



Práticas integrativas e complementares em saúde: revisão integrativa de estudos sobre a comparação entre aromaterapia e o controle placebo

Integrative and complementary health practices: an integrative review of studies on the comparison between aromatherapy and placebo control

Prácticas de salud integrativas y complementarias: una revisión integradora de los estudios sobre la comparación entre la aromaterapia y el control con placebo

Áurea Alves Guimarães¹, Gisiê Mello Balsamo¹, Carolina Lisbôa Mezzomo¹.

RESUMO

Objetivo: Investigar estudos existentes com aromaterapia e o efeito placebo, nos últimos 5 anos. **Métodos:** este estudo caracteriza-se como revisão integrativa de literatura, considerando artigos científicos dos últimos 5 anos. Foram realizadas buscas com descritores “complementary therapies” e “effect placebo” relacionados com a temática abordada nas plataformas Lilacs, Scielo e Pubmed. **Resultados:** Na busca realizada foram incluídos seis artigos de um total de 130 trabalhos inicialmente compulsados com o tema. Os artigos versaram sobre aromaterapia e placebo no tratamento pós COVID, no tratamento do transtorno de ansiedade e neurorradiologia, no reflexo de vômito no tratamento odontológico, na memória operacional em pessoas com doença de esclerose múltipla, na fadiga e qualidade do sono durante a pandemia de COVID-19, e na diminuição da sensação de dor durante a aplicação da injeção de insulina. **Considerações finais:** Observa-se uma crescente busca por tratamentos alternativos, bem como, um significativo aumento nas pesquisas utilizando algumas práticas integrativas, principalmente a aromaterapia.

Palavras-chave: Terapias complementares, Placebo, Aromaterapia.

ABSTRACT

Objective: To investigate existing studies with aromatherapy and the placebo effect in the last 5 years. **Method:** this study is characterized as an integrative literature review, considering scientific articles from the last 5 years. Searches were carried out with descriptors "complementary therapies" and "placebo effect" related to the theme addressed on the Lilacs, Scielo and Pubmed platforms. **Results:** In the search carried out, six articles were included from a total of 130 studies initially compulsed with the theme. The articles dealt with aromatherapy and placebo in post-COVID treatment, in the treatment of anxiety disorder and neuroradiology, the gag reflex in dental treatment, working memory in people with multiple sclerosis disease, fatigue and sleep quality during the COVID-19 pandemic, and the decrease in pain sensation during the application of insulin injection. **Conclusion:** There is a growing search for alternative treatments, as well as a significant increase in research using some integrative practices, especially aromatherapy.

Keywords: Complementary therapies, Placebo, Aromatherapy.

¹ Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), Santa Maria – RS.

RESUMEN

Objetivo: Investigar los estudios existentes con aromaterapia y el efecto placebo en los últimos 5 años.

Método: este estudio se caracteriza por ser una revisión integradora de la literatura, considerando artículos científicos de los últimos 5 años. Se realizaron búsquedas con los descriptores "terapias complementarias" y "efecto placebo" relacionados con la temática abordada en las plataformas Lilacs, Scielo y Pubmed.

Resultados: En la búsqueda realizada se incluyeron seis artículos de un total de 130 estudios inicialmente comprometidos con el tema. Los artículos trataron sobre la aromaterapia y el placebo en el tratamiento post-COVID, en el tratamiento del trastorno de ansiedad y la neurorradiología, el reflejo nauseoso en el tratamiento dental, la memoria de trabajo en personas con enfermedad de esclerosis múltiple, la fatiga y la calidad del sueño durante la pandemia de COVID-19, y la disminución de la sensación de dolor durante la aplicación de la inyección de insulina. **Conclusión:** Existe una creciente búsqueda de tratamientos alternativos, así como un aumento significativo en la investigación que utiliza algunas prácticas integrativas, especialmente la aromaterapia.

Palabras clave: Terapias complementarias, Placebo, Aromaterapia.

INTRODUÇÃO

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que têm como objetivo prevenir agravos à saúde, a promoção e a recuperação da saúde. As PICS apresentam uma visão ampliada do processo saúde e doença, a partir do cuidado integral do ser humano (aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais), fomentando na população a autonomia e o autocuidado (BRASIL, 2006).

As PICS incluem diversos métodos terapêuticos que complementam a medicina ocidental convencional, em uma perspectiva holística do processo saúde-doença. Neste artigo, apresentaremos as evidências científicas disponíveis sobre os benefícios da aromaterapia, uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais de plantas para promover o bem-estar físico, emocional e psicológico. (BRASIL, 2006)

A aromaterapia é uma técnica que utiliza óleos essenciais extraídos de diversas partes das plantas, como flores, caules, raízes, folhas e cascas, apresentando um alto teor de fragrância. O uso medicinal dos aromas naturais das plantas através dos óleos essenciais possibilita a promoção da saúde mental, física e emocional. (BORGES INAS, et al., 2020).

Os óleos são chamados de "essenciais" por serem produzidos com a essência da fragrância da planta. A absorção pode ser por administração oral, inalação e tópica, com o uso de difusores, banhos, massagens entre outros recursos. No que se refere à indicação, os óleos essenciais são amplamente utilizados como tratamento complementar para diversos sintomas, incluindo: dor, ansiedade e estresse (SILVEIRA R, 2023).

Por serem consideradas práticas recentes, as PICS ainda enfrentam desafios no que se refere aos benefícios como tratamento alternativo devido à natureza subjetiva dos resultados e à dificuldade em separar o efeito placebo do efeito real da prática (ERNEST E, 2000).

O placebo é o efeito no qual os sujeitos experimentam condições de saúde melhores, acreditando estarem recebendo um tratamento eficaz. Sua importância na pesquisa científica se dá por diversas razões, como controle de estudos, onde é possível verificar a influência de expectativas e percepções sobre os resultados. A comparação entre o grupo que recebe o tratamento ativo e o grupo placebo ajuda a determinar se os efeitos observados são realmente decorrentes do tratamento ou se são resultado do efeito placebo (HROBJARTSSON A e GOTZSCHE PC, 2001). Também, visa melhor entender os mecanismos psicológicos, observando de que forma fatores psicológicos e emocionais podem influenciar nas condições de saúde e como a mente pode afetar a saúde física (BENEDETTI F e POLILLI E, 2013). Auxilia na validação, eficácia e desenvolvimento de estratégias terapêuticas e aspectos éticos, possibilitando verificar se novos tratamentos realmente podem trazer benefícios à saúde, buscando aspectos éticos na investigação de tratamentos com base científica sólida (MCDONALD S e WILKE, 2015; MILLER FG e KAPTCHUK TJ, 2005).

É possível que o efeito placebo tenha papel significativo em relação às PICS na percepção dos benefícios, na validação da eficácia, bem como na crença das pessoas sobre autocura do próprio corpo e no uso de técnicas menos invasivas para diversos tratamentos (KAPTCHUK TJ, 2002). Nesse sentido, é importante aliar o efeito placebo às práticas integrativas para se obter evidências sólidas de seus benefícios.

Diante disso, o presente estudo pretende apresentar um levantamento de estudos científicos que abordem as PICS e o efeito placebo em sua metodologia. Assim, o objetivo é investigar estudos dos últimos 5 anos com aromaterapia e o efeito placebo.

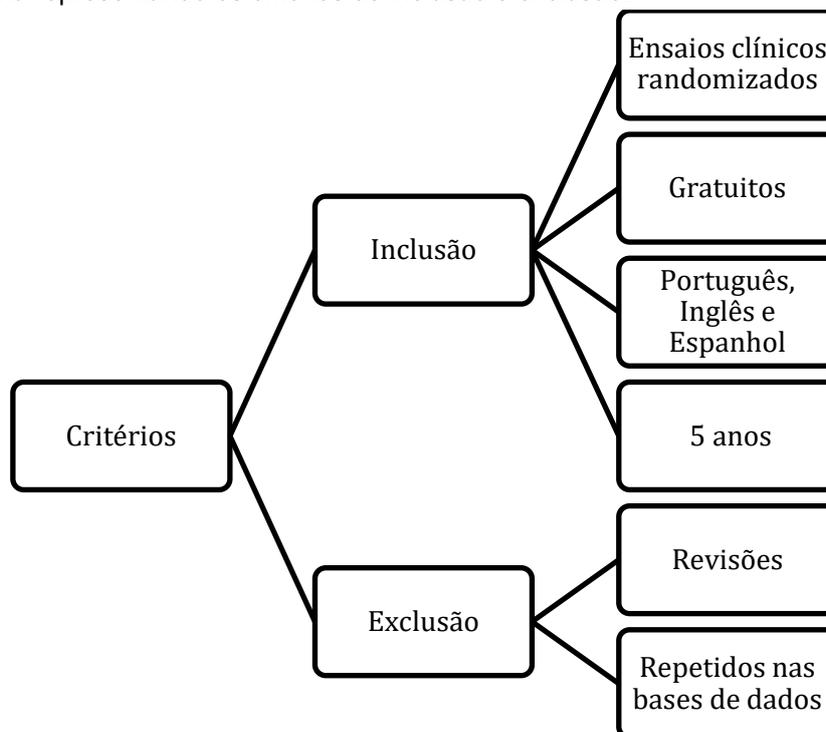
MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se por ser uma revisão integrativa de literatura. Esse método proporciona a síntese de conhecimento e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Optou-se por este tipo de estudo pela caracterização do tema e por permitir a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais para uma compreensão completa do fenômeno analisado (WHITTEMORE R e KNALF K, 2005).

Para a pesquisa, foram considerados como critérios de inclusão artigos científicos com a temática abordada, dando preferência aos ensaios clínicos randomizados, disponíveis gratuitamente e nos idiomas inglês, espanhol e português, dos últimos 5 anos. Foram desconsiderados trabalhos de revisão (**Figura 1**). O levantamento foi realizado nas bases de dados Lilacs, Scielo e Pubmed considerando os critérios estabelecidos já mencionados e utilizando palavras-chaves baseadas nos descritores da área da saúde (DECS). Em todas as buscas nas bases de dados utilizou-se as combinações: “*complementary therapies*” e “*effect placebo*”. Destaca-se que foram utilizados filtros em todas as plataformas respeitando os critérios estabelecidos para esta pesquisa.

Optou-se por abranger a pesquisa em diferentes idiomas tendo em vista a recente institucionalização das PICS no SUS, sendo considerados poucos os estudos relacionados a essas práticas, bem como, sua relação com o uso do placebo.

Figura 1: Fluxograma representando os critérios de inclusão e exclusão.



Fonte: Guimarães AA, et al., 2025.

RESULTADOS

Em todas as bases de dados, com a combinação “*complementary therapies*” and “*effect placebo*” foram encontradas um total de 130 produções sem filtrar as produções sobre aromaterapia.

Na base Lilacs foram encontrados 8 artigos. Dessas produções, 6 foram selecionadas por se tratarem de artigos sobre alguma das práticas integrativas, as outras duas foram excluídas por ser artigo de revisão e outra por estar repetida na plataforma.

Na base Scielo foram encontrados 4 artigos, dessas produções três foram excluídas por serem anteriores ao tempo de publicação estipulado na pesquisa (5 anos) e uma foi excluída por já estar em outra base de dados.

Na base de dados Pubmed foram encontradas 118 produções com práticas integrativas e efeito placebo. Destas, 44 foram excluídas por estarem fora dos critérios de inclusão estabelecidos para a pesquisa que são: artigos científicos com a temática abordada, dando preferência aos ensaios clínicos randomizados, que estejam disponíveis gratuitamente e nos idiomas inglês, espanhol e português, dos últimos 5 anos. As 74 pesquisas restantes tratavam de estudos com alguma prática integrativa associada ao efeito placebo, porém, nem todas se referiam a aromaterapia.

Diante desse primeiro filtro para levantamento dos artigos, mantiveram-se apenas produções da plataforma Pubmed. A partir dessas 74 produções restantes, foi realizado um outro filtro, com a leitura dos resumos de cada artigo, resultando em 39 artigos que tratavam sobre o tema abordado com práticas integrativas e efeito placebo. Considerando o número de artigos que seriam incluídos na pesquisa e a maneira com que eles seriam apresentados, optou-se por selecionar apenas uma prática integrativa dentro desses 39 artigos que permaneceram na seleção. A prática escolhida foi a aromaterapia dada a relevância do tema na atualidade, onde foram filtrados 6 artigos da base de dados Pubmed. Diante disso, foram incluídos os seguintes trabalhos referentes a aromaterapia associada ao efeito placebo, conforme o quadro a seguir (**Quadro 1**). Ressalta-se que os artigos levantados nas outras bases de dados foram todos excluídos por não estarem dentro dos critérios estabelecidos.

Quadro 1: Caracterização das produções científicas incluídas na pesquisa.

Título	Autor/ano	Público alvo	Principais achados
O efeito da Aromaterapia com <i>Pelargonium graveolens</i> (<i>P. graveolens</i>) na fadiga e na qualidade do sono de enfermeiros de cuidados intensivos durante a pandemia de Covid-19: Um ensaio clínico randomizado	KARIMI N, et al. (2023)	A amostra foram 84 enfermeiros que trabalham na Unidade de Tratamento Intensivo de pacientes com Covid-19. O grupo intervenção inalou uma gota de <i>Pelargonium graveolens</i> (<i>P. graveolens</i>) puro e o grupo placebo inalou uma gota de óleo de girassol puro.	A pontuação média de fadiga imediatamente e 60 minutos após a aromaterapia no grupo <i>P. graveolens</i> foi menor do que no grupo que recebeu placebo ($P < 0,05$), portanto, a aromaterapia inalatória com óleo essencial de <i>P. graveolens</i> pode reduzir a fadiga dos enfermeiros na UTI. Os achados deste estudo podem despertar o interesse dos enfermeiros em utilizar a aromaterapia como método de autocuidado, bem como demais pesquisas com a utilização de placebo e aromaterapia ou outra prática integrativa.
Aromaterapia <i>Cananga Odorata</i> reduz a ansiedade em pacientes inexperientes hospitalizados para procedimentos de neurorradiologia intervencionista: um	SRIBOONLERT J, et al. (2023)	A amostra foi de 44 pacientes que pela primeira vez iriam realizar procedimento de neurorradiologia intervencionista. O grupo estudo teve <i>Cananga Odorata</i> colocada em 2 pedaços de papel preso à bata na altura dos	Após a intervenção, o grupo estudo teve uma atividade de alfa-amilase salivar significativamente menor do que o grupo placebo. Portanto, a aromaterapia reduz a atividade da alfa-amilase salivar e a ansiedade em pacientes inexperientes, hospitalizados para procedimentos de neurorradiologia.

ensaio de controle randomizado		ombros durante a noite e o grupo placebo foi colocado água destilada.	
O efeito da aromaterapia com óleo essencial de lavanda na memória operacional de mulheres com esclerose múltipla	REZAIE SM, et al. (2021)	A amostra foi de 60 mulheres com esclerose múltipla. O grupo estudo foi submetido à aromaterapia com óleo essencial de lavanda duas vezes ao dia durante duas semanas, cada vez por 10 minutos, enquanto o grupo placebo recebeu água destilada.	A comparação intragrupo apontou que a pontuação média da memória de trabalho aumentou após a intervenção no grupo estudo, enquanto no grupo placebo a pontuação não apresentou diferença estatisticamente significativa. Portanto, a aromaterapia com óleo essencial de lavanda é eficaz no tratamento da memória de trabalho em mulheres com esclerose múltipla.
Efeito da aromaterapia com óleo essencial de hortelã-pimenta no reflexo de vômito: um estudo cruzado, randomizado, controlado por placebo, simples-cego	OKAMOTO A, et al. (2024)	A amostra foi de 24 indivíduos saudáveis (12 mulheres e 12 homens). O grupo estudo recebeu uma sessão de aromaterapia com hortelã-pimenta e o grupo placebo recebeu uma sessão com água destilada.	Os valores do reflexo de vômito aumentaram significativamente após aromaterapia com óleo essencial de hortelã-pimenta em relação ao grupo placebo em comparação aos valores basais. Neste caso, a aromaterapia com óleo essencial de hortelã-pimenta tem o potencial de reduzir o reflexo de vômito durante procedimentos odontológicos.
Efeito da aromaterapia tópica de lavanda na dor da injeção de insulina em pacientes diabéticos: ensaio clínico randomizado controlado duplo-cego	DEMYRAY H, et al. (2022)	A amostra foi de 180 sujeitos divididos entre três grupo. Um recebeu óleo de lavanda, outro grupo placebo e o terceiro grupo, controle.	Os resultados não revelaram diferença significativa entre os pacientes do grupo de óleo de lavanda tópico antes e durante a injeção de insulina em termos de escores de dor. Nos grupos placebo e controle, os escores médios de dor durante a injeção de insulina foram significativamente maiores do que antes da injeção de insulina. O estudo mostrou que os pacientes que receberam óleo de lavanda tópico sentiram menos dor após a injeção de insulina do que aqueles nos grupos placebo e controle.
Mistura de aromaterapia de tomilho, laranja, botão de cravo e olíbano aumenta os níveis de energia em pacientes do sexo feminino pós-COVID-19: um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo	HAWKINS J, et al. (2022).	A amostra foi de 40 mulheres as quais foram divididas entre grupo estudo (receberam a mistura de óleo extraído do tomilho (<i>Thymus vulgaris</i>), casca de laranja (<i>Citrus sinensis</i>), botão de cravo (<i>Eugenia caryophyllus</i>) e olíbano (<i>Boswellia carterii</i>), enquanto o grupo placebo recebeu óleo de coco fracionado inerte e inodoro.	Os resultados mostraram que indivíduos que inalaram a mistura de óleos essenciais (grupo estudo) por 2 semanas tiveram pontuações de fadiga significativamente mais baixas após controlar as pontuações iniciais, situação profissional, IMC, função olfativa e tempo desde o diagnóstico, com um grande tamanho de efeito. A análise de subescalas identificou subescalas de vigor, bem como fadiga global, comportamental, geral e mental como beneficiadas pela intervenção. Este estudo fornece evidências de que uma mistura patenteada de aromaterapia pode melhorar significativamente os níveis de energia entre mulheres que sofrem de fadiga após a recuperação da COVID-19 em comparação a um grupo que recebeu placebo.

Fonte: Guimarães AA, et al., 2025.

Diante dos dados expostos, observa-se que, considerando os últimos 5 anos, apenas no ano de 2020 não foram publicados artigos científicos que tratavam de aromaterapia associada ao efeito placebo na base de dados Pubmed. Ainda, destaca-se que todos os artigos são internacionais, sendo produções europeias (Turquia), asiáticas (Japão, Tailândia, Irã) e norte-americana (Estados Unidos), não constando nenhuma produção brasileira.

Com relação aos autores, suas áreas de atuação concentram-se na saúde, sendo a enfermagem e a medicina as áreas mais frequentes. Em relação aos periódicos de publicação, os artigos foram publicados em periódicos da área da medicina tradicional e de medicina alternativa e terapias complementares.

Em relação à amostra dos artigos, todos os estudos foram conduzidos com adultos, predominantemente mulheres, que atuavam tanto como profissionais em suas respectivas áreas, quanto como pacientes comuns. Todos os artigos tinham na sua metodologia o uso da aromaterapia associada a algum outro método considerado placebo. Sobre o tempo médio de administração dos óleos, a maioria dos artigos fez o uso do óleo por apenas um dia, antes do tratamento convencional o qual estavam sendo submetidos e, posteriormente, foram avaliados.

DISCUSSÃO

Na presente revisão integrativa buscou-se, primeiramente, fazer um levantamento de artigos científicos caracterizados por ensaios clínicos randomizados que apresentassem o uso de PICS associadas ao efeito placebo. Considerando o número grande de produções totais encontradas e filtradas, optou-se por selecionar a aromaterapia, por ser uma prática de crescente uso entre a população do Brasil e do mundo. Apesar de nenhum artigo aqui apresentado ser brasileiro, o mercado de óleos essenciais no Brasil vem crescendo ao longo dos últimos anos.

Em 2020, de acordo com o estudo PICCovid – Uso de Práticas Integrativas e Complementares no Contexto da Covid-19 desenvolvido pela FioCruz em parceria com outras instituições, a aromaterapia foi o tratamento utilizado por 16,4% dos pacientes que fizeram uso de terapias alternativas, atrás apenas de plantas medicinais e fitoterapia (28%), meditação (28%) e reiki (21,6%). Diante do exposto acima, foram apresentados (conforme os quadros) seis artigos com aromaterapia associada ao efeito placebo.

Um estudo cruzado, randomizado e controlado por placebo avaliou a eficácia da aromaterapia no controle do reflexo de vômito em pacientes submetidos a tratamento odontológico. A relevância desse estudo é a dificuldade que alguns pacientes enfrentam para continuar com o tratamento odontológico devido ao medo e ao desconforto durante a estimulação da cavidade oral. Esse momento pode ser de extrema ansiedade e traumático para alguns, resultando em comportamentos desadaptativos durante o tratamento e, em muitos casos, no não comparecimento dos pacientes nas consultas odontológicas. Embora os tratamentos medicamentosos com ansiolíticos sejam administrados, como a inalação de óxido nitroso e os sedativos intravenosos possam aliviar o reflexo de vômito, eles apresentam efeitos colaterais e tempo para recuperação após a sedação. (OKAMOTO, 2024)

O estudo de Okamoto A (2024) investigou o uso da aromaterapia com óleo essencial de hortelã-pimenta, utilizando água destilada como placebo. Cada sujeito da pesquisa participou de duas sessões, uma com o uso do óleo essencial e outra com água destilada. Por meio de avaliações objetivas e de índice fisiológico, constatou-se que inalar óleo essencial de hortelã-pimenta pode reduzir o reflexo de vômito em comparação com o uso do placebo. Em consonância com esse estudo, Nassif (2022), pesquisou evidências científicas disponíveis na literatura sobre os efeitos das PICS no tratamento de náusea e vômito em gestantes. A partir de uma revisão sistemática concluiu-se que três técnicas estão entre as mais eficazes contra o vômito gestacional e a náusea, entre elas está a aromaterapia com óleo essencial de limão.

No Irã, uma pesquisa foi conduzida com 60 mulheres com esclerose múltipla (EM) que utilizaram o óleo essencial de lavanda com o objetivo de melhorar a memória de trabalho prejudicada. A memória de trabalho é responsável pelo armazenamento temporário de informações e é necessária para tarefas cognitivas complexas, como a compreensão da linguagem e a aprendizagem. Medicamentos convencionais são os mais

utilizados para reduzir os sintomas e retardar o progresso da doença, no entanto, as PICS são técnicas complementares que estão sendo cada vez mais adotadas pelos pacientes com EM com o objetivo de obter uma melhor qualidade de vida. (MOHAMMAD, 2021)

Este ensaio clínico randomizado dividiu as participantes em dois grupos, grupo intervenção (inalaram o óleo essencial de lavanda duas vezes ao dia) e grupo placebo (inalaram água destilada duas vezes ao dia). Os resultados da comparação intragrupo mostraram diferença estatística significativa entre a média e o desvio padrão do escore de memória de trabalho antes e após a intervenção. Portanto, o óleo essencial de lavanda foi eficaz para a melhora da memória de trabalho das mulheres com EM. (MOHAMMAD, 2021)

Um estudo realizado na Turquia investigou o uso de óleo de lavanda tópico para reduzir a dor da injeção de insulina em pacientes diabéticos. A pesquisa, de desenho duplo-cego, randomizado e controlado, incluiu três grupos: óleo de lavanda (n = 60), placebo (n = 60) e controle (n = 60). O grupo de intervenção recebeu óleo de lavanda, o placebo utilizou água destilada, e o controle não recebeu tratamento. Não foram observadas diferenças significativas nos escores de dor VAS e VCS (*Visual Analog Scale e Verbal Category Scale*) antes e durante a injeção no grupo de lavanda ($p > 0,05$). No entanto, os escores de dor foram significativamente maiores durante a injeção nos grupos placebo e controle em comparação ao grupo de lavanda. O estudo concluiu que o óleo de lavanda tópico é mais eficaz na redução da dor da injeção de insulina em comparação com placebo e controle (DEMIRAG, 2022)

Vários estudos trazem o uso do óleo essencial como técnica utilizada no alívio da dor de gestantes na fase ativa do trabalho de parto. O estudo de Ribeiro LA e Passos SG (2024), teve como objetivo analisar a eficácia e os benefícios da aromaterapia (lavanda e camomila) como uma intervenção complementar no contexto do trabalho de parto para alívio da dor, do estresse e na promoção do relaxamento. Como resultados concluiu-se que a aromaterapia é uma técnica terapêutica, não farmacológica e de baixo custo que traz benefícios na assistência obstétrica, oferecendo uma abordagem holística e natural para o cuidado durante o trabalho de parto.

Um ensaio clínico randomizado, duplo-cego e controlado por placebo foi conduzido com enfermeiros de Unidades de Terapia Intensiva em sete hospitais no Irã durante a pandemia de Covid-19. O estudo avaliou a eficácia da aromaterapia com óleo essencial de *Pelargonium graveolens* (Gerânio) na redução da fadiga e melhora da qualidade do sono desses profissionais. Os participantes foram divididos em dois grupos: o grupo intervenção inalou uma gota de óleo de Gerânio puro, enquanto o grupo controle inalou óleo de girassol puro. Os resultados indicaram que a aromaterapia com óleo essencial de Gerânio é eficaz na redução da fadiga e na melhora da qualidade do sono, Além disso, despertou o interesse dos enfermeiros em utilizar a medicina complementar e a aromaterapia como métodos de autocuidado. (KARIMI M 2023).

Muitos são os estudos realizados com profissionais da enfermagem e o uso de PICS no que se refere ao alívio da ansiedade e a melhora da qualidade de vida. Um estudo de Giani VC (2023) analisou as evidências científicas em relação ao uso da aromaterapia na redução de sintomas relacionados ao estresse na equipe de Enfermagem. Esta pesquisa de revisão integrativa de literatura selecionou uma amostra de doze estudos que trouxeram o uso da aromaterapia como possibilidade de aliviar os sintomas de estresse dos profissionais de enfermagem. Dentre os óleos essenciais mais utilizados e administrados pela via inalatória estão o óleo de *Lavandula angustifolia* (Lavanda Francesa) e os da família botânica Citrus. O estudo de Giani VC (2023) também concluiu o mesmo que o trabalho atual: há uma escassez de pesquisas realizadas no Brasil sobre a aplicação da aromaterapia clínica em contextos assistenciais.

Um estudo realizado nos EUA trabalhou a aromaterapia e teve como o objetivo avaliar o potencial da inalação de óleos essenciais para elevar os níveis de energia entre mulheres sobreviventes saudáveis que tiveram Covid-19 aguda e que apresentam falta de energia a mais de 5 meses após a recuperação. A pesquisa se caracterizou por ser um ensaio randomizado, duplo-cego, controlado por placebo (Hawkins J 2022). O grupo estudo recebeu um frasco de 15ml do composto de uma mistura de óleos essenciais extraídos de plantas: tomilho (*Thymus vulgaris*), casca de laranja (*Citrus sinensis*), botão de cravo (*Eugenia caryophyllus*) e olíbano (*Boswellia carterii*). No que se refere ao grupo placebo, estes receberam um frasco de óleo de coco fracionado inerte e inodoro. Ambos os grupos inalaram o produto duas vezes ao dia por quatorze dias

consecutivos. As pontuações de fadiga foram medidas usando o Multidimensional Fatigue *Symptom Inventory* (MFSI). O estudo apresentou evidências de que a inalação da mistura de óleos essenciais (tomilho, casca de laranja e botão de cravo) foi eficaz na melhora dos níveis de energia relacionados à fadiga global, comportamental, geral e mental, assim como também, a qualidade de vida dos participantes.

A internação e as vivências desconhecidas dos pacientes de hospitais podem gerar níveis de ansiedade que variam de moderados a elevados. Os pacientes com altos níveis de ansiedade necessitam de doses maiores de sedativos, estando estes propensos a efeitos adversos no momento do procedimento. Nesse sentido, a pesquisa de Sriboonlert J (2023) avaliou o efeito relaxante da aromaterapia. Quarenta e quatro pacientes internados e que realizaram pela primeira vez o procedimento de neurorradiologia intervencionista (INR), em um hospital da Tailândia, foram divididos em dois grupos de forma aleatória. Vinte e dois pacientes receberam dois pedaços de papel amoreira com óleo essencial de *Cananga odorata* (COE) - Ylang Ylang, que foi preso à roupa na altura dos ombros durante a noite, os demais, receberam o papel com água destilada. A avaliação ocorreu antes e após a intervenção através do nível de cortisol salivar matinal, da atividade da alfa-amilase salivar, do Inventário de Ansiedade Traço-Estado de Spielberger (IDATE) e dos sinais vitais (pressão arterial e frequência cardíaca). O estudo comprovou que a aromaterapia COE reduziu a atividade da alfa amilase da saliva e a ansiedade STAI-T em pacientes inexperientes hospitalizados para procedimentos de INR.

Em consonância com o estudo já referenciado, Holanda VRLRD (2024), desenvolveu uma pesquisa de revisão sistemática de literatura a partir de artigos publicados entre 2013 e 2023 a fim de reunir estudos clínicos sobre a efetividade da aromaterapia no tratamento dos sintomas ansiosos. Como resultado obteve-se oito artigos e concluiu-se que a aromaterapia é uma prática efetiva no tratamento de casos leves de ansiedade, podendo ser complementar nos quadros mais graves. No entanto, ressaltou-se a necessidade de mais estudos que tragam benefícios e riscos a curto e longo prazo, assim como, qual a concentração e melhor método de aplicação.

Neste estudo realizado a partir da busca de artigos científicos que envolvessem PICS e efeito placebo, nenhum deles deu ênfase aos resultados que o placebo trouxe para os pacientes. Tem-se conhecimento que o efeito placebo, quando comparado a um tratamento controle, também traz benefícios aos pacientes. Acredita-se que os estudos randomizados com placebo e aromaterapia não enfatizaram o efeito do placebo porque o objetivo das pesquisas não seja trazer o efeito placebo, mas sim, mostrar que a aromaterapia traz benefícios concretos ao paciente.

Canestri R, et al. (2020), define o efeito placebo como uma resposta positiva a um tratamento quando comparado a uma condição de controle. O placebo pode funcionar como analgésico para a redução da dor quando administrado a partir de um tratamento inerte, no qual o paciente seja induzido a acreditar, de forma verbal, por exemplo, que a dor irá diminuir. A crença e a expectativa de que a dor irá melhorar pode fazer com que o resultado do tratamento seja positivo. Estudos científicos trazem que o placebo pode ser representado por palavras, rituais, crenças, ou seja, estímulos sensoriais e sociais que podem produzir expectativas e uma resposta benéfica a um tratamento (BENEDETTI F, 2014).

Contudo, mesmo com efeitos positivos visíveis no placebo, neste estudo foi observado um efeito superior à saúde de sujeitos quando os mesmos fizeram uso dos óleos essenciais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do estudo realizado observa-se que a aromaterapia tem demonstrado benefícios físicos e emocionais à saúde, podendo ser aplicada em diversos contextos. O uso combinado de aromas e práticas de relaxamento contribui para o autocuidado, reduzindo o estresse e aliviando sintomas de doenças. Além disso, a interação entre aromaterapia e efeito placebo pode intensificar o processo de cura. Embora os efeitos positivos sejam reconhecidos, as evidências científicas ainda são limitadas. Frente a isso, mais estudos controlados, com a utilização dos óleos essenciais são necessários para permitir uma visão mais precisa e comprovada cientificamente do uso dessa prática. Por fim, a aromaterapia possui um valor terapêutico bastante significativo, permitindo os cuidados a saúde dentro de um modelo holístico, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

1. BENEDETTI F, POLILLI E. Placebo, Nocebo, and the Self-Fulfilling Prophecy. *Frontiers in Psychology*, 2013; 4 - 22.
2. BENEDETTI F. Placebo effects: from the neurobiological paradigm to translational implications. *Neuron*, 2014; 84(3): 623–637.
3. BORGES I, et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa. *Id on Line Rev. Mult. Psic.*, 2020; 14 (51): 121-131.
4. 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. 2015; (2). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf.
5. CANESTRI R, et al. Efeito placebo aplicado a ambientes clínicos e de desempenho físico: uma revisão narrativa. *Conexões*, Campinas, 2020: 18: 20 - 33.
6. DEMIRAĞ H, et al. The effect of topically administered lavender aromatherapy on the pain of insulin injection in diabetic patients: a double-blind randomized controlled clinical trial. *Turkish journal of medical sciences*, 2022; 52(6): 1845–1853.
7. ERNST E. The Role of Placebo in Complementary and Alternative Medicine. In: *Complementary and Alternative Medicine: A Research-Based Approach*, 2020.
8. GIANI VC, et al. Aromaterapia na redução dos sintomas de estresse na equipe de enfermagem: revisão integrativa de literatura: integrative review. *Revista Baiana de Enfermagem*, 2023: 37.
9. HAWKINS J, et al. Aromatherapy blend of thyme, orange, clove bud, and frankincense boosts energy levels in post-COVID-19 female patients: A randomized, double-blinded, placebo controlled clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 2022; 67.
10. HOLANDA VR. Aromaterapia no cuidado de Sintomas ansiosos. *Repositório Institucional Do Unifip*, 2024, 8(1).
11. HROBJARTSSON A, GOTZSCHE PC. Is the Placebo Effect Powerless? *The New England Journal of Medicine*, 2021; 344(21): 1594-1602.
12. KAPTCHUK TJ. The Placebo Effect in Alternative Medicine: Can the Existence of This Effect Be Demonstrated Scientifically? *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2002; 8(1): 77-89.
13. 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 (New York, N.Y.)*, 2024; 20(1): 82–88.
14. MCDONALD S, WILKE RA. The Role of Placebo in Clinical Trials. *Journal of Clinical Trials*, 2015; 5(4): 1-7.
15. MILLER FG, KAPTCHUK TJ. The Role of Deception in the Placebo Effect and the Ethics of Placebo Controls. *The Journal of medicine and Philosophy*, 2005; 30(3): 303-324.
16. MOHAMMAD RS, et al. The effect of aromatherapy with lavender essential oil on the working memory of women with multiple sclerosis. *Journal of medicine and life*, 2021; 14(6): 776–781.
17. NASSIF MS, et al. Práticas integrativas e complementares para controle de náuseas e vômitos em gestantes: uma revisão sistemática. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 2022; 56: e202.
18. OKAMOTO A, et al. Effect of aromatherapy with peppermint essential oil on the gag reflex: a randomized, placebo-controlled, single-blind, crossover study. *BMC complementary medicine and therapies*, 2024; 24(1): 60.
19. RIBEIRO LA, PASSOS SG. Efeitos da aromaterapia no alívio da dor durante o trabalho de parto. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, Brasil, 2024; 7(15): e151260.
20. SILVEIRA RR. Aromaterapia como prática integrativa: a popularização do uso de óleos essenciais na promoção da saúde. *Revista Brasileira De Práticas Integrativas E Complementares Em Saúde*, 2023; 3(5): 58–7
21. SRIBOONLERT J, et al. Cananga odorata Aromatherapy Reduces Anxiety in Unexperienced Patients Hospitalized for Interventional Neuroradiology Procedures: A Randomized Control Trial. *Journal of evidence-based integrative medicine*, 2023; 28: 2515690X221150527.
22. WHITTEMORE R, KNAFL K. The Integrative Review: Updated Methodology. *Journal of Advanced Nursing*, 2005; 52 (5): 546–553.