

O uso da aromaterapia na depressão

The use of aromatherapy in depression

El uso de la aromaterapia en la depresión

Recebido: 30/06/2022 | Revisado: 15/07/2022 | Aceito: 17/07/2022 | Publicado: 24/07/2022

Jéssica Daiane de Melo Maia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8915-9020>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: jessicabiomello@gmail.com

Maria Fâni Dolabela

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0804-5804>
Universidade Federal do Pará, Brasil
E-mail: fani@ufpa.br

Resumo

Os transtornos depressivos se caracterizam por uma heterogeneidade de sintomas, sendo o pensamento suicida os mais preocupantes. O tratamento para a depressão consiste em basicamente na terapia medicamentosa, porém cerca de 4% das pessoas que fazem esse tipo de tratamento não apresentam resultados e isso demonstra que terapias alternativas podem ser o caminho para devolver a essas pessoas um pouco de dignidade. Com base no que foi exposto o objetivo desse estudo foi buscar na literatura evidências de que a aromaterapia seja uma opção para tratamento de transtorno depressivos, principalmente em pacientes não responsivos as terapias convencionais. Para tanto foi realizada uma pesquisa de tipo revisão bibliográfica em na base de dados da PubMed em artigos que demonstrassem a eficiência da aromaterapia. A aromaterapia tem sido usada a milhares de anos, mas existem poucos estudos que demonstrem sua eficácia para o tratamento da depressão e mesmo esses resultados são inconclusivos, pois a maioria deles não passou de experimento realizados em animais e os que foram feitos em humanos estavam relacionados com depressões mais passageiras como a depressão pós-parto e depressão na menopausa. Com isso pode-se concluir que a aromaterapia pode se tornar uma alternativa para o tratamento da depressão, haja visto que seu uso vem de séculos, mas, mais estudos devem ser realizados sobre sua eficácia.

Palavras-chave: Aromaterapia; Depressão; Tratamento.

Abstract

Depressive disorders are characterized by a heterogeneity of symptoms, with suicidal thoughts being the most worrying. The treatment for depression basically consists of drug therapy, but about 4% of people who do this type of treatment do not show results and this demonstrates that alternative therapies can be the way to give these people back some dignity. Based on what has been exposed, the objective of this study was to search the literature for evidence that aromatherapy is an option for the treatment of depressive disorders, especially in patients unresponsive to conventional therapies. Therefore, a literature review was carried out in the PubMed database for articles that demonstrated the efficiency of aromatherapy. Aromatherapy has been used for thousands of years, but there are few studies that demonstrate its effectiveness for the treatment of depression and even these results are inconclusive, as most of them were just experiments performed on animals and those performed on humans were related with more transient depressions such as postpartum depression and menopausal depression. With this, it can be concluded that aromatherapy can become an alternative for the treatment of depression, given that its use comes from centuries, but more studies must be carried out on its effectiveness.

Keywords: Aromatherapy; Depression; Treatment.

Resumen

Los trastornos depresivos se caracterizan por una heterogeneidad de síntomas, siendo los pensamientos suicidas los más preocupantes. El tratamiento para la depresión básicamente consiste en terapia con medicamentos, pero alrededor del 4% de las personas que hacen este tipo de tratamiento no muestran resultados y esto demuestra que las terapias alternativas pueden ser el camino para devolverles un poco de dignidad a estas personas. En base a lo expuesto, el objetivo de este estudio fue buscar en la literatura evidencia de que la aromaterapia es una opción para el tratamiento de los trastornos depresivos, especialmente en pacientes que no responden a las terapias convencionales. Por ello, se realizó una revisión bibliográfica en la base de datos PubMed de artículos que demostraran la eficacia de la aromaterapia. La aromaterapia se ha utilizado durante miles de años, pero existen pocos estudios que demuestren su eficacia para el tratamiento de la depresión e incluso estos resultados no son concluyentes, ya que la mayoría de ellos eran solo experimentos realizados en animales y los realizados en humanos estaban relacionados con más transitorios.

depressões como a depressão posparto e a depressão menopáusicas. Com isto, se pode concluir que a aromaterapia pode converter-se em uma alternativa para o tratamento da depressão, dado que seu uso vem desde há séculos, mas se devem realizar mais estudos sobre sua efetividade.

Palavras chave: Aromaterapia; Depressão; Tratamento.

1. Introdução

A depressão é uma psicopatologia que afeta a saúde mental e física e que está diretamente relacionada às mudanças de humor dos indivíduos. “O humor é definido como um tom de sentimento penetrante e sustentado que é suportado internamente e que afeta quase todos os aspectos do comportamento de uma pessoa no mundo externo” (Sekhon, & Gupta, 2022.). As mudanças abruptas de humor ou humor triste persistente é caracterizado como transtorno depressivo. A depressão tem sido caracterizada como uma psicopatologia da era moderna, porém ela já era descrita desde o século IV antes de Cristo, mas nesse período ela era vista como uma encarnação de espíritos maus e não como um transtorno psíquico (Beck & Alford, 2016).

Os transtornos depressivos englobam três tipos de doenças mentais, a distímia, a depressão subliminar e o transtorno depressivo maior (Swetlitz, 2021). O transtorno depressivo maior é um transtorno comum e recorrente que afeta pessoas de todas as idades, sobretudo mulheres e meninas adolescentes. Estimativas apontam que mais de 264 milhões de pessoas em todo mundo sofrem com essa psicopatologia. As pessoas que sofrem com o transtorno depressivo maior passam por pelo menos um episódio depressivo que se estenda por no mínimo duas semanas (Israel-Elgali, 2021).

A depressão subliminar ou depressão menor é caracterizada por um tipo de depressão em que a pessoa apresenta disfunção social com dois ou mais sintomas de depressão presentes em determinado tempo com pelo menos duas semanas de duração, mas que não se enquadram no diagnóstico de depressão maior. A incidência de depressão subliminar na comunidade geral é de 2,5% a 9,9% com maiores índices em idosos. A depressão menor traz igual sofrimento aos pacientes com redução das atividades cotidianas e qualidade de vida, a maior preocupação com essa psicopatologia está relacionada à sua evolução, pois em torno de 10 a 25% das pessoas que sofrem com depressão maior tiveram início da doença na depressão subliminar após 1 a 3 anos de doença. Além disso esse estado depressivo requer maior utilização de serviços de saúde e mesmo com menor taxa também leva o paciente a cometer suicídio (Kung, Chiang, Perera, Pritchard, & Stewart, (2021).

A distímia é uma situação depressiva menos grave que as demais, nela o indivíduo apresenta quadro depressivo por até dois anos, mas os sintomas depressivos não se encaixam nos mesmos critérios de diagnósticos de depressão maior (Israel-Elgali, 2021). Nesse trabalho será abordada a depressão como um todo e por isso não será feita uma distinção entre os três tipos de transtornos depressivos. A depressão afeta cerca de 16% da população mundial e se consolidou como doença mental mais prevalente no mundo (Fang et al., 2019). Entre os anos de 1990 e 2017 os casos de depressão aumentaram de 172,27 milhões para 258,16 milhões, ou seja, uma taxa de crescimento de 49,86% (Liu, et al. 2020) e acredita-se que até 2030 será a maior doença incapacitante dentre todas as patologias, perdendo apenas para doenças diarréicas e respiratórias (Fang, Sheng, & Shao, 2019)

As mulheres são as mais afetadas por essa patologia chegando a proporções de 2 mulheres afetadas para cada homem. Esse dado fica mais evidente nas adolescentes, onde pode-se observar que os distúrbios depressivos costumam aparecer por volta dos 12 a 15 anos, idade em que as meninas passam por grandes mudanças corporais, hormonais e sociais e que descobrem novas experiências. Além disso a discriminação que as mulheres sofrem pode estar associada a essa prevalência da depressão no sexo feminino (Salk et al., 2017). A maioria das pessoas que sofrem de depressão relatam que o primeiro episódio de depressivo ocorreu durante a adolescência e que se estendeu para a vida adulta. Uma das grandes preocupações da depressão na adolescência é que nessa idade o risco de suicídio chega a ser 30 vezes maior quando comparados à vida adulta.

Diferente do que muitas pessoas acreditam a tristeza e depressão são eventos diferentes. Enquanto a tristeza é um sentimento momentâneo e passageiro resultado de alguma situação estressante como a perda de um ente ou amigo muito

próximo, desilusões, problemas pessoais e profissionais, na depressão a pessoas também se sente triste e desanimada, no entanto esse estado de tristeza é contínuo e acompanhado de sentimentos mais profundos como desesperança, indiferença e falta de empatia (Lima et al. 2016).

Mesmo com tantas questões ainda sem resposta o que não se pode negar é que a depressão é a maior causa de incapacitação em países em desenvolvimento como o Brasil (Lima et al. 2016). A depressão é uma doença multifatorial e heterogênea, a pessoa depressiva desenvolve sintomas variados como uma angústia incessante, que podem estar associados a distúrbios limitantes como insônia (Fang et al., 2019) ou hipersonia, agitação ou retardo psicomotor (Yeung et al., 2018), desesperança, irritabilidade, alteração do apetite, anedonia, falta de energia, dificuldade de concentração, irritabilidade, alterações do apetite e o mais importante pensamento suicida (Beurel et al., 2020).

Além de todos os sintomas que a pessoa depressiva apresenta, os pacientes que sofrem dessa psicopatologia tem maiores chances de desenvolver outros distúrbios patológicos como câncer, diabetes, acidente vascular cerebral, hipertensão e doenças autoimunes como artrite reumatoide ou lúpus eritematoso sistêmico, sendo assim não é apenas o suicídio um dos causadores de morte entre os depressivos, mas muitas outras patologias que se desenvolvem devido a essa doença (Beurel et al., 2020).

De todos os sintomas que a depressão causa o suicídio é a manifestação mais importante, de modo que essa é a maior causa de suicídio no mundo e cerca de 850 mil pessoas morrem em decorrência da depressão todos os anos (Nóbrega, Leal, Marques, & Vieira, 2015).

Existe um ciclo entre a depressão e o surgimento de algumas doenças reumáticas e até mesmo o diabetes. Algumas proteínas inflamatórias estão aumentadas em pacientes que sofrem depressão e essas mesmas proteínas são as precursoras de algumas doenças autoimunes como a esclerose múltipla, sendo assim distúrbios depressivos podem estar associados ao desenvolvimento dessas doenças do mesmo modo que a esclerose múltipla pode ser um fator desencadeador de depressão. Nesse sentido a eficácia na terapia para a depressão extremamente importante, pois isso pode prevenir o surgimento de outras doenças que tantos males traz as pessoas (Beurel et al., 2020).

Muitos estudos que buscam determinar as causas da depressão, mesmo que já se tenha confirmado que algumas situações podem ser consideradas o “start” para o desencadeamento dessa síndrome, não há uma causa comum para o desencadeamento da doença, porém fatores genéticos associados a eventos ambientais como traumas de infância perda de emprego ou uma pessoa querida ou o surgimento de doenças como câncer (Yang et al. 2015)

O estresse psicológico ao qual as pessoas são submetidas diariamente tem se tornado um dos grandes fatores para o desencadeamento de síndrome depressiva. Todo esse estresse leva a alterações do neurológicas que estão presentes em 70% da população depressiva (Yang et al. 2015). Estudos em pessoas no “pós morte” tem demonstrado que várias regiões do cérebro apresentaram alguma anormalidade (Fox, & Lobo, 2019)

O diagnóstico da patologia não é feito com um exame de rotina como nas demais doenças, geralmente quando o paciente busca ajuda médica as maiores queixas apresentadas apresentam pelo mesmo está relacionado a sentimentos psicológicos e não físicos. Dentro do consultório é comum os dizeres: “Eu me sinto infeliz”, “Eu só me sinto sem esperança”, “estou desesperado” e “Estou preocupado com tudo” (Beck & Alford, 2016).

1.2 Tratamento

Para o tratamento da depressão podem ser adotados três terapias: a medicamentosa com uso de antidepressivos e/ou associados a outros medicamentos que aumentem a ação antidepressiva; psicoterapia como a psicoterapia interpessoal e a terapia cognitivo-comportamental; e a terapia somática sem o uso de medicamentos em que são empregadas terapias eletrocognitivas, estimulação do nervo vago, estimulação cognitiva e estimulação magnética transcraniana repetitiva (Beurel et

al., 2020).

Mesmo com todas essas alternativas terapêuticas mais de 40% dos pacientes não respondem a terapia medicamentosa (Fox & Lobo, 2019). Esse dado é muito importante pois pacientes que não tem uma resposta ao tratamento são mais propícios ao abandono do tratamento, abuso de entorpecentes e atentado contra a própria vida (Beurel et al., 2020).

A terapia medicamentosa vêm sendo utilizada como a primeira linha de tratamento contra a depressão, contudo cerca de 30% das pessoas que fazem terapia com antidepressivos desenvolvem efeitos colaterais como náuseas, agitação, sonolência, insônia, ganho de peso, disfunção sexual e eventos cardiovasculares (Beurel et al., 2020).

Segundo Beurel, Toups e Nemeroff, (2020). “Os níveis de citocinas pró-inflamatórias, especialmente TNF, mostraram-se elevados em pacientes deprimidos resistentes ao tratamento, sugerindo uma correlação negativa entre a resposta ao tratamento e os níveis de citocinas pró-inflamatórias”. Esse dado sugere que o uso de terapias alternativas como a aromaterapia pode ser uma a melhor solução para esses pacientes, principalmente os que já sofrem com alguma doença autoimune e aqueles que não respondem aos tratamentos convencionais.

Como já mencionado uma grande porcentagem de pacientes não apresentam boa resposta clínica e sintomática ao tratamento com antidepressivo, mesmo aqueles que exibem alguma melhora, metade ainda manifestam algum tipo de sintoma, nesse sentido os pacientes não conseguem regredir ao estado funcional emocional e social normal e acabam sofrendo recaídas. Com esses dados é possível afirmar que apenas 20% a 40% dos pacientes que fazem terapia com antidepressivo apresentam remissão da doença, ou seja redução de pelo menos 70% na gravidade dos sintomas (Touloumis, 2021).

A resistência ao tratamento é uma condição em que o paciente não apresenta melhora dos sintomas, mesmo que faça correta administração de medicamentos, que tenha utilizado pelo menos dois antidepressivos diferentes na dosagem certas em determinado período (Touloumis, 2021). Para que o paciente consiga controlar os sintomas depressivos e viva uma vida relativamente normal, é preciso um longo tratamento e acompanhamento.

A resistência ao tratamento é responsável pelas maiores taxas de suicídios, chegando a alcançar valores 7 vezes maiores do que nos pacientes que tem boa resposta ao tratamento. Além disso a não responsividade ao tratamento está ligado a internações mais prolongadas e desenvolvimento de comorbidades (Touloumis, 2021). O sofrimento causado pela síndrome depressiva se estende para todas as pessoas do meio social do indivíduo, principalmente das famílias que vivem com medo constante das atitudes que o depressivo possa ser tomado. Ademais o paciente, além de ter que enfrentar suas próprias angústias, tendem a perder sua produtividade no mercado o que leva a perdas econômicas pessoais e familiares (Israel-Elgali, 2021). E levando em conta o grande número de pessoas que sofrem de depressão pode-se dizer que as perdas econômicas se estendem a âmbitos nacionais, não apenas pela redução da produtividade dessas pessoas, mas com todo gasto em saúde pública que o tratamento demanda.

Um dos medicamentos de primeira linha que tem sido utilizado como antidepressivo são os inibidores seletivos da recaptação de serotonina ou ligantes de serotonina, no entanto esse último é menos indicado devido aos efeitos colaterais que pode provocar ao paciente (Israel-Elgali, 2021), esse pode ser um dos motivos que fazem com que muitas pessoas abandonem o tratamento. Uma outra medicação experimental que está sendo usada recentemente é a cetamina, contudo essa droga pode causar efeitos alucinógenos e dependência com o uso prolongado e isso pode inviabilizar seu uso ou tanto os clínicos quanto os pacientes demonstrarem certa resistência em fazer uso da mesma (Israel-Elgali, 2021).

A terapia eletroconvulsiva tem sido muito indicada nos últimos anos. Essa terapia consiste em administrar correntes elétricas no cérebro do paciente em ambiente seguro, controlado e com anestésias gerais para criar episódios de crises epiléticas. Esse tratamento tem apresentado bons resultados, porém há certa relutância em seu uso devido ao mal-uso de eletrochoques que foram empregados no passado criou-se um certo estigma sobre esse tratamento (Israel-Elgali, 201).

1.3 Aromaterapia

A aromaterapia, também conhecida como medicina integrativa é um tipo de tratamento que substitui qualquer tratamento convencional. Como já demonstrado um número expressivo de pacientes depressivos não responde bem aos tratamentos convencionais a aromaterapia pode ser uma alternativa terapêutica para esses indivíduos. A aromaterapia é um tipo de tratamento complementar que tem boa aceitação em todo mundo (Farrar, & Farrar, 2020). As essências utilizadas na hemoterapia são extraídas de flores, caules, folhas, raízes e frutos de uma infinidade de plantas através do processo de destilação (Zhong et al. 2019).

Mesmo que a maioria da população nunca tenha ouvido falar da aromaterapia, essa terapia não é algo novo, mas que já vem sendo utilizada por milhares de anos e inclusive foi defendido por Hipócratas que defendia que banhos aromáticos e massagens eram fundamentais para a manutenção da saúde (Farrar, & Farrar, 2020). Dependendo do tipo de aplicação que será empregada, os óleos essenciais são compostos por diferentes concentrações. Para uso em massagens as concentrações variam de 1% a 5%; de 8% a 50% quando a administração ocorre por via oral e em sua dosagem mais concentrada quando são inalados (Zhong et al. 2019). A aromaterapia é feita com o uso de óleos essenciais e a Food and Drug Administration (FDA) do Estados Unidos caracteriza esses óleos como cosméticos, pois não podem ser utilizados como medicação em terapias ou prevenção de doenças (Farrar, & Farrar, 2020).

O uso de óleos essenciais cresceu muito na última década. Muitas pessoas passaram a utilizar esses óleos como uma alternativa aos medicamentos (Ramsey et al. 2020) na forma de oral, tópica ou inalatória. Isso porque esses indivíduos vêm nos medicamentos uma forma terapêutica muito invasiva e nada natural e buscam na aromaterapia uma alternativa para diversos tratamentos. Os óleos essenciais estão disponíveis nos mais variados produtos como shampoos, sabonetes, loções detergentes para lavar roupas e até mesmo em alimentos (Ramsey et al. 2020).

São muitos os efeitos do uso dos óleos essenciais sobre a saúde humana do qual podemos destacar sua ação antibiótica e antiviral; alívio do estresse, atividade antioxidante, antiinflamatória, distúrbios do sono, problemas cardiovasculares, doença de Alzheimer; diferentes tipos de dores como as dores de parto, dores gestacionais e até mesmo as dores do câncer (Ramsey et al. 2020), ansiedade, alívio de estresse, melhorar a eficiência cognitiva e outros distúrbio relacionados a situações fisiológicas e psicológicas (Zhong et al. 2019).

Mesmo sendo um comportamento natural deve-se ter cuidado com o uso dos óleos essenciais, pois mesmo que os efeitos adversos sejam leves, algumas complicações mais graves já foram registradas como hiperatividade brônquica, hepatotoxicidade, anormalidades gravídicas e até mesmo abortos (Ramsey et al. 2020).

Como já mencionado a depressão tem relação com situações inflamatórias. Nesse sentido o uso de óleos essenciais na aromaterapia pode ser uma alternativa medicamentosa, já que os óleos com essências de camomila, lavanda, alecrim, eucalipto e milefólio atuam na transcrição de genes inflamatórios e síntese de proteínas pró-inflamatórias (Ramsey et al. 2020).

Estudos em animais demonstraram que o uso de óleos de bergamia e lavanda apresentam resultados positivos para transtornos de ansiedade, e que esses resultados podem ser replicados em humanos. Como a ansiedade é um transtorno mental, talvez essa seja uma linha de pesquisa para analisar qual a ação de óleos de lavanda e bergamia para os transtornos depressivos (Ramsey et al. 2020).

Essa afirmativa foi comprovada por Sánchez-Vidaña e colaboradores (2019) que demonstrou que a aromaterapia em ratos teve efeitos positivos quanto ao comportamento depressivo induzido. Além disso esse experimento demonstrou que o uso de óleos essenciais promoveu neurogêneses e plasticidade dendrítica. Como a depressão é um transtorno mental, as transformações neurológicas observadas no estudo em questão podem ser um dos caminhos para o tratamento, e quiçá a cura da depressão. Porém como o próprio autor aponta, mais estudos devem ser desenvolvidos acerca do óleo essencial para estabelecer sua real ação sobre a depressão.

Uma das posologias para o uso de óleos essenciais para o tratamento depressivo é o inalatório, uma vez que seu uso ativa receptores olfativos que faz com que ocorra a liberação de serotonina. A serotonina está diretamente ligada a sessão de bem-estar, sendo assim utilizado a essência correta a aromaterapia inalatória pode se tornar uma alternativa para remissão da depressão. Outra forma de tratamento por aromaterapia é a massagem e essa terapêutica demonstrou ser mais eficaz em relação a outros tipos de administração de aromaterapia (Sánchez-Vidaña et al.2017).

Uma revisão sistemática realizada pelo mesmo autor demonstrou que o uso de aromaterapia pode ser uma alternativa como terapia antidepressiva. Mas esses resultados são controversos aos demonstrados por Li e colaboradores (2022) onde verificou-se que o uso de aromaterapia não apresentou resultados significativos quando empregado em pessoas com depressão decorrentes do câncer, mas revelou ser eficiente no tratamento de transtorno de ansiedade.

O distúrbio do sono é um dos sintomas relatados por pessoas depressivas. Alguns estudos surgem que a insônia pode ser um fator desencadeador da depressão. O uso da aromaterapia inalatória pode ser uma via preventiva para o surgimento da depressão. Um estudo conduzido por Zhong et al. (2019) demonstrou que a inação de óleo essencial Composto Anshen espontânea de camundongos, reduzir a latência do tempo de sono e prolongar a duração do tempo de sono de modo que esse óleo tem potencial sedativo e hipnótico, nesse sentido o uso da aromaterapia para controlar a insônia pode prevenir o desencadeamento de depressão.

Muitos estudos tem demonstrado efeitos positivos com o uso de aromaterapia tano nos transtornos de ansiedade como depressivos em idosos (Kim et al., 2021), mulheres na menopausa (Babakhanian et al. 2018; Reis et al., 2021) na depressão pós-parto (Kianpour *et al.*, 2018). Mas mesmo assim há uma escassez de estudos sobre a aromaterapia e sua eficácia em transtornos depressivos, sobretudo na depressão maior. Os estudos relacionados a terapia com óleos essenciais são muito recentes, uma análise no PubMed demonstrou que as primeiras publicações datam do ano de 2012 e tendo em vista o tempo em que as pessoas fazem uso desses óleos e do tempo em que as síndromes depressivas são tratadas, talvez muitas pessoas já se beneficiaram ou se beneficiam com esse tratamento, mas como não são reportadas não aparecem como uma alternativa para o controle dos sintomas depressivos.

Com tudo isso que foi exposto o objetivo desse trabalho foi analisar o uso da aromaterapia como tratamento alternativo para pessoas que sofrem com transtorno depressivo, principalmente aquelas que não respondem ao tratamento convencional e que são as que mais sofrem com a depressão. Uma vez que estudos tem demonstrado que essas pessoas são as que apresentam maiores probabilidades de atentar contra a própria vida.

2. Metodologia

Esse trabalho foi elaborado através de uma revisão bibliográfica narrativa. A revisão narrativa destaca-se pelo uso publicações atualizadas mais amplas, menos específico sem a necessidade de apresentar quais os procedimentos utilizados para selecionar e apresentar as referências. A revisão narrativa é a mais apropriada para serem utilizados fundamentações teóricas e a seleção e interpretação dos trabalhos já publicados é feito de maneira mais subjetiva (Casarin et al., 2020).

A pesquisa narrativa assume um caráter qualitativo que segundo Franco, 2021 uma pesquisa qualitativa tem como objetivo compreender fenômenos que não podem ser enumerados, mas descrever seu significado.

Os artigos selecionados para análise foram levantados a partir e uma pesquisa realizada nas bases de dados PubMed, MEDLINE (via Biblioteca Virtual em Saúde), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Scientific Electronic Library Online (SciELO) utilizando como descritores as palavras “Depressão”, “Psicopatologia”, “Tratamento” e “Aromaterapia” listados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs).

Para a seleção dos artigos aqui referenciados foram utilizados como critérios de inclusão trabalhos publicados em português e inglês do tipo revisão bibliográfica e trabalhos científicos originais publicados nas bases de dados mencionados

publicados entre os anos de 2015 a 2022. Os artigos com dados de publicação há mais de 6 anos, trabalhos acadêmicos do tipo dissertações, teses, resumos e aqueles que fugiam ao tema de pesquisa foram excluídos.

3. Resultados e Discussão

Tabela 1 – Resultado da pesquisa demonstrando os principais artigos analisados e os resultados encontrados nesses artigos.

AUTOR/ ANO	TÍTULO DA OBRA	OBJETIVO	PRINCIPAIS RESULTADOS
Sánchez-Vidaña <i>et al.</i> 2017	The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. Evidence-based complementary and alternative medicine.	O objetivo desse estudo foi avaliar a eficácia da aromaterapia para aliviar os sintomas depressivos.	O estudo demonstrou que o tratamento com aromaterapia inalatória ou em massagens aliviaram os sintomas depressivos, no entanto a massagem foi mais eficaz que a aromaterapia inalatória.
Babakhanian <i>et al.</i> 2018	Effect of Aromatherapy on the Treatment of Psychological Symptoms in Postmenopausal and Elderly Women: A Systematic Review and Meta-analysis.	Esse estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da aromaterapia nos sintomas psicológicos em mulheres na pós-menopausa e em idosas.	Os resultados dessa pesquisa demonstraram que a massagem com aromaterapia melhorou os sintomas psicológicos em mulheres na pós-menopausa e em idosas.
Kianpour <i>et al.</i> 2018	The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd Iran in 2015.	O objetivo desse trabalho foi investigar os efeitos da aromaterapia na depressão pós parto.	Os resultados demonstraram que mulheres que fizeram uso de aromaterapia nas últimas semanas de gravidez e nas primeiras semanas do pós-parto apresentaram melhoras nos sintomas depressivos comparados com o grupo placebo.
Sánchez-Vidaña <i>et al.</i> 2019	Lavender essential oil ameliorates depression-like behavior and increases neurogenesis and dendritic complexity in rats.	Avaliar os efeitos da aromaterapia com óleo essencial de lavanda sob os transtornos depressivos em ratos e analisar os mecanismos biológicos que podem estar envolvidos na depressão.	O estudo em questão demonstrou que o uso de óleo de lavanda promoveu neurogênese e ramificação dendrítica no cérebro de ratos e melhorou o comportamento depressivo induzido nesses animais. Esses resultados podem estar associados ao melhoramento de comportamento depressivos portanto o uso de aromaterapia com óleo de lavanda pode ser uma alternativa terapêutica aos tratamentos convencionais.
Zhong <i>et al.</i> 2019	Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia.	Esse trabalho teve como objetivo estudar os principais componentes do óleo essencial Composto Anshen bem como seus efeitos sedativos e hipnóticos comparados com o Diazepam	O óleo essencial Composto Anshen quando inalado apresentou efeito sedativo quando inalados reduzindo a latência e prolongando o tempo de sono em camundongo.
Ramsey <i>et al.</i> 2020	Essential Oils and Health	Demonstrar os efeitos benéficos e adversos dos óleos essenciais para a saúde.	Estudo de revisão sistemático que demonstrou que os óleos essenciais reduzem a ansiedade, melhoram os efeitos depressivos e os quadros de insônia. Porém deve ser utilizado com cautela, uma vez que alguns óleos podem estar associados ao crescimento da mama em crianças antes da puberdade.
Reis <i>et al.</i> 2021	Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial.	O objetivo principal desse estudo foi avaliar os efeitos do óleo de lavanda em mulheres na menopausa que sofrem com insônia.	Os resultados dessa pesquisa demonstraram que as mulheres que fizeram uso de aromaterapia inalatória com lavanda apresentam diminuição de alguns sintomas da menopausa, melhoram a qualidade do sono e dos sintomas de depressão quando comparadas com o grupo controle.
Kim <i>et al.</i> 2021	Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis	O objetivo desse estudo foi avaliar a eficácia da lavanda para os distúrbios de ansiedade depressão.	Os resultados desse estudo demonstraram que a lavanda tem efeitos promissores para a depressão. Com isso o uso de óleos de lavanda em aromaterapias pode ser promissor para aliviar os sintomas depressivos podendo ser adotado essa

			terapia como tratamento alternativos aos já existentes.
Li <i>et al.</i> 2022	The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis	O presente estudo teve como objetivo explorar os efeitos da aromaterapia nos sintomas psicopatológicos como a depressão e ansiedade em pessoas com câncer.	Os resultados desse estudo demonstraram que a aromaterapia apresentou resultados benéficos para a ansiedade, mas não houve diferença entre os grupos de estudo, porém esses resultados podem estar associados ao contexto em que a pessoa se encontra, uma vez que não apenas o câncer em si, mas todo o tratamento são condições debilitantes que trazem muitas alterações patológicas e emocionais aos pacientes a

Fonte: Autores (2022).

Os resultados dessas pesquisas demonstraram que a síndrome depressiva é uma psicopatologia de ordem global e que afeta pessoas de todas as idades, principalmente mulheres e meninas adolescentes. Esse transtorno se configura como um problema de saúde pública, pois além dos prejuízos pessoais, a depressão afeta todas as pessoas que convivem com a pessoa deprimida. Além disso, por se tratar de uma doença que causa morbidade acaba resultando em perdas econômicas nacionais devido ao fato da grande quantidade de pessoas que sofrem com esse mal.

Uma particularidade da depressão é que mesmo que ela já tenha sido caracterizada como uma doença a muitos anos, até hoje não se sabe ao certo quais os mecanismos que desencadeiam essa doença e isso influencia no tratamento, uma vez que esse está mais voltado para terapias neurológicas. Entretanto há evidências de que pessoas que sofrem com doenças inflamatórias tem maior predisposição para desenvolver depressão do mesmo modo que pessoas deprimidas são mais propícias a desencadear doenças autoimunes. Isso pode explicar o motivo grande número de pessoas que sofrem com doença autoimunes e depressão. Nesse sentido faz-se necessário pesquisas voltadas a terapias imunológicas para pessoas que sofrem com síndromes depressivas.

Um dado relevante sobre a terapia antidepressiva é que 40% das pessoas não apresentam responsividade ao tratamento convencional, mesmo fazendo uso correto dos antidepressivos e isso é um dado importante, pois são essas pessoas que mais cometem suicídio. Isso poderia ser evitado se a ciência conseguisse ao menos explicar a fisiopatologia da depressão e com isso sintetizar drogas mais eficazes.

Uma das terapias que vem ganhado destaque nos últimos anos é a aromaterapia que está sendo utilizada em diversos campos da medicina. Essa terapia pode ser uma alternativa terapêutica para as pessoas que sofrem depressão. Esse tipo de tratamento tem poucos efeitos colaterais e é bem aceito por muitas pessoas, porém existem poucos dados científicos que comprovem sua eficácia e as experimentações clínicas mais relevantes ainda não saíram dos laboratórios. Mesmo que muitos estudos tenham sido realizados em humanos, e isso só é possível devido a baixa toxicidade dos óleos essenciais, aos trabalhos realizados se concentraram mais em transtornos de ansiedade ou em depressões subliminares como depressão pós-parto, depressão decorrente da menopausa ou em idosos.

Mesmos esses dados apresentam conflitos de interesse, pois o curto período de tratamento, a não adesão ao mesmo e situações pessoais que tiram as pessoas da depressão, como a recuperação da depressão pós-parto ou o fim da menopausa podem estar relacionados com a melhora dos quadros depressivos nas amostras de pacientes. Além disso a maioria desses experimentos foram realizados com óleos essenciais de lavanda, devido ao seu caráter relaxante. Muitas outras essências poderiam ser experimentadas para tentar conseguir alcançar os resultados esperados.

4. Considerações Finais

Existem poucos estudos referentes aos benefícios ou malefícios que os óleos essenciais podem trazer a saúde humana.

Mesmo que a utilização desses óleos seja milenar as primeiras publicações científicas a respeito do uso desses produtos ocorreu apenas a partir do ano de 2000 (dados encontrados no PubMed). Nesse sentido faz-se necessário a realização de novos estudos que comprovem a eficácia da aromaterapia para a depressão.

Para se ter uma verdadeira compreensão dos efeitos da aromaterapia para o tratamento de transtornos depressivos devem ser realizados estudos mais aprofundados, sobretudo em relação aos seus efeitos biológicos em outros órgãos do corpo humano e não apenas associados aos sintomas depressivos. Há poucos trabalhos que avaliam os efeitos da aromaterapia em animais, portanto sugere-se que futuras pesquisas sejam desenvolvidos para avaliar os efeitos da aromaterapia em todos os órgãos e não apenas no cérebro como já foi evidenciado.

Referências

- Babkhanian, M., Ghazanfarpour, M., Kargarfard, L., Roozbeh, N., Darvish, L., Khadivzadeh, T., & Dizavandi, F. R. (2018). Effect of Aromatherapy on the Treatment of Psychological Symptoms in Postmenopausal and Elderly Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Journal of menopausal medicine*, 24(2), 127–132.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2016). *Depressão: causas e tratamento*. Artmed Editora.
- Beurel, E., Toups, M., & Nemeroff, C. B. (2020). *The Bidirectional Relationship of Depression and Inflammation: Double Trouble*. *Neuron*, 107(2), 234–256.
- Casarin, S. T., Porto, A. R., Gabatz, R. I. B., Bonow, C. A., Ribeiro, J. P., & Mota, M. S. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health/Types of literature review: considerations of the editors of the Journal of Nursing and Health. *Journal of Nursing and Health*, 10(5).
- Fang, H., Tu, S., Sheng, J., & Shao, A. (2019). Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. *Journal of cellular and molecular medicine*, 23(4), 2324–2332.
- Farrar, A. J., & Farrar, F. C. (2020). Clinical Aromatherapy. *The Nursing clinics of North America*, 55(4), 489–504.
- Franco, M. (2021). Introdução ao gerenciamento de projetos: uma pesquisa bibliográfica com conceitos teóricos para obter maturidade em gerenciamento de projetos. *Recima21-Revista Científica Multidisciplinar*, 2(5), e25334-e25334.
- Fox, M. E., & Lobo, M. K. (2019). The molecular and cellular mechanisms of depression: a focus on reward circuitry. *Molecular psychiatry*, 24(12).
- Israel-Elgali, I., Hertzberg, L., Shapira, G., Segev, A., Krieger, I., Nitzan, U., Bloch, Y., Pillar, N., Mayer, O., Weizman, A., Gurwitz, D., & Shomron, N. (2021). Blood transcriptional response to treatment-resistant depression during electroconvulsive therapy. *Journal of psychiatric research*, 141, 92–103.
- Kianpour, M., Moshirenia, F., Kheirabadi, G., Asghari, G., Dehghani, A., & Dehghani-Tafti, A. (2018). The Effects of Inhalation Aromatherapy with Rose and Lavender at Week 38 and Postpartum Period on Postpartum Depression in High-risk Women Referred to Selected Health Centers of Yazd, Iran in 2015. *Iranian journal of nursing and midwifery research*, 23(5), 395–401.
- Kim, M., Nam, E. S., Lee, Y., & Kang, H. J. (2021). Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis. *Asian nursing research*, 15(5), 279–290.
- Kung, B., Chiang, M., Perera, G., Pritchard, M., & Stewart, R. (2021). Identifying subtypes of depression in clinician-annotated text: a retrospective cohort study. *Scientific reports*, 11(1), 22426.
- Li, D., Li, Y., Bai, X., Wang, M., Yan, J., & Cao, Y. (2022). The Effects of Aromatherapy on Anxiety and Depression in People With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Frontiers in public health*, 10, 853056.
- Lima, A. M. P., Ramos, J. L. S., Bezerra, I. M. P., Rocha, R. P. B., Batista, H. M. T., & Pinheiro, W. R. (2016). Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção*, 6(2), 96-103.
- Liu, Q., He, H., Yang, J., Feng, X., Zhao, F., & Lyu, J. (2020). Changes in the global burden of depression from 1990 to 2017: Findings from the Global Burden of Disease study. *Journal of psychiatric research*, 126, 134–140.
- Nóbrega, I. R. A. P. D., Leal, M. C. C., Marques, A. P. D. O., & Vieira, J. D. C. M. (2015). Fatores associados à depressão em idosos institucionalizados: revisão integrativa. *Saúde em Debate*, 39, 536-550.
- Ramsey, J. T., Shropshire, B. C., Nagy, T. R., Chambers, K. D., Li, Y., & Korach, K. S. (2020). Essential Oils and Health. *The Yale journal of biology and medicine*, 93(2), 291–305.
- Reis Lucena, L. dos., Dos Santos-Junior, J. G., Tufik, S., & Hachul, H. (2021). Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. *Complementary therapies in medicine*, 59, 102726.
- Salk, R. H., Hyde, J. S., & Abramson, L. Y. (2017). Gender differences in depression in representative national samples: Meta-analyses of diagnoses and symptoms. *Psychological bulletin*, 143(8), 783–822.

Sánchez-Vidaña, D. I., Ngai, S. P., He, W., Chow, J. K., Lau, B. W., & Tsang, H. W. (2017). The Effectiveness of Aromatherapy for Depressive Symptoms: A Systematic Review. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2017, 5869315.

Sánchez-Vidaña, D. I., Po, K. K., Fung, T. K., Chow, J. K., Lau, W. K., So, P. K., Lau, B. W., & Tsang, H. W. (2019). Lavender essential oil ameliorates depression-like behavior and increases neurogenesis and dendritic complexity in rats. *Neuroscience letters*, 701, 180–192.

Sekhon, S., & Gupta, V. (2022). Mood Disorder. In StatPearls. StatPearls Publishing.

Silva, D. D. S. D., Tavares, N. V. D. S., Alexandre, A. R. G., Freitas, D. A., Brêda, M. Z., Albuquerque, M. C. D. S. D., & Melo Neto, V. L. D. (2015). Depressão e risco de suicídio entre profissionais de Enfermagem: revisão integrativa. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 49, 1023-1031

Swetlitz N. (2021). Depression's Problem With Men. *AMA journal of ethics*, 23(7), E586–E589.

Touloumis C. (2021). The burden and the challenge of treatment-resistant depression. *Psychiatrike = Psychiatriki*, 32(Supplement I), 11–14.

Yang, L., Zhao, Y., Wang, Y., Liu, L., Zhang, X., Li, B., & Cui, R. (2015). The Effects of Psychological Stress on Depression. *Current neuropharmacology*, 13(4), 494–504.

Yeung, K. S., Hernandez, M., Mao, J. J., Haviland, I., & Gubili, J. (2018). Herbal medicine for depression and anxiety: A systematic review with assessment of potential psycho-oncologic relevance. *Phytotherapy research : PTR*, 32(5), 865–891.

Zhong, Y., Zheng, Q., Hu, P., Huang, X., Yang, M., Ren, G., Du, Q., Luo, J., Zhang, K., Li, J., Wu, H., Guo, Y., & Liu, S. (2019). Sedative and hypnotic effects of compound Anshen essential oil inhalation for insomnia. *BMC complementary and alternative medicine*, 19(1), 306.