

Uso de óleos essenciais nos distúrbios de ansiedade: Uma revisão da literatura

Use of essential oils in anxiety disorders: A literature review

Uso de aceites esenciales en trastornos de ansiedad: Una revisión de la literatura

Recebido: 07/11/2023 | Revisado: 21/11/2023 | Aceitado: 24/11/2023 | Publicado: 26/11/2023

Caio Junio Ferreira Mendes da Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-9328-8406>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: caiojmsilva@unirg.edu.br

Jhones Lincoln Araújo Lira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-2775-5250>

Universidade de Gurupi, Brasil

E-mail: jhoneslira@unirg.com.br

Resumo

Introdução: Diferentes povos com culturas variadas utilizavam as características medicinais e cosméticas das plantas para controlar diversas doenças. Atualmente, os óleos essenciais estão ganhando destaque por suas diversas aplicações e os conhecimentos acerca dos mesmos estão sendo aprofundados. **Objetivo:** Realizar uma revisão narrativa sobre os óleos essenciais produzidos no Brasil que auxiliam no combate à transtornos de ansiedade, em trabalhos publicados no ano 2020 até 2023. **Metodologia:** Este trabalho trata-se de um estudo descritivo e exploratório embasado em revisão narrativa da literatura, realizando pesquisa e recolhimento de dados científicos organizados por meio de apuração de artigos associados com o objeto do estudo. **Resultados e discussão:** Com a leitura e entendimento do trabalho ficou claro a importância do profissional farmacêutico como profissional de saúde através da atenção farmacêutica, orientando os usuários dos óleos essenciais esclarecendo a população quanto ao uso fitoterápico no tratamento da ansiedade, e garantindo o cumprimento das normas sanitárias relacionadas ao uso deste medicamento.

Palavras-chave: Óleos essenciais; Ansiedade; Uso off-label; Atenção farmacêutica.

Abstract

Introduction: Different people with varied cultures used the medicinal and cosmetic characteristics of plants to control various diseases. Currently, essential oils are gaining prominence for their diverse applications and knowledge about them is being deepened. **Objective:** To carry out a narrative review on essential oils produced in Brazil that help combat anxiety disorders, in works published from 2020 to 2023. **Methodology:** This work is a descriptive and exploratory study based on a narrative review of the literature, carrying out research and collecting scientific data organized through the investigation of articles associated with the object of study. **Results and discussion:** After reading and understanding the work, it became clear the importance of the pharmaceutical professional as a health professional through pharmaceutical care, guiding users of essential oils, clarifying the population regarding the use of herbal medicine in the treatment of anxiety, and ensuring compliance with health standards related to the use of this medicine.

Keywords: Essential oils; Anxiety; Off-label use; Pharmaceutical attention.

Resumen

Introducción: Diferentes pueblos con variadas culturas utilizaron las características medicinales y cosméticas de las plantas para controlar diversas enfermedades. Actualmente los aceites esenciales van ganando protagonismo por sus diversas aplicaciones y se profundiza en el conocimiento sobre los mismos. **Objetivo:** Realizar una revisión narrativa sobre los aceites esenciales producidos en Brasil que ayudan a combatir los trastornos de ansiedad, en trabajos publicados entre 2020 y 2023. **Metodología:** Este trabajo es un estudio descriptivo y exploratorio basado en una revisión narrativa de la literatura, realizando una investigación y recopilación de datos científicos organizados a través de la investigación de artículos asociados al objeto de estudio. **Resultados y discusión:** Luego de la lectura y comprensión del trabajo, quedó claro la importancia del profesional farmacéutico como profesional de la salud a través de la atención farmacéutica, orientando a los usuarios de aceites esenciales, clarificando a la población respecto al uso de la fitoterapia en el tratamiento de la ansiedad y velar por el cumplimiento de las normas sanitarias relacionadas con el uso de este medicamento.

Palabras clave: Aceites esenciales; Ansiedad; Uso fuera de lo indicado; Atención farmacéutica.

1. Introdução

Uma das características das plantas medicinais é o seu potencial para utilização na busca por novos fármacos, sobretudo os fitoterápicos. Esses medicamentos oriundos de plantas medicinais são obtidos de matéria-prima ativa vegetal e pertencente a uma única espécie vegetal medicinal (Brasil, 2018).

Uma prática antiga para fins terapêuticos e disseminada ainda nos dias atuais é o consumo de medicamento fitoterápicos (Ghaderi & Solhjou, 2020). Os óleos essenciais (OEs) são princípios ativos naturais presentes nas plantas medicinais e aromáticas, são substâncias químicas produzidas pelas plantas que apresentam função biológica agindo no metabolismo garantindo sua proteção e conservação da espécie vegetal na qual se encontram. (Phytoterapica, 2018).

Os efeitos terapêuticos dos OEs são estudados a partir dos componentes químicos neles contidos e é a diferença na concentração desses princípios ativos que oferece aos OEs suas propriedades medicinais com atuação em diversos processos metabólicos, regenerativos e antissépticos (Amaral, 2017).

A partir do conhecimento das civilizações chinesa e egípcia, iniciou-se o uso dos óleos essenciais (OEs). A utilização desses óleos, com finalidades espirituais, medicinais e cosméticas, era apreciada por ambas as civilizações, desde a antiguidade, pelas propriedades curativas presentes nos mesmos. Após algum tempo, os óleos foram trazidos ao Brasil e até hoje são muito utilizados (Iberian Coppers S.A, 2018).

Existe uma ampla variedade de OEs com capacidade de combater diversos tipos de problemas físicos ou psíquicos. Em cada frasco de OEs podem existir cerca de 300 substâncias diferentes e assim, apenas um óleo pode servir para tratar diferentes doenças. Sabendo disso, alguns hospitais já estão aderindo o uso dessas substâncias para auxiliar no tratamento de certas doenças. Um exemplo é a aromaterapeuta Andrea Darco, atendente no hospital Européen Georges-Pompidou na França, que utiliza os OEs em pacientes cirúrgicos para diminuir o estresse, a ansiedade e dores (Moraes, 2017).

Em 1847, Theodor Peckolt, um farmacêutico alemão, fez as primeiras publicações sobre a flora do Brasil e a composição dos primeiros OEs, através de cerca de 170 trabalhos diferentes. Apenas em 1925 surgiram as primeiras indústrias de OEs no Brasil, mas só após o final da década de 30, a indústria brasileira teve seu desenvolvimento. À princípio, o único óleo comercializado era o de Aniba Rosaeodora, ou pau-rosa, mas com o desenvolvimento industrial surgiram outras riquezas naturais a serem exploradas, como a laranja, menta e eucalipto (Azambuja, 2020).

Diferentes povos com culturas variadas utilizavam as características medicinais e cosméticas das plantas para controlar diversas doenças. Atualmente, os óleos estão ganhando destaque por suas diversas aplicações e os conhecimentos acerca dos mesmos estão sendo aprofundados (Moraes, 2017).

Distúrbios psíquicos como o transtorno de ansiedade são desencadeados por inúmeras causas distintas, mas uma forma de controladas é por meio da utilização de OEs. Hoare (2010) revelou em seu estudo que a utilização de OEs pode minimizar os sintomas do estresse, causado pela ansiedade, através da técnica de aromaterapia. A doença interfere na vida cotidiana das pessoas, podendo causar frequência cardíaca elevada, respiração rápida, sensação de cansaço e ataques de pânico. Os sintomas variam de acordo com as pessoas e o estágio de ansiedade em que se encontram (Hoare, 2010).

Os OEs têm despertado amplo interesse em investigações devido seus efeitos terapêuticos tanto para o tratamento do transtorno de ansiedade quanto para vários outros transtornos psíquicos. Dentre a variedade de OEs existentes vale destacar o potencial do óleo essencial de lavanda (*Lavanda angustifolia*), se trata de um dos mais eficazes óleos, por possuir propriedades sedativas, (Arslan, et al., 2020), potencial intensificador de humor, propriedade ansiolítica e capacidade para controlar dor e repelir insetos, além dos seus efeitos antimicrobianos e repitelizante (Plant et al., 2019).

Dias et al. (2019) em seus estudos com óleos de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) e ylang-ylang (*Cananga odorata*) com 21 participantes, obtiveram como resultado redução significativa dos níveis de ansiedade. Em virtude dos diversos tipos de transtornos psicológicos observados, este trabalho tem como objetivo realizar uma revisão narrativa sobre os OEs produzidos no

Brasil que auxiliam no combate à transtornos de ansiedade, em trabalhos publicados no ano 2020 até 2023.

2. Metodologia

A pesquisa é uma revisão bibliográfica narrativa, a fim de elucidar sobre a influência de óleos essenciais no transtorno de ansiedade. Com base em Cordeiro, et al. (2007) uma revisão narrativa trata-se de uma metodologia menos rígida de redação, pode apresentar um tema mais aberto e, portanto, não delimitada a um problema em específico e a pesquisa não precisa, necessariamente, ser ampla e abrangente.

No que tange aos objetivos baseia-se em uma pesquisa com finalidade de proporcionar mais informações sobre o assunto investigado, possibilitando sua definição e seu delineamento, orientando a fixação dos objetivos e a formulação das hipóteses ou descobrindo um novo tipo de enfoque para o assunto (Prodanov & de Freitas, 2013).

Com o propósito de atingir os objetivos propostos foram realizadas leituras e fichamentos em diversas publicações como livros, tese, artigos e periódicos, utilizando os bancos de dados Scielo (ScientificElectronic Library Online), Lilacs (Literatura Latinoamericana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed.

Nessa pesquisa foram incluídos livros, periódicos e artigos no período de 2013 a 2023 com os seguintes descritores “Óleos essenciais, Ansiedade, Transtornos, Atenção Farmacêutica”. Os critérios de exclusão, por sua vez, foram de artigos sem a abordagem da temática do estudo e desprovidos de contribuição para implementação do objetivo do mesmo, não contemplando a delimitação temporal selecionado, bem como artigos não disponíveis na íntegra na plataforma online, ou publicados na literatura científica fora do âmbito nacional (Ercole et al., 2014).

A pesquisa foi realizada sem a utilização de grupos de pessoas, minimizando os riscos, pois o presente estudo abordou somente trabalhos já publicados. A interpretação do uso e aplicação dos OEs entra em áreas de atuação farmacêutica, tais como: desenvolvimento de cosméticos, na área alimentícia como aditivo, no desenvolvimento de medicamentos e no desenvolvimento de produtos fitoterápicos. E, pode se constituir numa prática integrativa e complementar à saúde, no exercício do cuidado farmacêutico. Os benefícios são vários, pois através deste estudo pode se relacionar a influência dos tipos de OEs eficientes para o transtorno de ansiedade.

Nessa pesquisa foram incluídos livros, periódicos e artigos no período de 2013 a 2023 com os seguintes descritores “óleos essenciais, transtornos de ansiedade, aromaterapia”. Optou-se por esse período por ter sido julgado tempo necessário para a obtenção de artigos científicos com dados atuais e relevantes a respeito da temática e, devido também a uma busca prévia realizada que acabou por mostrar que, nos últimos anos, a produção se mostrou mais substancial.

Os dados foram analisados por meio de técnicas qualitativas de análise do discurso (Dos Santos, 2011), sendo apresentado os resultados dos pontos mais importantes envolvendo a atuação dos OEs no tratamento para transtorno de ansiedade. Para tanto, a busca bibliográfica foi realizada de modo online, na plataforma do Google Acadêmico, Scielo, BDTD, revistas de qualis A a B1, com a publicação das produções selecionadas o período de 2013 a 2023. Os dados foram analisados por meio de técnicas qualitativas de análise do discurso (Dos Santos, 2011), sendo apresentado os resultados dos pontos mais importantes envolvendo a atuação do farmacêutico como profissional de saúde que deve orientar os usuários e esclarecer a população quanto ao uso e garantir o cumprimento das normas sanitárias relacionadas ao uso deste medicamento.

O presente trabalho não necessitou ser submetido para aprovação junto ao Comitê de Ética em Pesquisa, conforme a resolução CNS 466/2012, pois se trata de uma pesquisa cujas informações serão obtidas em materiais já publicados e disponibilizados na literatura, não havendo, portanto, intervenção ou abordagem direta junto a seres humanos. Dessa forma, a pesquisa não implicou em riscos ao sujeito.

3. Resultados e Discussão

Fitoterapia

A Fitoterapia é o tratamento em que se usa plantas medicinais e fitoterápicos. As plantas medicinais podem ser usadas *in natura* ou processadas (coletadas, secas e embaladas). Os fitoterápicos podem ser manipulados em farmácias de manipulação ou nas Farmácias Vivas do SUS. Os Fitoterápicos industrializados são os medicamentos fitoterápicos e os produtos tradicionais fitoterápicos.

O uso de plantas medicinais para o tratamento, cura e prevenção de doenças caracteriza-se como uma prática milenar empregada até os dias atuais (Ferreira et al., 2019). As plantas medicinais e seus derivados são utilizados como um dos principais recursos terapêuticos da medicina tradicional e da Medicina Complementar e Alternativa (MCA) sendo utilizados há muitos anos pela população brasileira nos seus cuidados com a saúde (Brasil, 2012). Desde o passado, o homem, constatando a fragilidade de sua saúde e, enfrentando desafios para se manter e reproduzir, tem feito uso de parte do que a natureza pôs a sua disposição, as plantas medicinais. A Fitoterapia vem se expandindo desde 2016, quando o governo brasileiro estabeleceu por meio do Sistema Único de Saúde (SUS) a inserção das práticas integrativas e complementares, e vem chamando a atenção dos governos locais em diferentes estados para sua implementação. O profissional é autorizado a prescrever e dispensar medicamentos isentos de prescrição médica, o que inclui a fitoterapia.

Além disso, cabe ao farmacêutico a responsabilidade técnica, quanto a prescrição de um fitoterápico em farmácias, farmácias magistrais, farmácia comunitária, serviço público de fitoterapia, ervanários, indústria farmacêutica e distribuidores, o que te dá a capacidade e autoridade para atuar no controle de qualidade de manipulados e medicamentos fitoterápicos. (CFF, 2009).

Óleos Essenciais

Óleos essenciais (OEs) são produtos obtidos das plantas, principalmente por meio da técnica de destilação com arraste de vapor de água (ISO-9235, 2013). Uma definição para esse produto natural é: Compostos voláteis, constituinte de plantas, que possuem forte aroma e é o principal derivado do metabolismo secundário vegetal. A composição química da grande parte dos OEs envolve inúmeros derivados terpenoides ou de fenilpropanoides e, portanto, são considerados misturas complexas (Amorim, 2007). Por serem pequenas moléculas orgânicas capazes de se modificarem e passarem do estado sólido ou líquido para o gasoso de forma rápida quando submetidas à temperatura ambiente os OEs são considerados compostos voláteis, isto é, capazes de sofrerem uma mudança abrupta de estado (Steffens, 2010).

OEs estão presentes em diversas partes das plantas e podem ser extraídos principalmente das raízes, folhas, flores, cascas, sementes e frutos. Independentemente de onde se encontram nos vegetais são capazes de proporcionar aroma característico às plantas e desempenhar importantes funções biológicas. Alguns OEs, além do aroma, também podem atuar como ferramenta de defesa para proteção contra predadores, têm função na polinização e podem auxiliar no controle da temperatura (Gonçalves & Guazzelli, 2014).

Fatores geográficos como, clima, solo, incidência solar e precipitação podem ter influência na composição química dos OEs e resultar em diferentes quimiotipos, que podem ser classificados como a mesma espécie, subespécie e/ou variedade de um organismo que apresentam diferentes metabólitos secundários ou os mesmos metabólitos secundários, porém com diferentes quantidades (Polatoglu, 2013). O OEs de alecrim, por exemplo, pode apresentar maior concentração de alfa-pineno, eucaliptol ou cânfora a depender das condições em que a planta se desenvolveu (Amin et al., 2017).

Transtornos de ansiedade

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), uma pessoa com capacidade para apreciar a vida e executar suas

atividades diárias com bom desempenho, bem-estar e controlando suas emoções mantém uma boa saúde mental (OMS, 2017). Embora seja um assunto amplamente mencionado nos últimos tempos, a saúde mental ainda é uma das áreas mais negligenciadas da saúde pública. O acesso a serviços de saúde mental de qualidade é privilégio para poucas pessoas em todo o mundo. Países de média e baixa renda, possuem mais de 75% da população com transtornos mentais e neurológicos e não são assistidas por nenhum profissional da saúde. Além disso, precisam lidar com a discriminação, legislação punitiva branda e com violações dos direitos humanos (OMS, 2020).

A ansiedade pode ser caracterizada como um estado emocional desencadeado por evento futuro sobre o qual é difícil a projeção de resultados, não tendo, necessariamente, um agente causador específico. Quando em excesso e sem direcionamento, essa emoção da ansiedade, pode se tornar patológica, diferindo de estados agudos pela intensidade de reação, duração e autolimitação. Em tal situação, a projeção negativa ou desastrosa de evento futuro é permanente e sem causa específica, podendo ser acompanhada ou não de sinais físicos como sudorese, tremores, efeitos cardíacos, além de mudanças no comportamento como reclusão e conduta evitativa (Lopes, 2019).

OEs usados para tratar transtornos de ansiedade

Comumente, a ansiedade se intensifica no contexto das pressões, demandas e estresses da vida diária, sendo uma reação natural e adaptativa, se tornando um transtorno quando está presente por um tempo prolongado e quando interfere na capacidade de enfrentamento às circunstâncias aversivas ou difíceis, tendo como principal característica a preocupação excessiva acerca dos eventos e/ou atividades (Schönhofen et al., 2020).

Existem atualmente uma gama de óleos vegetais utilizados nas aromaterapias e fitoterapia, destaca-se três espécies de plantas com ações ansiolíticas amplamente utilizadas no tratamento de ansiedade que possuem eficácia comprovada e já são aprovadas legalmente pelos órgãos competentes (Brasil, 2016). São elas: Kava-Kava (*Piper methysticum* G. Forst), Maracujá ou flor-da-paixão (*Passiflora incarnata* L.) e Valeriana (*Valeriana officinalis* L.).

Kava-Kava (*Piper methysticum* G. Forst) é o nome popular desta espécie pertence à família Piperaceae e é o fitoterápico que apresenta o maior número de estudos científicos aplicados aos transtornos de ansiedade (Peres et al., 2014). Além do tratamento de ansiedade, Kava-Kava também é utilizada para o tratamento de insônia, possui ação de relaxamento muscular e antiarrítmica. A parte de maior interesse para a medicina popular é o rizoma que possui, na sua forma de extrato seco padronizado, as cavapironas (cavalaquionas) e flavonoides que são as substâncias de maior importância para sua aplicação como fitoterápico (Barbosa et al., 2013).

Já a planta medicinal de nome popular Maracujá ou flor-da-paixão (*Passiflora incarnata* L.). tem sua origem no Sul da América do Norte, é pertencente da família Passifloraceae. Trata-se de uma planta trepadeira, perene e resistente o que possibilita cultivá-la em ambiente de média temperatura. Sua colheita é realizada de forma preferencial no mês de fevereiro, e então passa pelo processo de secagem e processamento (Torchi et al., 2014). Sem dúvida, esta espécie é a mais amplamente disseminada e conhecida popularmente como calmante (De Sousa et al., 2018).

Por fim, a Valeriana (*Valeriana officinalis* L.), assim como as espécies Valeriana Edulis (*Valeriana mexicana*) e Valeriana Wallichii (*Valeriana indiana*) também são utilizadas para fins medicinais (Secchi & Virtuoso, 2012). A *V. officinalis* como fitoterápico é administrado para tratar quadros de insônia agindo como um ansiolítico, mas também com propriedades sedativas e hipnóticas, provocando leves desequilíbrios do sistema nervoso, acarretados pelo aumento na concentração de GABA (Gamma-Amino Butyric Acid) nas fendas simpáticas após ser ingerido (Pessolato et al., 2021).

Neste sentido, o uso de medicamentos fitoterápicos tem crescido substancialmente no Brasil por ter um acesso facilitado e um custo relativamente baixo para a população. Durante o período da pandemia causada pela COVID-19, por exemplo, foi constatado por meio de estudos que uma parcela da população desenvolveu/adquiriu algum transtorno mental desencadeado por

estresse, insônia e/ou ansiedade, tornando os fitoterápicos uma alternativa para tratar esses problemas pós-pandemia (Biernath, 2021). Pessolato et al., (2021) concluíram em seus estudos que a ação ansiolítica de alguns fitoterápicos proporcionou um aumento da procura por esses medicamentos durante este período.

Importância do farmacêutico na fitoterapia dos OEs

O uso de plantas medicinais remonta desde os primórdios da humanidade, tratando - se, portanto, de um dos mais antigos métodos para tratamento, cura e prevenção de doenças. Observou-se recentemente que os problemas relacionados ao sono, juntamente com os sentimentos de tristeza e de ansiedade têm forte incidência em jovens adultos, mulheres e em pessoas previamente diagnosticadas com depressão, com início ou agravamento relacionado ao isolamento social decorrente do período pandêmico (Barros et al., 2020).

Diante desse fato, estudos recentes comprovam uma preferência pelo uso de fitoterápicos para atuar no tratamento de ansiedade na pandemia da COVID-19. Conforme Pessolato et al., (2021) afirmam, o acesso a estes medicamentos alternativos possibilitou tratar ou amenizar os principais sintomas ocasionados pela doença.

Para a Legislação Sanitária Brasileira, o fitoterápico é um medicamento que deve ser obtido, de forma exclusiva, por matérias-primas ativas vegetais com validação de sua eficácia e segurança realizada através de levantamentos étnicos farmacológicos, documentações tecnocientíficas e evidências clínicas que comprovem tais dados (Brasil, 2010).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) revelam que no Brasil a ansiedade já é presente em mais de 18 milhões de brasileiros, fazendo com que os transtornos mentais sejam causadores de incapacidade em mais de um terço da população brasileira (Queiroz, 2021).

Especialistas destacam que os fatores socioeconômicos (pobreza, desemprego e ritmo acelerado de vida) estão entre os principais motivos apontados como causadores de transtornos psíquicos (Da Costa et al., 2019). Embora muita informação a respeito dessas doenças e os fármacos utilizados para tratá-las seja propagada, ainda é o tabu o paciente assumir que faz uso dessas medicações.

A cultura de consumir plantas medicinais e fitoterápicos no Brasil é prevalente pois o fácil acesso associado aos múltiplos benefícios dos medicamentos é atraente. Entre os anos 2013 a 2015, a procura por tratamento à base de plantas medicinais no Sistema Único de Saúde (SUS) aumentou em 161%. O Ministério da Saúde (MS) garante o acesso seguro e racional aos medicamentos provenientes de plantas medicinais, levando saúde para mais de 900 municípios do Brasil (Brasil, 2016).

No âmbito da fitoterapia, a atenção farmacêutica (AF) deve atuar de forma ativa, gerenciando a concepção das plantas medicinais e dos fitoterápicos, promovendo o uso racional, alertando não apenas sobre os benefícios (De Carvalho et al., 2021), mas também sobre os potenciais perigos, utilizando para tal finalidade os meios de comunicação e divulgação, conforme solicitado pelo Conselho Federal de Farmácia (CFF) na Resolução nº 477/08 (CFF, 2008).

Neste contexto, a fitoterapia pode se apresentar como uma forma alternativa ao uso dos medicamentos sintéticos aplicados no tratamento de ansiedade e outros transtornos psíquicos, pois os fitoterápicos facilitam a cooperação do paciente devido aos reduzidos efeitos adversos que apresentam, possuem acesso facilitado e rápida aquisição, além de apresentarem mecanismos de ação semelhantes aos fármacos sintéticos (Souza, 2015).

4. Conclusão

Os resultados obtidos na pesquisa elucidaram o papel do profissional farmacêutico através da Atenção Farmacêutica, orientando os usuários e esclarecendo a população quanto ao uso de fitoterápicos e garantindo o cumprimento das normas sanitárias relacionadas ao uso desses medicamentos. Assim sendo, o estudo é de suma importância visto ser uma área que pouco tem sido comentada, e a Atenção Farmacêutica identifica e avalia problemas/riscos relacionados à segurança, efetividade e

desvios da qualidade de medicamentos, por meio do acompanhamento e seguimento farmacoterapêutico. Temas abordando o cenário de aplicação e desenvolvimento de novos fitoterápicos são relevantes e estão sendo avaliados para trabalhos futuros.

Referências

- Amaral, F. (2017). *Técnicas de aplicação de óleos essenciais*. Cengage Learning.
- Amin, T., Naik, H. R. & Hussain, S. Z. (2017). Chemotyping the essential oil in different rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) plants grown in Kashmir Valley. *Biosciences Biotechnology Research*, 14, 1025-1031.
- Amorim, A. C. L., De Rezende, C. M. & De Miranda, A. L. P. (2007). *Pitangueira (Eugenia uniflora L.): Fitoquímica e Avaliação Farmacológica do Óleo Essencial Bruto e Frações*. UFRJ, 212f.
- Arslan, I., Aydinoglu, S. & Karan, N. B. (2020). Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial. *Eur J Pediatr.*, 179(6), 985-992. 10.1007/s00431-020-03595-7.
- Azambuja, A. M., De Oliveira L. Z. & Sbruzzi, G. (2020). Inspiratory muscle training in patients with heart failure: What is new? Systematic review and meta-analysis, *Phys Ther.*, 100, 2099-2109. 10.1093/ptj/pzaa171.
- Barbosa, D. R., Lenardon, L. & Partata, A. K. (2013). Kava-kava (*Piper methysticum*): uma revisão geral. *Revista Científica. ITPAC*, 6, 1 – 19. <https://assets.unitpac.com.br/arquivos/Revista/63/3.pdf>
- Barros, M. B. A., Lima, M. G., Malta, D. C., Szwarcwald, C. L., Azevedo, R. C. S., Romero, D., Souza Júnior, P. R. B., Azevedo, L. O., Machado, I. E., Damacena, G. N., Gomes, C. S., Werneck, A. O., Da Silva, D. R. P., Pina, M. F., & Gracie, R. (2020). Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 29(4), e2020427.
- Biernath, A. (2021). Vacina contra Covid: O que está por trás da corrida de governadores e prefeitos para antecipar a vacinação. BBC News Brasil. <https://www.bbc.com/portuguese/brasil-57491879>
- Brasil. (2018). Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Diário Oficial da União, Brasília -DF.
- Brasil. (2010). Ministério Da Saúde. Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA). Resolução – RDC nº 10 de 09 de março de 2010. www.anvisa.gov.br
- Brasil. (2016a). Ministério Da Saúde. Uso de fitoterápicos e plantas medicinais crescem no SUS. Brasília-DF. <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/uso-de-fitoterapicos-e-plantas-medicinais-cresce-no-sus>.
- Brasil. (2012). Ministério Da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde. 110 p.
- Conselho Federal de Farmácia (CFF). (2009). Resolução CFF nº 459, de 16 de dezembro de 2009. <https://www.cff.org.br/userfiles/file/resolucoes/459.pdf>.
- Conselho Federal de Farmácia (CFF). (2008). Resolução nº 477, de 28 de maio de 2008. Dispõe sobre as atribuições do farmacêutico no âmbito das plantas medicinais e fitoterápicos e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília.
- Cordeiro, A. M., De Oliveira, G. M. & Renteira, J. M. (2007). Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Rev. Col. Bras. Cir.*, 34, 428-431. 10.1590/S0100-69912007000600012
- Da Costa, C. O., Branco, J. C., Vieira, I. S., Souza, L. D. De M. & Silva, R. A. (2019). Prevalência de ansiedade e fatores associados em adultos. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(2), 92–100.
- De Carvalho, L. O. L., Dos Reis, T. S., Quemel, G. K. C., Moysés, D. A., Galucio, N. C. R. & Correa, R. M. S. (2021). Atenção farmacêutica no uso de plantas medicinais com ação anti-hipertensiva em idosos. *Research, Society and Development*, 10(9), e18010917793. 10.33448/rsdv10i9.17793
- De Sousa, R. F., Oliveira, Y. R. & Calou, I. B. F. (2018). Ansiedade: aspectos gerais e tratamento com enfoque nas plantas com potencial ansiolítico. *Revista Intertox De Toxicologia, Risco Ambiental E Sociedade*, 11(1), 33-54. 10.22280/revintervoll1ed1.327
- Dias, S. S., Domingos, T. Da S. & Braga, E. M. (2019). Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. *Rev. enferm. UFPE on line*, 13, 1-10.
- Dos Santos, F. M. (2012). Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin. *Revista Eletrônica de Educação*, 6, 383-387.
- Ercole, F. F., De Melo, L. S. & Alcoforado, C. L. G. C. (2014). Revisão integrativa versus revisão sistemática. *REME rev. min. enferm*, 18, 09-11. DOI:10.5935/1415-2762.20140001.
- Ferreira, E. T., Dos Santos, E. S., Monteiro, J. S., Gomes, M. S. M., Menezes, R. A. de O. & De Souza, M. J. C. (2019). A utilização de plantas medicinais e fitoterápicos: uma revisão integrativa sobre a atuação do enfermeiro. *Brazilian Journal of Health Review*, 2(3), 1511-1523.
- Ghaderi, F. & Solhjoui, N. (2020). The effects of lavender aromatherapy on stress and pain perception in children during dental treatment: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.*, 40, 101182. 10.1016/j.ctcp.2020.101182
- Gonçalves, A. & Guazzelli, M. J. (2014). *Agroflorestas e óleos essenciais*. Revista Centro Ecológico.
- Hoare, J. (2010). *Guia completo de aromaterapia*. Editora Pensamento.

- Iberian Coppers S.A. (2018). *A história dos óleos essenciais*. <https://www.copper-alembic.com/pt/pagina/a-historia-dos-oleos-essenciais>.
- ISO, I. S. 9235. (2013). A. Natural raw materials—vocabulary. ISO 9235:2013 - Aromatic natural raw materials -- Vocabulary.
- Lopes, M. S., Sato, M. D. O. & Sato, R. M. S. (2019). Ansiedade em ambiente acadêmico: avaliação da sintomatologia de transtornos de ansiedade e do consumo de medicamentos entre estudantes de um centro universitário de Curitiba. *Revista Uniandrade*, 20(2), 69-73.
- Moraes, O. M. G. (2017). *Controle da Qualidade de Óleos Utilizados em Frituras: Determinação do Índice de Peróxido em Amostras Coletadas em Restaurantes do Rio de Janeiro*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) - Escola de Nutrição da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.
- Organização Mundial da Saúde (OMS). (2017). Aumenta o número de pessoas com depressão no mundo. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_
- Organização Mundial da saúde (OMS). (2020). Organização Mundial da Saúde. https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=6263:diamundial-da-saude-mental-uma-oportunidade-para-dar-o-pontapeinicial-em-uma-grande-escala-de-investimentos&Itemid=839.
- Peres, D. M., Pessuto, M. B., Lopes, G. C. (2014). Valor terapêutico de Piper methysticum: Considerações gerais e segurança no tratamento do transtorno de ansiedade generalizada. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, 8(2), 83 -87.
- Pessolato, J. P., Rodrigues, S. P., Souza, D. A., & Boiati, F. R. (2021). Assessment of Valerian and Passiflora consumption during a pandemic COVID-19. *Brazilian Journal of Health Review*, 4(2), 5589-5609.
- Phytoterapica. Aromaterapia: Óleos essenciais, óleos vegetais e resinas. <http://www.phytoterapica.com.br/foxpanel/uploads/2a3e80a88f8aacf10ef69b38336282b5.pdf>
- Plant, R.M., Dinh, L., Argo, S., & Sahah, M. (2019). The Essentials of Essential Oils. *AdvPediatr*, 66, 111-122. 10.1016/j.yapd.2019.03.005
- Prodanov, C. C. & De Freitas, E. C. *Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas de pesquisa e do trabalho acadêmico*. 2ª edição. Novo Hamburgo: Feevale, 2013.
- Polatoglu, K. (2013). “Chemotypes” – A fact that should not be ignored in natural product studies. *The Natural Products Journal*, 3, 10-14.
- Queiroz, L. (2021). Realidade imposta pela pandemia pode gerar transtornos mentais e agravar quadros existentes. <https://www.gov.br/saude/ptbr/assuntos/noticias/2021-1/outubro/realidade-imposta-pela-pandemia-pode-gerar-transtornos-mentais-e-agravar-quadros-existentes>.
- Schönhofen, F. de L., Neiva-Silva, L., De Almeida, R. B., Vieira, M. E. C. D. & Demenech, L. M. (2020). Transtorno de ansiedade generalizada entre estudantes de cursos de pré-vestibular. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69, 179-186. 10.1590/0047-2085000000277
- Secchi, P. & Virtuoso, S. (2012). O efeito da valeriana no tratamento da insônia. *Visão Acadêmica*, 13(1), 85-107. 10.5380/acd.v13i1.30025
- Souza, L. S. (2015). *Padronização de testes para avaliação do estado de mania e potencial antimaníaco de um agonista de um receptor*. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal do Rio Grande do Norte. Centro de Biociências. Programa de pós-graduação em psicobiologia. Natal-RN.
- Steffens, A.H. (2010). *Estudo da composição química dos óleos essenciais obtidos por destilação por arraste a vapor em escala laboratorial e industrial*. 68 f. Dissertação (Mestrado) - Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Torchi, C., Belizario, G., Ueda, S. & Silva, A. M. (2014). Seguimento do uso da Passiflora incarnata no tratamento da insônia. *II Simpósio de assistência*.