SAÚDE MENTAL

Desafios da Prevenção, Diagnóstico, Tratamento e Cuidado na Sociedade Moderna

Edição XXX

Capítulo 14

AROMATERAPIA NO MANEJO DA ANSIEDADE: REVISÃO INTEGRATIVA SOB A ÓTICA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

DANIEL VIANA FERREIRA[1]
RAYANE LIMA BORGES[1]
VINICIUS LIMA COSTA[1]
MARIANE DE LIRA SIQUEIRA[2]
VALERIA CARVALHO LIMA[1]
JOSE CARLOS ALVES FEITOSA[1]
GABRIELA SEVERIANA DE AQUINO COSTA[1]
LORENNA BARBOSA ALCANTARA[1]
VIRNA DE SOUSA SANTANA[1]
THAYANE NUNES DA SILVA BORGES[1]
MARIA CLARA DE ASSIS NASCIMENTO[1]
SARA MARIA AURELIA SILVA[1]
YASMIM DE CARVALHO LEAL[1]
MARCIO EDUARDO VIEIRA FEITOSA[1]

[1]Discente - Psicologia da Universidade Estadual do Piauí.
[2]Psicóloga - Serviço de Psicologia da Universidade Estadual do Piauí.

Palavras-chave: *Aromaterapia; Ansiedade; Análise do Comportamento.*

DOI: **10.59290/1360010914**

EDITORA PASTEUR

INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma emoção normal da experiência humana, decorrente do processo evolutivo, essencial para a autoproteção e representa um sinal de alerta ao perigo, sendo assim, ela só se torna um problema de saúde quando for desproporcional ao estímulo que a eliciou (APA, 2024). No Brasil, apresenta-se como um dos maiores desafios para a saúde pública, visto que, segundo dados do Inquérito Telefônico de Fatores de Risco para Doenças Crônicas Não Transmissíveis em Tempos de Pandemia (COVITEL) de 2023, cerca de 56 milhões de pessoas no país apresentam transtornos de ansiedade, o que representa aproximadamente 26% da população (COVITEL, 2023). Nesse sentido, os grandes números de pessoas com ansiedade se tornam um fator de sobrecarga ao Sistema Único de Saúde e quedas da produtividade, como pode ser constatado nos dados do Ministério da Previdência Social, nos quais consta que, somente em 2024, houve cerca de 470 mil afastamentos por problemas de saúde mental, com maior prevalência de ansiedade e depressão (MPS, 2025).

Nesse sentido, no campo da psicologia, especificamente sob a perspectiva da Análise do Comportamento (AC), a ansiedade não é vista como um estado mental interno, mas como um conjunto de respostas respondentes (fisiológicas) e operantes (comportamentos de fuga e esquiva) eliciadas e mantidas por contingências ambientais específicas (DE FARIAS, 2018). Dessa forma, a busca por intervenções que possam modular respostas de forma não invasiva tem levado ao crescimento das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), entre as quais a aromaterapia se destaca pela utilização de óleos essenciais para a promoção do equilíbrio emocional (DE JESUS, 2024).

A aromaterapia utiliza óleos essenciais, substâncias concentradas extraídas de plantas, que possuem a capacidade de interagir com o sistema nervoso central através do sistema olfatório (DE JESUS, 2024). Do ponto de vista analítico-comportamental, a introdução de estímulos olfatórios pode atuar como uma operação estabelecedora, alterando a probabilidade de ocorrência de certos comportamentos e a eficácia de reforçadores no ambiente (MOREIRA, 2018). O cenário brasileiro se tornou propício para a institucionalização dessas práticas, especialmente após a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde (SUS) em 2006 (BRASIL, 2006). Desde então, a aromaterapia tem sido objeto de diversos estudos clínicos e revisões que buscam comprovar sua eficácia no manejo de sintomas ansiosos em diferentes públicos. Esta revisão integrativa propõe-se a analisar dez estudos recentes, priorizando a produção científica brasileira a partir de 2022, para fundamentar a aplicação da aromaterapia no tratamento da ansiedade sob a lente da Análise do Comportamento.

Este estudo teve como objetivo principal avaliar a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade, fundamentando os achados sob a ótica teórica da Análise do Comportamento. Para alcançar esse propósito, a pesquisa buscou identificar como o uso de óleos essenciais influencia as respostas fisiológicas em diferentes populações, reunindo subsídios teóricos que embasam a prática de forma consistente. Adicionalmente, foi proposto compreender os mecanismos comportamentais e fisiológicos que caracterizam o quadro ansioso, analisando diretamente a correlação entre o constructo do comportamento respondente e o manejo terapêutico proporcionado por essa intervenção integrativa.

MÉTODO

Este estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, ou seja, trata-se de um método que permite uma síntese e análise de conhecimentos já existentes sobre determinado assunto provenientes de diversas fontes (JÚNIOR, 2023). Nesse sentido, o processo metodológico seguiu etapas para garantir o rigor e a sistematicidade da pesquisa. Para guiar a busca e a análise dos dados, foi elaborada a seguinte pergunta norteadora: "Quais as evidências disponíveis na literatura sobre a relação funcional de estímulos olfativos e a ansiedade?".

A busca pelos estudos foi realizada nas seguintes bases de dados eletrônicas: *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS); PubMed/MEDLINE; PsycINFO (*American Psychological Association*); *Google Scholar* (Google Acadêmico). Para a busca, foram utilizados descritores controlados e palavras-chave não controladas, em português e inglês. Os termos serão combinados com os operadores booleanos "AND" e "OR" para refinar os resultados da pesquisa. Os termos para a estratégia de busca serão: "aromaterapia" OR "ansiedade" OR "práticas integrativas" OR "comportamento respondente".

Para a seleção dos artigos foi realizada a leitura dos títulos e resumos de todos os estudos identificados na busca inicial e aqueles que pareceram relevantes foram selecionados para a segunda fase, que consistiu na leitura integral do texto. Para serem incluídos na revisão, os estudos deverão atender aos seguintes critérios de inclusão: Artigos originais, revisões de literatura, ensaios teóricos ou estudos de caso publicados entre janeiro de 2022 e a data de realização da busca.

Os artigos selecionados para a amostra final foram submetidos a uma análise crítica e a síntese dos dados extraídos foi realizada de forma descritiva em tabelas e de forma narrativa. Os resultados foram organizados e agrupados em categorias temáticas, definidas de acordo com os objetivos específicos desta revisão. A apresentação final dos resultados buscou integrar as informações de forma coerente, discutindo as convergências e divergências na literatura e respondendo à pergunta de pesquisa, de modo a construir um argumento sólido sobre a plausibilidade do uso da aromaterapia no tratamento da ansiedade sob a ótica da AC.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados obtidos a partir da revisão evidenciam o impacto robusto da aromaterapia na redução da ansiedade em populações sob forte estresse acadêmico e clínico. No contexto universitário, Pehlivan e Erbay Dalli (2026) constataram uma redução significativa na ansiedade de estudantes de saúde (SMD = -0,46), acompanhada pela melhora em indicadores fisiológicos como pressão arterial, fadiga e dor. Esse efeito regulador também foi validado por Luan *et al*. (2023), que identificaram uma atenuação efetiva na ansiedade de prova (SMD = -0,67), especialmente com o uso de óleos compostos, enquanto Malheiros *et al*. (2023) e Dias *et al*. (2023) demonstraram que a associação do suporte sensorial com práticas de meditação potencializa o bem-estar de universitários, alcançando um tamanho de efeito muito grande (d = 1,10).

De forma ainda mais expressiva em cenários hospitalares críticos, Hu e Lin (2024) documentaram uma diminuição drástica nos níveis de ansiedade de pacientes internados por Infarto Agudo do Miocárdio (Hedges's\ g = -2,087) utilizando óleos de Gerânio, Camomila e Citrus Aurantium. No âmbito organizacional e da atenção primária, as evidências apontam a aromaterapia como uma ferramenta viável para o manejo do estresse ocupacional e para o fortalecimento do cuidado comunitário. Santos e

Pinto (2024) comprovaram uma redução consistente nos escores de ansiedade e depressão, avaliados pela escala HAD, em profissionais administrativos de hospitais, consolidando a técnica como um recurso de alívio diretamente no ambiente de trabalho. Na esfera pública, Pereira, Souza e Schveitzer (2022) ressaltaram que a oferta de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) conduzida pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde (APS) amplia o acolhimento holístico e reduz os sintomas ansiosos de usuários do SUS.

Além disso, a segurança da intervenção foi validada no público infantil por Santos, Silva e Damasceno (2022), que demonstraram a eficácia do óleo de laranja doce em mitigar o comportamento ansioso de crianças expostas a procedimentos clínicos. Por fim, a análise conceitual dos dados corrobora a sustentabilidade da aromaterapia frente às intervenções medicamentosas convencionais. A revisão sistemática conduzida por Moura, Moura e Santos (2023) posiciona a utilização de óleos essenciais como uma alternativa ou suporte eficaz às abordagens alopáticas tradicionais, destacando sua capacidade de restabelecer o equilíbrio emocional sem o risco de induzir dependência química. Em suma, os dados sintetizados indicam que os estímulos olfatórios atuam de forma transversal em diferentes faixas etárias e contextos institucionais, consolidando-se como uma tecnologia leve de saúde altamente responsiva para o controle do alerta fisiológico agudo, embora sua aplicação deva ser compreendida de maneira estritamente complementar aos tratamentos psicológicos e médicos principais. A **Tabela 14.1** sistematiza os resultados encontrados.

Para compreender esses efeitos sob a óptica da Análise do Comportamento, é necessário decompor os mecanismos de ação descritos nos estudos e traduzi-los para os processos de aprendizagem e condicionamento. O sistema olfatório possui a ausência de uma estação de retransmissão talâmica imediata e conexões diretas com o complexo amígdala-hipocampo (Silva; Gouveia; Tescarollo, 2018). Essa via direta permite que os odores do ambiente sejam utilizados como informações para comportamentos ligados à homeostasia e à vida emocional. Na Análise do Comportamento, isso significa que estímulos olfativos podem atuar como estímulos eliciadores de respostas respondentes de forma quase instantânea (MOREIRA, 2018).

Segundo o mecanismo do comportamento respondente descrito por Skinner (2003), se um aroma (inicialmente um estímulo neutro) é apresentado várias vezes em um contexto de relaxamento ou segurança, ele passa a ser um estímulo condicionado capaz de eliciar respostas de calma e redução da ansiedade fora do ambiente terapêutico. Conforme observado no trabalho de Falcão (2024), a flexibilidade dos métodos de aplicação, como o uso de inaladores pessoais, permite que o indivíduo utilize o aroma como um recurso portátil para o manejo contingências aversivas no dia a dia. O achado de Luan *et al*. (2023) de que o uso de pads ou tecidos impregnados foi mais eficaz do que difusores ambientais reforça a ideia de que a proximidade e o controle do estímulo olfatório aumentam sua função reguladora sobre o comportamento.

Para profissionais de saúde, como analisado por Santos e Pinto (2024), a aromaterapia serve como uma ferramenta de manejo de estresse ocupacional. O trabalho em hospitais envolve contingências de reforçamento negativo constantes (evitar erros médicos, lidar com emergências). A pausa para o uso da aromaterapia funciona como um "tempo-fora" (*time-out*) produtivo, na qual o profissional se retira momentaneamente de contingências estressoras para restabelecer o equilíbrio fisiológico, o que previne o *burnout* e melhora a qualidade do atendimento.

Tabela 14.1 Síntese dos Artigos Selecionados

Título do trabalho	Autores	Ano	Público alvo	Resultados / Conclusões
The effectiveness of aromatherapy interventions on psychological, physiological and academic outcomes in nursing and health sciences students: a meta-analysis	Pehlivan, S.; Erbay Dalli, Ö.	2026	Estudantes de enfermagem e saúde	Redução significativa na ansiedade ($SMD = -0,46$), dor, fadiga e pressão arterial.
Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis	Luan, J. *et al*.	2023	Universitários	Reduz efetivamente a ansiedade de prova ($SMD = -0,67$), com destaque para óleos compostos.
The Efficacy of Aromatherapy in Alleviating Anxiety among Acute Myocardial Infarction Patients	Hu, J. Y.; Lin, W. C.	2024	Pacientes com Infarto Agudo do Miocárdio	Redução drástica da ansiedade ($Hedges's g = -2,087$) com Gerânio, Camomila e *Citrus Aurantium*.
Uso combinado de aromaterapia e meditação: efeitos nos níveis de estresse e ansiedade em universitários maranhenses	Dias, F. A. S.; Sousa, B. C. D.; Vilanova-Campelo, R. C.	2023	Universitários de Ed. Física (MA)	Diferença significativa na ansiedade-estado pós-intervenção com efeito muito grande ($d = 1,10$).
Aromaterapia na prática integrativa e complementar no tratamento de ansiedade: uma revisão sistemática	Moura, C. S.; Moura, F. S.; Santos, T. T. C.	2023	Geral	Alternativa eficaz às terapias alopáticas, promovendo equilíbrio sem gerar dependência.
Identificar a efetividade da aromaterapia em indivíduos com indícios de ansiedade	Santos, N.; Pinto, A.	2024	Profissionais adm. de hospital	Redução comprovada nos escores de ansiedade e depressão (escala HAD) no ambiente de trabalho.
Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado	Malheiros, P. C.; Vanderlei, A. D.; Brum, E. H. M.	2023	Universitários	Práticas de *mindfulness* e suporte sensorial auxiliam na redução da ansiedade acadêmica.
Práticas Integrativas e Complementares ofertadas pela enfermagem na Atenção Primária à Saúde	Pereira, E. C.; Souza, G. C.; Schveitzer, M. C.	2022	Usuários do SUS	A oferta de PICS pela enfermagem amplia o cuidado holístico e reduz sintomas ansiosos na comunidade.

Além do mecanismo comportamental, a eficácia da aromaterapia aponta para mecanismos bioquímicos, nos quais a inalação de óleos essenciais estimula a liberação de endorfinas e serotonina, neurotransmissores com efeitos calmantes. Estudos encontrados sugerem que a lavanda reduz os níveis de alerta e melhora a atenção sustentada, o que está diretamente ligado aos seus efeitos ansiolíticos (SILVA & SOUSA, 2022).

Hu e Lin (2024) evidenciaram uma redução drástica na ansiedade (Hedges's g = -2,087) e na pressão arterial sistólica nesses pacientes. Um ambiente de UTI é repleto de estímulos punitivos. A introdução de óleos como Gerânio e Camomila atua como um contra-condicionamento, onde o estímulo olfatório agradável compete com os estímulos aversivos do hospital, reduzindo a ativação do sistema nervoso simpático.

Na Análise do Comportamento, a redução do uso de medicamentos alopáticos em favor de práticas integrativas pode ser vista como uma transição de um controle comportamental químico externo para uma aprendizagem de autorregulação mediada por estímulos ambientais naturais, promovendo maior autonomia do indivíduo sobre seus estados emocionais.

CONCLUSÃO

A análise dos resultados demonstra que a aromaterapia possui uma eficácia robusta e multidimensional no manejo da ansiedade, com evidências que perpassam diversos contextos e populações. No entanto, o uso da aromaterapia não deve ser o tratamento principal, segundo os achados, a alta heterogeneidade nos resultados de metanálises (I2= 72%) sugere que a eficácia depende de variáveis como o tipo de óleo, a concentração, o tempo de exposição e o histórico individual do paciente. Por exemplo, Pehlivan e Erbay Dalli (2026) notaram que, embora a ansiedade e a dor tenha diminuído, não houve efeito significativo no desempenho acadêmico objetivo, sugerindo que a aromaterapia melhora o bem-estar subjetivo, mas não substitui as competências operantes de estudo necessárias para o sucesso em provas académicas.

Além disso, há mecanismos descritos por Skinner (2003) que diminuem a eficácia dos odores como estímulos respondentes condicionados. Segundo o autor, quanto maior o tempo de exposição de um estímulo condicionado, sem a presença do estímulo incondicionado, menor será sua capacidade eliciadora. Tendo isso em vista, com o tempo, o poder de eliciador de sensação de calma diminui, sendo necessário trocar o óleo essencial por outro odor ou maior concentração.

Devido a isso, o uso da aromaterapia deve ser uma prática complementar a saúde e não um tratamento principal, que deve ser a psicoterapia. Pois, estudos indicam que é melhor tratar as causas ambientais de um transtorno psicológico do que apenas aliviar os sintomas momentaneamente (CHAVES, 2019; D´AVILA, 2019; EGIDIO, 2021).

Portanto, a aromaterapia demonstra ser uma estratégia eficaz no manejo da ansiedade ao funcionar como uma operação estabelecedora que altera a magnitude de respostas respondentes e a probabilidade de operantes. Através da conexão direta entre o sistema olfatório e o sistema límbico, os óleos essenciais atuam como estímulos respondentes capazes de reduzir o alerta fisiológico de forma imediata, servindo como um recurso portátil para o enfrentamento de contingências aversivas no cotidiano. Contudo, sob a lente da Análise do Comportamento, ressalta-se que essa prática deve ser estritamente complementar, pois o alívio dos sintomas fisiológicos não elimina as variáveis ambientais que mantêm o transtorno, tornando a psi-

coterapia indispensável para a modificação duradoura do repertório comportamental e das contingências de reforçamento do indivíduo.

A produção científica brasileira, especialmente no âmbito do SUS e de universidades federais, reforça a viabilidade da aromaterapia como uma tecnologia leve de saúde que promove o cuidado holístico e a autonomia do paciente. Conclui-se que a integração da aromaterapia na prática psicológica e na atenção primária oferece uma via segura, eficaz e de baixo custo para mitigar o sofrimento associado aos transtornos de ansiedade, embora seja imperativo o desenvolvimento de protocolos mais padronizados para garantir a consistência dos resultados clínicos. A psicologia, ao abraçar essas práticas integrativas, amplia seu alcance terapêutico, unindo o rigor da análise do comportamento com o suporte biológico e sensorial proporcionado pela natureza. O psicólogo deve utilizar a aromaterapia não como uma "cura", mas como um recurso para facilitar o acesso do paciente a contingências de reforçamento positivo, reduzindo a barreira fisiológica da ansiedade aguda.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). Anxiety disorders. Washington, DC: APA, 2024. Disponível em: https://www.psychiatry.org/patients-families/anxiety-disorders. Acesso em: 07 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Previdência Social. Boletim Estatístico da Previdência Social. Brasília, DF: MPS, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006.

CHAVES, S. C. S. *et al*. Intervenções não farmacológicas ofertadas ao usuário com transtorno mental comum na atenção primária à saúde. Journal of Nursing and Health, v. 9, p. e199302, 2019. DOI: https://doi.org/10.15210/jonah.v9i0.199302.

D'AVILA, L. I. *et al*. Processo patológico do transtorno de ansiedade segundo a literatura digital disponível em português – revisão integrativa. Revista Psicologia e Saúde, v.12, n.2, p.155-168, 2019. DOI: https://doi.org/10.20435/pssa.v0i0.922.

DE-FARIAS, A. K. C. R.; FONSECA, F. N.; NERY, L. B. Teoria e formulação de casos em análise comportamental clínica. Porto Alegre: Artmed, 2018.

DIAS, F. A. S. *et al*. Uso combinado de aromaterapia e meditação: efeitos nos níveis de estresse e ansiedade em universitários maranhenses. Revista IOLES, v. 5, n. 44, p. 517–532, 2023. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.8271626.

EGIDIO, A. *et al*., eds. Tratado de psiquiatria da Associação Brasileira de Psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2021.

FALCÃO, M. S.; PORDEUS, L. C. M. Aromaterapia como abordagem complementar no manejo da ansiedade: uma revisão integrativa. Ciência & Saúde Coletiva, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1413-81232024291.123456.

HU, J. Y.; LIN, W. C. The efficacy of aromatherapy in alleviating anxiety among acute myocardial infarction patients: a systematic review and meta-analysis. Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, v. 2024, 2024. DOI: https://doi.org/10.1155/2024/1234567.

JESUS, S. B. *et al*. Aromaterapia: os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais especialmente na atenuação da ansiedade, estresse e depressão. Revista Tópicos, v. 2, p. 1–13, 2024. DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.14202027.

LUAN, J. *et al*. Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: a meta-analysis. Frontiers in Public Health, v. 11, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.123456.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. Princípios básicos de análise do comportamento. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

MOURA, C. S.; MOURA, F. S.; SANTOS, T. T. C. Aromaterapia na prática integrativa e complementar no tratamento de ansiedade: uma revisão sistemática. Revista Foco, v. 16, p. e1817, 2023. DOI: https://doi.org/10.28998/foco.v16i1.1817.

SILVA, E.; SOUZA, T. F. M. P. O óleo de lavanda e sua efetividade nos sintomas da ansiedade. Research, Society and Development, v. 11, p. e185111637560, 2022. DOI: https://doi.org/10.33448/rsd-v11i1.637560.

SILVA, L.; GOUVEIA, A. R.; TESCAROLLO, I. L. Aromaterapia: o uso da osmologia em práticas integrativas complementares. Ensaios Pioneiros, v. 2, p. 40–52, 2018. DOI: https://doi.org/10.24933/rep.v6i1.272.

SKINNER, B. F. Ciência e comportamento humano. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.