

## O uso da aromaterapia na saúde mental

The use of aromatherapy in mental health

El uso de la aromaterapia en la salud mental

Recebido: 14/11/2023 | Revisado: 21/11/2023 | Aceitado: 22/11/2023 | Publicado: 24/11/2023

### **Gabrielle Peres Burlandy Januario**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1555-9803>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [gabrielleburlandy@edu.unirio.br](mailto:gabrielleburlandy@edu.unirio.br)

### **Nébia Maria Almeida de Figueiredo**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0880-687X>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [nebia@unirio.br](mailto:nebia@unirio.br)

### **Priscila de Castro Handem**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2981-672X>  
Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro, Brasil  
E-mail: [priscila.handem@unirio.br](mailto:priscila.handem@unirio.br)

### **Luísa Perissé**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-7369-8223>  
Marinha do Brasil, Brasil  
E-mail: [luisa.perisse@marinha.mil.br](mailto:luisa.perisse@marinha.mil.br)

### **Resumo**

O objeto do presente estudo deriva dos resultados da pesquisa de Doutorado, *Aromaterapia no Centro de Atenção Psicossocial III: efeitos fisiológicos e comportamentais em usuários com ansiedade*. Objetivo: Compreender a contribuição da Aromaterapia como tratamento complementar e integrativo na Psiquiatria. Metodologia: Revisão integrativa de artigos nas bases de dados MEDLINE, PUBMED e seleção de publicações com ensaios clínicos e testes controlados. Resultados: A eficácia da Aromaterapia foi relacionada a fatores como idade, sexo e gravidade da ansiedade. Por meio da estimulação olfativa, os resultados sugerem que a Aromaterapia pode influenciar parâmetros psicológicos, modular o humor e agir na redução de sintomas de ansiedade, depressão, além de melhorar a qualidade do sono. A conexão íntima entre o sistema olfativo e as regiões cerebrais, relacionadas à regulação emocional, foi enfatizada como um mecanismo plausível para os efeitos positivos observados. No entanto, desafios como a falta de protocolos padronizados e o efeito placebo requerem considerações antes de uma adoção generalizada. Conclusão: A Aromaterapia apresenta potenciais benefícios na gestão de condições psiquiátricas, contudo a pesquisa contínua e uma abordagem baseada em evidências são essenciais. É fundamental a colaboração entre aromaterapeutas, psiquiatras e farmacologistas para garantir a segurança do paciente e otimizar os benefícios do tratamento. A integração da Aromaterapia na Psiquiatria abre novas possibilidades e destaca a importância de esforços colaborativos para explorar as intervenções adjuvantes e promover o bem-estar do paciente.

**Palavras-chave:** Aromaterapia; Saúde mental; Psiquiatria.

### **Abstract**

The aim of this study is to understand the contribution of aromatherapy as an complementary and integrative treatment in psychiatry, exploring its effectiveness and therapeutic potential. To achieve this, an integrative review was conducted, and publications addressing clinical trials and controlled tests were selected, with full texts available in both English and Portuguese. The nine selected studies explore the inhalation or topical application of essential oils in psychiatric treatments. The effectiveness of aromatherapy was related to factors such as age, gender, and severity of anxiety. Studies highlighted the role of essential oils, such as lavender, in reducing symptoms of anxiety and improving sleep quality. The close connection between the olfactory system and brain regions related to emotional regulation was emphasized as a plausible mechanism for the observed positive effects. The results suggest that aromatherapy, through olfactory stimulation, can influence psychological parameters and modulate mood, anxiety, and stress. Essential oils, such as those derived from citrus fruits, were associated with mood improvements. However, challenges, such as the lack of standardized protocols and the placebo effect, require consideration before widespread adoption. Thus, aromatherapy presents potential benefits in managing psychiatric conditions, but ongoing research and an evidence-based approach are essential. Collaboration among aromatherapists, psychiatrists, and pharmacologists is crucial to ensure patient safety and optimize treatment benefits. The integration of aromatherapy into psychiatry opens up new possibilities, underscoring the importance of collaborative efforts to explore its adjuvant interventions and promote patient well-being.

**Keywords:** Aromatherapy; Mental health; Psychiatry.

## Resumen

El estudio busca comprender la contribución de la aromaterapia como tratamiento complementario e integrador en psiquiatría, explorando su eficacia y potencial terapéutico. Se realizó una revisión integrativa seleccionando publicaciones con ensayos clínicos y pruebas controladas, con textos completos en inglés y portugués. Los nueve estudios elegidos exploran la inhalación o aplicación tópica de aceites esenciales en tratamientos psiquiátricos, vinculando la eficacia de la aromaterapia con factores como edad, sexo y gravedad de la ansiedad. Se destaca el papel de aceites esenciales, como el de lavanda, en la reducción de síntomas de ansiedad y mejora del sueño. La conexión entre el sistema olfativo y las regiones cerebrales relacionadas con la regulación emocional se enfatiza como un mecanismo plausible para los efectos positivos. Los resultados indican que la aromaterapia, mediante la estimulación olfativa, puede influir en parámetros psicológicos y modular el humor, ansiedad y estrés, asociando ciertos aceites esenciales, como los cítricos, con mejoras en el humor. No obstante, desafíos como la falta de protocolos estandarizados y el efecto placebo requieren atención antes de su adopción generalizada. La aromaterapia presenta beneficios potenciales en la gestión de condiciones psiquiátricas, pero se subraya la necesidad de investigación continua y enfoques basados en evidencia. La colaboración entre aromaterapeutas, psiquiatras y farmacólogos es esencial para garantizar la seguridad del paciente y optimizar los beneficios del tratamiento, abriendo nuevas posibilidades en la integración de la aromaterapia en psiquiatría.

**Palabras clave:** Aromaterapia; Salud mental; Psiquiatría.

## 1. Introdução

Originalmente, a Aromaterapia foi considerada uma prática religiosa antiga e praticada há mil anos. Por meio de tentativa e erro, as civilizações primitivas descobriram que a queima de galhos e folhas de certas plantas produzia efeitos interessantes; alguns dos aromas da fumaça produziam sonolência, outros curavam doenças, estimulavam os sentidos e despertavam experiências místicas em um contexto religioso (Cao et al., 2023).

A cultura chinesa foi a primeira a usar extratos de plantas variadas para o bem-estar, o que envolvia queimar incenso para equilibrar a saúde e produzir bem-estar (Jafari-Koulaee et al., 2020). Os egípcios criaram uma máquina de destilação simples que extraía o óleo bruto do cedro. Segundo Huang et al. (2021), a Pérsia e a Índia também podem ter inventado máquinas de destilação bruta. Já os gregos aprenderam muito com os egípcios, mas a mitologia grega aparentemente atribuiu o dom e o conhecimento dos perfumes aos deuses (Wang et al., 2023).

Comumente chamado Pai da Medicina, Hipócrates praticou a fumigação para benefícios aromáticos e medicinais, no entanto o grande marco – isto é, a destilação de óleos essenciais –, veio com a invenção de tubos de resfriamento em espiral no século XI (Jafari-Koulaee et al., 2020). Um século mais tarde, uma abadessa alemã cultivou e destilou lavanda por suas propriedades medicinais (Huang et al., 2021); por volta do século XVI, podia-se comprar óleos essenciais com boticários, e no século XVII, o perfume era considerado uma forma de arte (Candy et al., 2020).

Em 1920, um químico francês, Rene Gattefosse, experimentou óleos essenciais e percebeu um grande potencial de cura. Após queimar a mão em um experimento de laboratório, Gattefosse mergulhou-a em óleo de lavanda e o efeito milagroso da cura produziu novas pesquisas no campo da Aromaterapia, daí o termo ter sido cunhado em 1928 (Armstrong et al., 2020), no entanto só recentemente foi adotado (Jafari-Koulaee et al., 2020).

De acordo com Sayed et al. (2020), a Aromaterapia é uma forma de tratamento que se utiliza de óleos concentrados de plantas para curar doenças. Em 2002, a Organização Mundial da Saúde (OMS) lançou a estratégia mundial de medicina tradicional 2002-2005 para observar o uso crescente da medicina não convencional, tradicional, complementar e alternativa (Kaur-Khaira et al., 2023).

Para Wang et al. (2022), os óleos essenciais disponíveis comercialmente estão em uso há centenas de anos; são usados regularmente para controlar o estresse e doenças menores. Dentre os profissionais da saúde, incluindo enfermeiros que trabalham com a saúde mental, muitas pesquisas ocidentais também apontam que a estimulação olfativa leva a mudanças ou redução de parâmetros psicológicos, como pressão arterial, batimentos cardíacos, pulsos etc. (Blackman et al. 2021, Hui et al., 2021, Aragão et al., 2023). Este estudo investiga como a Aromaterapia pode ser fundamental como tratamento complementar e integrativo no campo da Psiquiatria.

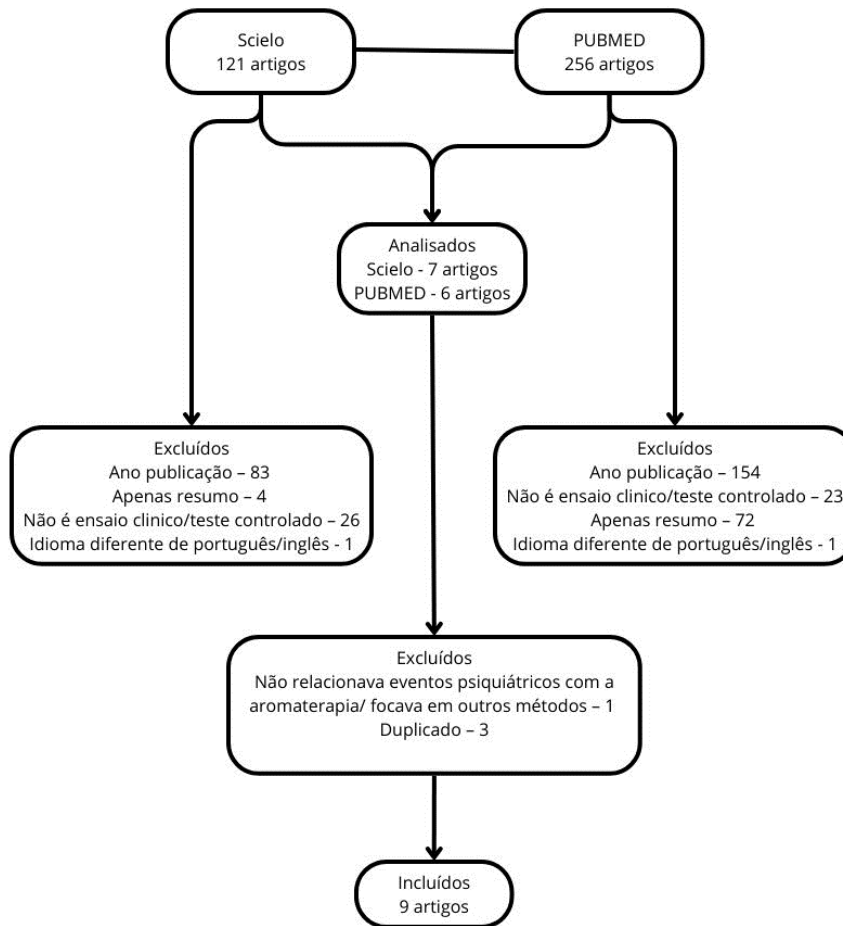
## 2. Metodologia

A pesquisa acerca das publicações foi realizada entre os anos de 2018 a 2023, e o critério de inclusão utilizado foram as publicações que abordaram ensaios clínicos, testes controlados e textos disponibilizados na íntegra, publicados em inglês e português.

Os dados resultantes da revisão integrativa (Souza et al., 2010) coletados pelo acesso às bases de dados MEDLINE, PUBMED, e cujos descritores (em inglês e português) foram “psychiatry AND aromatherapy”, estão escritos na base de dados. Já os critérios de exclusão utilizados foram os estudos de revisão de literatura, resumos, teses, dissertações e cartas ao editor. As publicações selecionadas foram fichadas e os respectivos conteúdos separados em objetivos, métodos, resultados/conclusão, sendo desenvolvido um quadro com informações pertinentes que irão facilitar a discussão sobre os resultados obtidos.

Na Figura 1 a seguir, observamos o fluxograma que ilustra as etapas do levantamento bibliográfico.

**Figura 1** - Etapas do levantamento bibliográfico.



Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Conforme o fluxograma acima (Figura 1), visualizamos que 377 artigos foram encontrados a partir das palavras-chave utilizadas e mencionadas na metodologia. Desse total, foram incluídos nove artigos utilizando-se os critérios de inclusão; já os demais artigos foram desconsiderados conforme os critérios de exclusão.

No próximo tópico, os artigos incluídos serão relacionados em um quadro para melhor visualização e compreensão dos dados.

### 3. Resultados e Discussão

No Quadro 1 a seguir foram selecionados nove artigos para a presente revisão (Kianpour et al., 2018, Montibeler et al., 2018, Arpornchayanon et al., 2019, Heydarirad et al., 2019, Razaghi et al., 2019, Jung & Kim, 2020, Amadéo et al., 2022, Dimitriou et al., 2022, Kollikowski et al., 2023).

**Quadro 1 - Artigos selecionados para revisão.**

Referências	Revistas e idioma de publicação	Objetivo	Tipo de estudo e instrumentos	Aromaterapia	Tipos de impactos identificados
Amadéo et al., 2022	The Journal of international medical research; inglês.	Avaliar modalidades alternativas de prevenção do suicídio pouco estudadas em um ambiente de saúde mental.	Questionários semiestruturados, caso controle.	Óleo essencial de <i>Cananga odorata</i> e o ylang-ylang.	Os resultados da intervenção demonstraram uma forte tendência para um efeito significativo na manutenção do contato na redução do número de atos suicidas após seis meses e redução da intensidade da ansiedade, depressão e ideação suicida.
Arporncha-Yanon et al., 2019	Journal of Complementary and Integrative Medicine; inglês.	Investigar os efeitos agudos da inalação de óleos essenciais <i>Phlai</i> no humor e estresse entre voluntários saudáveis.	Ensaio clínico, randomizado e duplo cego.	Óleos Zingiber montanum ou Phlai e Zingiber tenuiscapus	A mistura natural de óleos essenciais <i>Phlai foimais</i> eficaz do que o azeite na redução do estresse emocional.
Dimitriou et al., 2022	Brain Sciences; inglês.	Explorar a eficácia de uma combinação de métodos para tratar a demência com intervenções não farmacológicas.	Ensaio clínico e randomizado	Lavanda	A combinação mais eficaz de intervenções não farmacológicas foi Aromaterapia e massagem, Terapia de Validação, programa psicoeducativo e Musicoterapia.
Heydarirad et al., 2019	Complementary Therapies in Clinical Practice; inglês.	Examinar a eficácia da aromaterapia de Rosa damascena na melhora da qualidade do sono em pacientes com câncer.	Ensaio clínico, randomizado e duplo cego	Rosa damascena Mill	Ao que parece, a aromaterapia com óleo essencial de R. damascena pode ser considerada uma terapia complementar adequada para melhorar a qualidade do sono dos pacientes com câncer.
Jung & Kim, 2020	Journal of Korean Academy of Nursing; coreano.	Examinar os efeitos do gargarejo oral com uma solução aromática na xerostomia, estado oral objetivo e qualidade de vida relacionada à saúde bucal em pacientes psiquiátricos internados.	Ensaio clínico	Mistura de hortelã-pimenta, limão e tea tree	Solução aromática é mais eficaz do que o soro fisiológico 0,9% para a saúde bucal de pacientes psiquiátricos internados
Kianpour et al., 2018	Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research; inglês.	Investigar o efeito da aromaterapia inalatória com Rosa damascena e Alfazema durante o terceiro trimestre de gravidez sobre PPD em mulheres de alto risco que se referiram a centros de saúde selecionados de Yazd.	Ensaio clínico	Óleo de lavanda com água de rosas	Pode reduzir as consequências individuais, familiares, educacionais e sociais causadas pela doença, além de prevenir a progressão dos sintomas e a gravidade desses distúrbios.



Kollikowski et al., 2023	Gesundheitswe-sen; alemão	Realizar uma pesquisa sobre procedimentos de medicina complementar em hospitais de cuidados intensivos da Baviera, examinando os sites de todas as respectivas instalações para cobrir uma ampla gama de procedimentos complementares.	Corte transversal	Não especificado	Aparentemente, as peculiaridades regionais, bem como as condições específicas dos sujeitos levam a frequências diferentes na oferta de procedimentos individuais.
Montibeler et al., 2018	Revista da Escola de Enfermagem da USP, português.	Verificar a efetividade do uso da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) e gerânio ( <i>Pelargonium graveolens</i> ) associado à massagem para alívio do estresse de uma equipe de Enfermagem do centro cirúrgico por meio da avaliação de parâmetros biofisiológicos e psicológicos.	Ensaio clínico controlado e randomizado.	Lavanda ( <i>Lavandula angustifolia</i> ) e gerânio ( <i>Pelargonium graveolens</i> )	Oleo de amêndoa doce reduziu significativamente a dor total na coluna, bem como a dor nas regiões cervical e lombar em mulheres obesas submetidas a uma intervenção composta por oito sessões de massagem e inalação de uma gota de óleo durante o sono.
Razaghi et al., 2019	Complementary Therapies in Medicine; inglês.	Avaliar a eficácia da estimulação olfativa familiar com aroma de lavanda e glicose na dor da coleta de sangue em neonatos a termo.	Ensaio clínico, randomizado e simples cego.	Lavanda	Achados sugerem que o uso de aromaterapia com lavanda e glicose comestível como cuidado de enfermagem fácil e aplicável pode reduzir a dor da coleta de sangue em neonatos a termo e pode ser considerada uma intervenção eficaz no manejo da dor neonatal.

Fonte: Elaborado pelos autores (2023).

Para introduzir a discussão, temos o estudo de Kollikowski et al. (2023), que define o tratamento com Aromaterapia como um procedimento que envolve a inalação ou aplicação tópica de óleos essenciais – compostos voláteis extraídos de plantas aromáticas –, que supostamente influenciam o bem-estar físico e psicológico.

Com relação à eficácia da Aromaterapia, os achados se relacionam a fatores como idade, sexo e gravidade da ansiedade, que podem ser potenciais influenciadores (Heydarirad et al., 2019). Na esfera psiquiátrica, os achados preliminares das investigações de Kollikowski et al. (2023) sugerem que óleos essenciais específicos podem desempenhar uma função na modulação do humor, no alívio da ansiedade e na mitigação do estresse.

Outros estudos afirmam que o uso do óleo de lavanda demonstrou efeitos promissores na redução dos sintomas de ansiedade e na melhoria da qualidade do sono em adultos e na redução da ansiedade em neonatos (Montibeler et al., 2018, Razaghi et al., 2019). Alguns autores encontraram evidências de que a utilização da lavanda, da água de rosas, alecrim e ylang ylang, separada ou em conjunto, está associada a efeitos benéficos em pacientes com depressão (Dimitriou et al., 2022, Kianpour et al., 2018, Amadéo et al., 2020, Wang et al., 2023, Razaghi et al., 2019). Esse efeito pode ser atribuído à estimulação do sistema olfativo e alterações neurobiológicas decorrentes. Os autores mencionados sugerem que o sistema límbico, como centro de controle do estresse, está conectado ao sistema olfativo e, dependendo do tipo de aroma, vários neurotransmissores podem ser liberados pelos neurônios. A conexão íntima entre o sistema olfativo e as regiões cerebrais, que regem a regulação emocional, oferece um mecanismo plausível por meio do qual a Aromaterapia pode exercer uma influência tangível na saúde mental (Arpor-Nchayanon et al., 2019).

Nesse sentido, o potencial da Aromaterapia reside na capacidade de induzir ao relaxamento e atenuar o estresse – um pilar essencial do gerenciamento de condições psiquiátricas. Acredita-se que os óleos essenciais derivados de frutas cítricas

misturadas possuem propriedades que melhoram o humor pela interação com o sistema límbico (Jung & Kim, 2020); isto é, os intrincados constituintes bioativos desses óleos – como o linalol e o acetato de linalil no óleo de lavanda –, interagem potencialmente com os sistemas de neurotransmissores, moldando a reatividade emocional (Dimitriou et al., 2022). No entanto, é importante salientar que os neurotransmissores desempenham um papel fundamental em quase todas as funções do corpo humano e o equilíbrio entre eles é necessário para prevenir certas condições de saúde, como a depressão e a ansiedade (Wang et al., 2023).

Ao retomar às formas de absorção, Wang et al. (2023) complementam que, após a aplicação tópica, os óleos essenciais também são absorvidos pelo sangue e exercem seu efeito pela corrente sanguínea. Entretanto, um estudo controlado randomizado multicêntrico em pacientes com câncer (Heydarirad et al., 2019) concluiu que a massagem com Aromaterapia não é eficaz para a prevenção à depressão e ansiedade nessa população específica.

Embora os méritos potenciais da integração da Aromaterapia na prática psiquiátrica sejam atraentes, vários desafios exigem um exame cuidadoso antes da adoção generalizada. O principal deles é a ausência de protocolos padronizados para administrar a Aromaterapia, o que pode introduzir a variabilidade nos resultados entre os estudos; ou seja, divergências nas dosagens, métodos de aplicação e respostas individuais podem influenciar substancialmente os resultados da pesquisa. Além disso, o substancial efeito placebo, associado à natureza inerentemente subjetiva dos resultados autorrelatados, exige uma abordagem cautelosa ao interpretar os resultados da pesquisa em Aromaterapia (Esposito et al., 2020).

A conexão entre óleos essenciais e remédios psicoativos requer uma investigação minuciosa. Certos óleos essenciais conseguem modular potencialmente as enzimas do citocromo P450, impactando o metabolismo de drogas e, conseqüentemente, a eficácia terapêutica ou eventos adversos (Esposito et al., 2020).

Promover a colaboração entre aromaterapeutas, psiquiatras e farmacologistas é indispensável para garantir a segurança do paciente e otimizar as sinergias do tratamento.

#### **4. Conclusão**

Após as evidências discutidas, concluímos que a Aromaterapia – que evoluiu ao longo de quase mil anos, utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para tratar diversas condições de saúde, além de possuir raízes ancoradas em práticas religiosas antigas. Com o desenvolvimento de técnicas de destilação ao longo dos séculos, a Aromaterapia tornou-se uma abordagem terapêutica reconhecida. Nesse sentido, a influência sobre a saúde mental é notável.

Estudos sugerem que determinados óleos essenciais podem desempenhar um papel na modulação do humor, alívio da ansiedade e mitigação do estresse. A conexão entre o sistema olfativo e as regiões cerebrais relacionadas à regulação emocional oferece um mecanismo plausível para os efeitos positivos observados.

No entanto, é crucial abordar os desafios pertinentes antes de integrar amplamente a Aromaterapia à prática psiquiátrica, como a falta de protocolos padronizados, a natureza subjetiva dos resultados autorrelatados e a exigência de uma abordagem cuidadosa na interação entre óleos essenciais e medicamentos psicoativos.

Embora a Aromaterapia ofereça potenciais benefícios no gerenciamento de condições psiquiátricas, a pesquisa contínua e uma abordagem baseada em evidências são fundamentais para estabelecer a eficácia e a segurança dessa prática complementar na saúde mental humana. Nesse contexto, a integração da Aromaterapia na Psiquiatria introduz uma nova dimensão para explorar intervenções adjuvantes além da farmacologia convencional.

À medida que o campo de estudo se amplia, os esforços de colaboração entre pesquisadores, enfermeiros, psiquiatras, farmacologistas, clínicos e aromaterapeutas terão um papel fundamental no aproveitamento dos benefícios da Aromaterapia, a fim de garantir a segurança e o bem-estar do paciente de modo a otimizar os benefícios do tratamento de acordo com as respectivas considerações éticas.

## Referências

- Amadéo, S. et al. (2020). Supportive effect of body contact care with ylang ylang aromatherapy and mobile intervention team for suicide prevention: A pilot study. *The Journal of international medical research*, 48(9). <http://journals.sage-pub.com/doi/10.1177/0300060520946237>.
- Aragão, V. M. et al. (2023). Effects of aromatherapy on anxiety symptoms in women with breast cancer: A systematic review. *Texto & contexto enfermagem*, 32. <https://www.scielo.br/j/tce/a/TcGL-rVgvwsH3QsWCkT3Dssx/?lang=en&format=pdf>.
- Armstrong, M. et al. (2020). Complementary therapy in palliative care: A synthesis of qualitative and quantitative systematic reviews. *Palliative medicine*, 34(10):1332-1339. <http://journals.sage-pub.com/doi/10.1177/0269216320942450>.
- Arpornchayanon, W. et al. (2019). Acute effects of essential oil blend containing phlai oil on mood among healthy male volunteers: Randomized controlled trial. *Journal of complementary & integrative medicine*, 17(2). <https://www.degruyter.com/document/doi/10.1515/jcim-2019-0097/html>.
- Blackman, J. et al. (2021). Pharmacological and non-pharmacological interventions to enhance sleep in mild cognitive impairment and mild Alzheimer's disease: A systematic review. *Journal of sleep research*, 30(4). <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jsr.13229>.
- Candy, B. et al. (2020). The effectiveness of aromatherapy, massage and reflexology in people with palliative care needs: A systematic review. *Palliative medicine*, 34(2):179-194. <http://journals.sage-pub.com/doi/10.1177/0269216319884198>.
- Cao, X. et al. (2023). Aromatherapy in anxiety, depression, and insomnia: A bibliometric study and visualization analysis. *Heliyon*, 9(7). <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2405844023055883>.
- Dimitriou, T. et al. (2022). Assess of combinations of non-pharmacological interventions for the reduction of irritability in patients with dementia and their caregivers: A cross-over RCT. *Brain sciences*, 12(6):69. <https://www.mdpi.com/2076-3425/12/6/691>.
- Esposito, D. et al. (2020). Sleeping without prescription: Management of sleep disorders in children with autism with non-pharmacological interventions and over-the-counter treatments. *Brain sciences*, 10(7):441. <https://www.mdpi.com/2076-3425/10/7/441>.
- Heydarirad, G. et al. (2019). Efficacy of aromatherapy with Rosa damascena in the improvement of sleep quality of cancer patients: A randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in clinical practice*, 35:57-61. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31003687/>.
- Huang, H. et al. (2021). Effect of aromatherapy on preoperative anxiety in adult patients: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Complementary therapies in clinical practice*, 42:101302. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33445147/>.
- Hui, E. K. et al. (2021). Systematic review of the current psychosocial interventions for people with moderate to severe dementia. *International journal of geriatric psychiatry*, 36(9):1313-1329. <http://dx.doi.org/10.1002/gps.5554>.
- Jafari-koulaee, A. et al. (2020). A systematic review of the effects of aromatherapy with lavender essential oil on depression. *Central Asian journal of global health*, 9(1). <http://cajgh.pitt.edu/ojs/cajgh/article/view/442>.
- Jung, Y. A., & Kim, H. S. (2020). Effects of oral gargling with aroma solution in psychiatric inpatients: A non-randomized controlled trial. *Journal of Korean academy of nursing*, 50(2):200-209. <https://jkan.or.kr/DOlx.php?id=10.4040/jkan.2020.50.2.200>.
- Kaur-Khaira, M. et al. (2023). Interventional strategies to reduce test anxiety among nursing students: A systematic review. *International journal of environmental research and public health*, 20(2). <https://www.mdpi.com/1660-4601/20/2/1233>.
- Kianpour, M. et al. (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. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6111664/>.
- Kollikowski, A. et al. (2023). How Common are Complementary Medicine Procedures in Bavarian Acute Care Hospitals? Results of A Bavarian-wide Website Screening. *Gesundheitswesen*, 85(3):165-174. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10075256/>.
- Montibeler, J. et al. (2018). Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, (52). <https://www.scielo.br/j/reusp/a/KVpJDC8jzw9dNQHPfwkZ7Pt/?lang=pt&format=pdf>.
- Razaghi, N. et al. (2020). The effectiveness of familiar olfactory stimulation with lavender scent and glucose on the pain of blood sampling in term neonates: A randomized controlled clinical trial. *Complementary therapies in medicine*, 49. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32147068/>.
- Sayed, A. M. et al. (2020). The best route of administration of lavender for anxiety: a systematic review and network meta-analysis. *General hospital psychiatry*, 64:33-40. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0163834320300256>.
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. (2010). Integrative review: what is it? How to do it? *Einstein*, 8(1):102-106. <https://www.scielo.br/j/eins/a/ZQTBkVJZqcWrTT34cXLjtBx/?lang=pt&format=pdf>.
- Wang, R. et al. (2022). Non-pharmacologic approaches in preoperative anxiety, a comprehensive review. *Frontiers in public health*, 10(8). <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2022.854673/full>.
- Yamada, B. F. A. et al. (2022). Aromatherapy on psycho-emotional symptoms and fatigue in nursing professionals in the COVID-19 setting. *Aquichan*, 22(4):1-18. [http://www.scielo.org.co/sci-elo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1657-59972022000402245&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.org.co/sci-elo.php?script=sci_abstract&pid=S1657-59972022000402245&lng=en&nrm=iso&tlng=en).
- Zhu, Z. et al. (2023). Use of integrative, complementary, and alternative medicine in children with epilepsy: A global scoping review. *Children*, 10(4). <https://www.mdpi.com/2227-9067/10/4/713>.