</i> (DC.) Stapf. - capim limão | Folhas | Antidepressivo |

Fonte: vários autores citados por ^[18].

As PICs, como a Aromaterapia, também podem ser utilizadas na recuperação de pacientes com níveis leves a moderados de Covid-19 para redução dos traumas. O alto potencial terapêutico do OE de *L. angustifolia*, por exemplo, foi relatado na convalescença dos impactos causados por essa doença devido aos seus efeitos redutores de estresse e pelo poder ansiolítico^[2]. Os autores recomendam várias estratégias da medicina integrativa, dentre elas, a Aromaterapia, por melhorar a função pulmonar, reduzir o estresse e melhorar a qualidade do sono.

Conclusão

O uso da Aromaterapia pelo seu potencial calmante e sedativo, especialmente com *Lavandula officinalis*, poderia ser uma proposta no tratamento integrativo e complementar da ansiedade acarretada pela Covid-19, mas sempre sob orientação de um profissional de saúde.

Referências

1. WHO (2020). **What are the symptoms of COVID-19?** (World Health Organization). [online]. [acesso 28 jan. 2021]. Disponível em: [\[Link\]](#).
2. Portella CFS, Ghelman R, Abdala CVM, Schweitzer MC. Evidence map on the contributions of traditional, complementary and integrative medicines for health care in times of COVID-19. **Integr Med Res.** 2020; 9(3): 100473. [\[CrossRef\]](#).
3. Verticchio DFR, Verticchio NM. Os impactos do isolamento social sobre as mudanças no comportamento alimentar e ganho de peso durante a pandemia do COVID-19 em Belo Horizonte e região metropolitana, Estado de Minas Gerais, Brasil. **Res Soc Develop.** 2020; 9(9): e460997206. [\[CrossRef\]](#) [\[Link\]](#).
4. Czeisler ME, Lane RI, Petrosky E, Wiley JF, Christensen A, Njai R *et al.* Mental health, substance use, and suicidal ideation during the COVID-19 pandemic – United States. **Morb Mortal Weekly Report.** 2020; 69(32): 1049-1057. [\[CrossRef\]](#).
5. Ribeiro EG, Souza EL, Nogueira JO, Eler R. Saúde mental na perspectiva do enfrentamento à COVID - 19: manejo das consequências relacionadas ao isolamento social. **Rev Enferm Saúde Colet.** 2020; 4(2): 47-57. ISSN 2448-394X. [\[Link\]](#).
6. Xu C, Zhang X, Wang Y. Mapping of health literacy and social panic via web search data during the COVID-19 public health emergency: infodemiological study. **J Med Internet Res.** 2020; 22(7): e18831. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#).
7. Alschuler L, Chiasson AM, Horwitz R, Sternberg E, Crocker R, Weil A *et al.* Integrative Medicine Considerations for Convalescence from Mild-to-Moderate COVID-19 Disease. **Explore.** 2020; Art. in press: 1-9. [\[CrossRef\]](#) [\[Link\]](#).

8. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso** / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. 2ª ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2015. 96 p. il. ISBN 978-85-334-2146-2. [\[Link\]](#).
9. Tesser CD, Sousa IMC, Nascimento MC. Práticas integrativas e complementares na atenção primária à saúde brasileira. **Saúde Deb**. 2018; 42 (spe1): 174-188. [\[CrossRef\]](#).
10. Brasil. Ministério da Saúde. **Portaria N° 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. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 23 de março de 2018. [online]. [acesso 31 jan. 2021]. Disponível em: [\[Link\]](#).
11. Hoffmann M, Kleine-Weber H, Schroeder S, Krüger N, Herrler T, Erichsen S *et al*. SARS-CoV-2 cell entry depends on ACE2 and TMPRSS2 and is blocked by a clinically proven protease inhibitor. **Cell**. 2020; 181(2): 271-280.e8. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#).
12. LAI – Liga Acadêmica de Infectologia. **Coronavírus: características, fisiopatogenia, mapa mental e mais**. [online]. [acesso 31 jan. 2021]. Disponível em: [\[Link\]](#).
13. Lee-Baggley D, Thakrar S. Helping patients and health care providers through the COVID-19 pandemic: empirically based tips and strategies to manage mental and physical health. **Nephrol Nurs J**. 2020; 47(6): 511-521. [\[PubMed\]](#).
14. Shen Y, Zhan Y, Zheng H, Liu H, Wan Y, Zhou W. Anxiety and its association with perceived stress and insomnia among nurses fighting against COVID-19 in Wuhan: a cross-sectional survey. **J Clin Nurs**. 2021. Art. in press: 1-33. [\[CrossRef\]](#).
15. Rajkumar RP. Ayurveda and COVID-19: where psychoneuroimmunology and the meaning response meet. **Brain Beh Immun**. 2020; 87: 8-9. [\[CrossRef\]](#).
16. Kim SW, Su KP. Using psychoneuroimmunity against COVID-19. **Brain Beh Immun**. 2020; 87: 4-5. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#).
17. Seifert G, Jeitler M, Stange R, Michalsen A, Cramer H, Brinkhaus B *et al*. The Relevance of Complementary and Integrative Medicine in the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Review of the Literature. **Front Med** 2020; 7: 587749. [\[CrossRef\]](#) [\[PubMed\]](#).
18. Farrar AJ, Farrar FC. Clinical Aromatherapy. **Nurs Clin North Am**. 2020; 55(4): 489-504. [\[PubMed\]](#).
19. Ozkaraman A, Dugum O, Yilmaz H, Yesilbalkan O. Aromatherapy: the effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. **Clin J Oncol Nurs**. 2018; 22(2): 203-210. [\[Crossref\]](#).
20. ABRAROMA. **Ingestão de óleos essenciais – posicionamento da ABRAROMA**. [online]. [acesso 31 jan. 2021]. Disponível em: [\[Link\]](#).

Histórico do artigo | **Submissão:** 11/03/2021 | **Aceite:** 22/12/2021 | **Publicação:** 31/01/2022

Conflito de interesses: O presente artigo não apresenta conflitos de interesse.

Como citar este artigo: Heredia-Vieira SC, Souza CNA, Matias R, Facco GG. Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19. **Rev Fitos**. Rio de Janeiro. 2022; Supl(1): 138-144. e-ISSN 2446.4775. Disponível em: <<http://revistafitos.far.fiocruz.br/index.php/revista-fitos/article/view/1169>>. Acesso em: dd/mm/aaaa.

Licença CC BY 4.0: Você está livre para copiar e redistribuir o material em qualquer meio; adaptar, transformar e construir sobre este material para qualquer finalidade, mesmo comercialmente, desde que respeitado o seguinte termo: dar crédito apropriado e indicar se alterações foram feitas. Você não pode atribuir termos legais ou medidas tecnológicas que restrinjam outros autores de realizar aquilo que esta licença permite.

