

# LAVANDA E SUAS PROPRIEDADES NO TRATAMENTO DA INSÔNIA E ANSIEDADE

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.558112509016>

*Data de aceite: 14/01/2025*

### **João Paulo Gabriel Silva**

Discente de Farmácia da Faculdade  
Maurício de Nassau Garanhuns

### **Cleide dos Santos Batista**

Docente da Faculdade de Ciências  
Médicas - Afya Garanhuns

### **Gilberto Felix do Nascimento**

Enfermeiro, HMCT - Jupi

### **Maria Emília Barros Tenorio**

Discente de farmácia FIC-faculdade  
integrada CETE

### **Nathália Ferreira da Silva Monteiro**

Bacharela em Enfermagem - Faculdade  
Maurício de Nassau de Garanhuns

### **Liliane Galdino de Sousa**

Técnica de laboratório da Faculdade  
Maurício de Nassau Garanhuns

### **Felipe Moraes Alecrim**

Docente da Faculdade Maurício de  
Nassau-Garanhuns -Docente da  
Faculdade de Ciências Médicas - Afya-  
Garanhuns

### **Raianny Maria Pessoa Veiga**

Discente de Medicina da Faculdade de  
Ciências Médicas - AFYA - Garanhuns

### **Osmar Soares da Silva**

Professor de Biologia - Pós - Doutor  
Universidade Federal Rural de  
Pernambuco - Professor de Biologia -  
Secretaria de Educação do Estado de  
Pernambuco - SEE/PE

### **Mariana Dias Bento da Silva**

Discente do curso de nutrição da  
Faculdade Maurício de Nassau

### **Isabel de Souza Veras**

Discente do curso de enfermagem  
faculdade Maurício de uninassau

### **Otaviano Ferreira Martins Neto**

Discente do curso de medicina da  
faculdade de ciências médicas - AFYA-  
Garanhuns

**RESUMO:** O atual modo de vida da sociedade, afeta diretamente os níveis de ansiedade e insônia das pessoas, levando ao uso de ansiolíticos ou a busca de métodos que auxiliem na diminuição dessas doenças. Um desses métodos é a aromaterapia do óleo de lavanda, que vem sendo difundido nas literaturas científicas, ganhando um novo espaço. Objetivou-se com esse estudo analisar a eficácia dos

componentes da lavanda, com linalol e o acetato de linalila, no tratamento da ansiedade e insônia em adultos. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, com base bibliográfica e descritiva, qualitativa, fazendo uso de dados de artigos encontrados na base de dados da PubMed e Medline, durante os anos de 2019 a 2024. Como resultados, observaram-se que a ansiedade e insônia, leva a população ao uso abusivo de medicamentos, sendo necessário uma orientação correta por parte do profissional farmacêutico. A inalação do óleo de lavanda, vem demonstrando uma excelente eficácia no controle das doenças ansiosas, tendo um crescimento promissor. Conclui-se que a aromaterapia com óleo de lavanda é um tratamento eficaz para pacientes com quadros de ansiedade e insônia, porém é preciso a inclusão cuidadosa desses recursos, que mesmo sendo naturais pode trazer reações significativas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Lavanda. Ansiedade. Insônia. Aromaterapia.

## LAVENDER AND ITS PROPERTIES IN THE TREATMENT OF INSOMNIA AND ANXIETY

**ABSTRACT:** The current way of life in society directly affects people's levels of anxiety and insomnia, leading to the use of anxiolytics or the search for methods that help reduce these diseases. One of these methods is lavender oil aromatherapy, which has been disseminated in scientific literature, gaining new space. The objective of this study was to analyze the effectiveness of lavender components, with linalool and linalyl acetate, in the treatment of anxiety and insomnia in adults. For this, an integrative review of the literature was carried out, with a bibliographic and descriptive, qualitative basis, using data from articles found in the PubMed and Medline databases, during the years 2019 to 2024. As a result, it was observed that anxiety and insomnia lead the population to abuse medications, requiring correct guidance from the pharmaceutical professional. The inhalation of lavender oil has shown excellent effectiveness in controlling anxiety disorders, with promising growth. It is concluded that aromatherapy with lavender oil is an effective treatment for patients with anxiety and insomnia, but it is necessary to carefully include these resources, which, despite being natural, can cause significant reactions.

**KEYWORDS:** Lavender. Anxiety. Insomnia. Aromatherapy.

## INTRODUÇÃO

Ao longo dos anos a ansiedade e insônia vem se destacando como uma doença que afeta várias pessoas, influenciando diretamente na qualidade de vida. Com o crescimento exponencial das mesmas, tem-se buscado formas diferentes para o tratamento, visando terapias alternativas que se associam ao uso de alguns fármacos (Vilmosh *et al.*, 2022).

Para auxiliar na melhora das pessoas, as plantas medicinais passaram a ser uma das formas de medicamentos alternativos, sendo uma solução bastante acessível a população (Bortoluzzi; Schmitt; Mazur, 2020).

A fitoterapia ganha destaque como uma abordagem terapêutica complementar à medicina tradicional devido à sua eficácia comprovada e à sua relevância incontestável no cenário da saúde global. A fitoterapia se estabelece como uma ponte entre o passado e o presente, oferecendo soluções abrangentes e acessíveis para uma variedade de condições de saúde, ao integrar o vasto repertório de conhecimentos ancestrais sobre as propriedades medicinais das plantas com os rigores metodológicos da pesquisa científica. Sua crescente institucionalização demonstra o reconhecimento de sua eficácia e o papel crucial que as plantas medicinais desempenham na promoção do bem-estar humano (Brito *et al.*, 2020).

A lavanda é fundamental neste esforço incessante para encontrar métodos de tratamento naturais. Por muitos séculos, essa planta tem sido estudada e admirada por causa de suas flores delicadas e do aroma calmante que elas têm. Dependendo de sua rica composição química, suas propriedades medicinais mostram-se particularmente eficazes no tratamento de pessoas que sofrem de insônia e ansiedade. Com seus componentes ativos, como o linalol e o acetato de linalila, o óleo essencial de lavanda tem demonstrado ser capaz de ajudar as pessoas a se sentirem mais calmas, menos agitadas e melhor dormirem. A lavanda é uma ferramenta útil para aqueles que estão em busca de alívio desses distúrbios, pois oferece uma técnica segura e natural para recuperar o equilíbrio mental e emocional (Andrade; Pereira, 2022).

No entanto, apesar de sua longa história e popularidade como uma planta medicinal que ajuda a aliviar a ansiedade e a insônia, ainda temos muito pouco conhecimento científico sobre como a lavanda funciona. Assim, é importante realizar pesquisas mais aprofundadas sobre os benefícios terapêuticos da lavanda, entendendo os processos bioquímicos e fisiológicos que a sustentam. Diante deste contexto, questiona-se: como a lavanda pode ser considerada um tratamento eficaz para ansiedade e insônia em adultos? Na prática cotidiana, os pacientes buscam utilizar as plantas medicinais para tratar algum problema de saúde. Nesse cenário, o farmacêutico possui um papel essencial, assegurando o uso racional da fitoterapia, independente se o remédio é considerado natural, pois pode ter reações adversas e desconfortáveis (Soares *et al.*, 2020).

Soares *et al.*, (2020) cita que o farmacêutico ao atuar na fitoterapia, busca traçar um elo da cultura popular e o conhecimento científico, garantindo a efetividade e segurança do uso de cada fármaco. Sendo assim, está pesquisa justifica-se pela importância das propriedades calmantes e potencial terapêutico da lavanda, como alternativa natural para o tratamento da ansiedade e insônia.

Um número cada vez maior de estudos e pesquisas mostra o potencial curativo das plantas medicinais, trazendo relevância para a lavanda, o que desperta o interesse pelo assunto. Promover a saúde holística, visa integrar métodos tradicionais e modernos para o bem-estar do indivíduo, o que aumenta o conhecimento sobre fitoterapia, auxiliando no tratamento eficaz para a ansiedade e insônia (Soares *et al.*, 2020).

Durante a construção da pesquisa, tem-se como metodologia a revisão integrativa da literatura, com base bibliográfica e descritiva, qualitativa, a partir de dados de artigos e livros que tratam da temática abordada. Assim, chega-se aos resultados e discussão e considerações finais.

## METODOLOGIA

### Caracterização da Pesquisa

A presente pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura, com abordagem descritiva retrospectiva. A revisão integrativa é um método específico, que resume o passado da literatura empírica ou teórica, para fornecer uma compreensão mais abrangente de um fenômeno particular (Broome, 2006). Esse tipo de método busca disseminar conhecimentos que já existem sobre um determinado tema. Para tanto buscou-se construir uma base teórica bibliográfica que de acordo com Menezes *et al.* (2019, p. 37) “utiliza fontes bibliográficas ou material elaborado, como livros, publicações periódicas, artigos científicos, impressos diversos ou, ainda, textos extraídos da *internet*”.

O estudo também fez uso da pesquisa qualitativa “lida com fenômenos: prevê a análise hermenêutica dos dados coletados” (Menezes *et al.*, 2019, p. 29). Assim sendo, o estudo foi definido, de forma qualitativa, sistemática e exploratória, a partir de leituras nacionais e internacionais.

### Processo de coleta de dados

A partir da seleção de artigos, buscou-se garantir a atualidade e relevância das informações obtidas, considerando os avanços recentes na compreensão desses temas e seus potenciais benefícios para a saúde mental. Utilizaram-se como fontes de pesquisas as seguintes bases de dados científicas: *Us National Library of medicine National Institute of Health (PubMed)* e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline)*. Foram utilizados os termos “lavender and anxiety” “the pharmacist in herbal medicine”, “lavanda e ansiedade”, “o farmacêutico na fitoterapia”, sendo em associação, o que refinou a busca.

Utilizou-se a estratégia PICO (população/paciente; intervenção; comparação/controle; desfecho/outcome), trazendo um estudo integrativo. A população foram pessoas com ansiedade, a intervenção é o papel do farmacêutico no uso da lavanda como medicação fitoterápica, comparando-se estudos atuais, o desfecho é o cuidado com uso em excesso, observando-se as reações adversas.

### Critérios de inclusão e exclusão dos textos

As buscas dos estudos tiveram um recorte temporal de cinco anos (2019-2024), onde analisou-se estudos que falam sobre as características da lavanda e seus efeitos na ansiedade e insônia. Para tanto foram incluídos artigos que falam do tema na íntegra, com resumo evidenciado, em língua portuguesa e inglesa, com 5 anos de publicação e que visem comparar estudos. Os critérios de exclusão são artigos que não falam sobre o tema, duplicados ou sem acesso completo.

## Processo de análise dos dados

Após a leitura crítica e completa dos artigos, foi montado fluxograma e tabela com resumo de cada estudo selecionado, para então se realizar a discussão e conclusão dos estudos.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para obtenção dos resultados desse estudo, foram encontrados 65 artigos, destes 26 na base de dados PubMed e 39 na Medline. Excluiu-se um total de 56 estudos por não falarem do tema, não estarem de acordo com a pergunta norteadora, duplicados e sem acesso. Utilizou-se 9 estudos que satisfazem os critérios de inclusão.

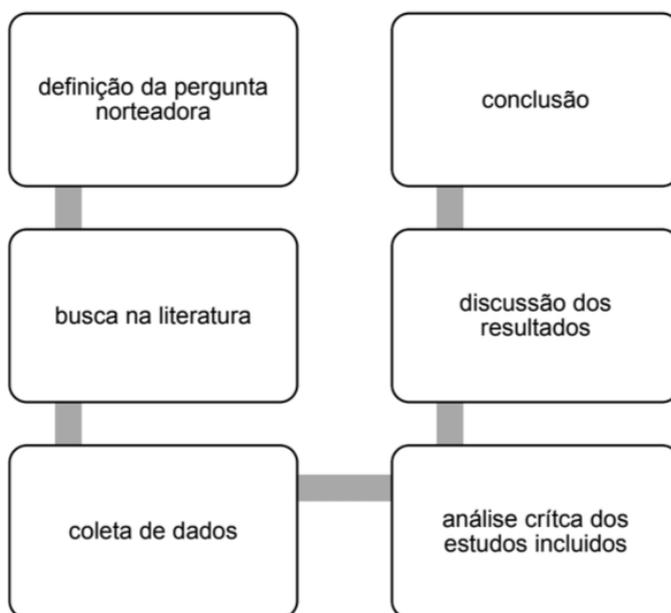


Figura 1 – Fluxograma das etapas da pesquisa

Fonte: Autor (2024).

Nos estudos selecionados observou-se que as pessoas estão cada vez mais ansiosas, o que desenvolve também a insônia. A rotina diária eleva as doenças, sendo preciso buscar tratamentos auxiliares, como a fitoterapia.

Autor/ Ano	Título	Objetivos	Tipo de estudo	Principais Resultados	Conclusão
Yoo; Parque, 2023	Efeitos redutores da ansiedade da inalação de óleo essencial de lavanda: uma revisão sistemática	avalia a eficácia da inalação de óleo essencial de lavanda na redução da ansiedade.	Revisão sistemática	Inclui ensaios clínicos apenas focando no uso da lavanda como tratamento da ansiedade.	Concluiu-se que a inalação de óleo de lavanda é uma intervenção ansiolítica segura e viável para tratar pessoas com diversos tipos de ansiedade.
Tan et al., 2023	Óleos essenciais para tratamento da ansiedade: uma revisão sistemática de ensaios clínicos randomizados e meta-análise de rede	comparar direta ou indiretamente a eficácia de diferentes tipos de OEs na ansiedade reunindo os resultados de ensaios clínicos randomizados (RCTs).	Revisão sistemática com ensaios clínicos randomizados e meta-análise de rede	Estudo realizado com 3419 pacientes com ansiedade, com um processo de triagem de um diagrama de fluxo de estudo PRISMA, para analisar-se pesquisas envolvendo o tema debatido. Finalizou-se com a análise de dados.	De acordo com a análise abrangente, os OEs são eficazes na redução da ansiedade estado e da ansiedade-traço, e o óleo essencial de Citrus aurantium L. parece ser o tipo de OE mais recomendado para tratar a ansiedade devido aos seus efeitos significativos na redução de SAIS e TAIS.
Thin et al., 2022	Uma revisão sistemática das práticas farmacêuticas comunitárias em medicina complementar	Revisar sistematicamente o conhecimento, a atitude e as práticas dos farmacêuticos comunitários sobre MOCs e os fatores associados às práticas de MC de dispensar, recomendar e aconselhar os pacientes e responder às dúvidas dos pacientes.	Revisão sistemática	Foram analisados 23 estudos, que demonstraram que menos da metade dos farmacêuticos aconselharam os pacientes ao uso dos MC. A maioria preferiu dispensar com confiança.	Alta percentagem de farmacêuticos dispensou aos pacientes medicamentos complementares, sentindo-se seguros.
Lee et al., 2022	Prevalência do uso de métodos tradicionais, complementares e alternativos pela população em geral: uma revisão sistemática de estudos nacionais publicados de 2010 a 2019	Identificar e examinar estudos nacionais publicados recentemente em todo o mundo sobre a prevalência do uso de TCAM na população em geral, revisar os métodos de pesquisa usados nesses estudos e propor melhores práticas para estudos futuros que explorem a prevalência do uso de TCAM.	Revisão sistemática	Foram pesquisados 40 estudos de 14 países, com 21 pesquisas nacionais e 1 transnacional.	A prevalência relatada do uso de TCAM (produtos e/ou praticantes/terapias) é alta, mas pode subestimar o uso. Os dados de prevalência publicados variaram consideravelmente, pelo menos em parte porque os estudos utilizam diferentes ferramentas de coleta de dados, métodos e definições operacionais, limitando as comparações entre estudos e a reprodutibilidade do estudo. Para as melhores práticas, dados abrangentes e detalhados sobre exposições a TCAM são necessários, e os estudos devem relatar uma definição operacional (incluindo o contexto do uso de TCAM, produtos/práticas/terapias incluídos e excluídos), publicar perguntas da pesquisa e descrever os critérios de codificação de dados e a abordagem de análise usada.
Cheong et al., 2021	Uma revisão sistemática da literatura e meta-análise dos efeitos clínicos da terapia de inalação de aroma em problemas do sono	Investigou os efeitos clínicos da aromaterapia por inalação para o tratamento de problemas de sono, como insônia.	Revisão sistemática e meta-análise	A meta-análise dos 24 estudos selecionados na revisão, demonstrou os efeitos aleatórios do uso da aromaterapia nos problemas do sono, incluindo ansiedade, depressão, estresse e fadiga.	A aromaterapia por inalação é eficaz na melhoria de problemas de sono, como insônia. Portanto, é essencial desenvolver diretrizes específicas para a inalação eficiente da aromaterapia.

Kim et al., 2021	Efeitos da lavanda, na ansiedade, depressão e fisiológico parâmetros: revisão sistemática e meta-análise	Avaliar a eficácia da lavanda, em qualquer forma e modo de administração, na ansiedade e em condições relacionadas à ansiedade.	Revisão sistemática e meta-análise	Observou-se que a lavanda, foi superior a outros tratamentos voltados a ansiedade e depressão, trazendo efeitos positivos à saúde dos pacientes estudados.	Concluindo, a administração oral de óleo essencial de lavanda, padronizado e titulado para concentrações de linalol e acetato de linalila (como Silexan®), parece ter uma eficácia promissora no tratamento da ansiedade, embora mais FCTs de alta qualidade sejam necessários para confirmar essas descobertas, possivelmente investigando o óleo essencial de lavanda na forma de um produto medicinal.
Doneili et al., 2019	Efeitos da lavanda na ansiedade: uma revisão sistemática e meta-análise	As evidências recentes sugeriram eficácia ansiolítica substancial da lavanda. O objetivo deste estudo foi examinar a eficácia da lavanda para ansiedade, depressão e parâmetros fisiológicos e elucidar os efeitos diferenciais da lavanda sobre ansiedade e depressão por características do estudo.	Revisão sistemática e meta-análise	Realizou-se pesquisas sobre os efeitos da lavanda na ansiedade, baseando-se em evidências publicadas sobre o tema.	A administração oral do óleo de lavanda, parece ter eficácia na ansiedade, porém é aconselhável realizar mais estudos.
Yap et al., 2019	Eficácia e segurança das cápsulas de óleo essencial de lavanda (Silexan) entre pacientes que sofrem de transtornos de ansiedade: uma meta-análise de rede	Estimar a significância do efeito ansiolítico do óleo essencial de lavanda tomado como cápsulas de silexan versus outros comparadores (ou seja, placebo/ paroxetina/ lorazepam). O resultado de interesse foi a Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA).	Revisão sistemática e meta-análise de rede	A Escala de Ansiedade de Hamilton (HAMA), foi utilizada para ponderar as diferenças, calculando o efeito do tratamento no intervalo de confiança.	Os resultados (por meio de comparações pareadas) revelaram efeito estatisticamente significativo de silexan 160 mg versus placebo, silexan 80 mg e paroxetina 20 mg. Além disso, o efeito de paroxetina 20 mg também foi observado superior ao silexan e silexan 80 mg. No entanto, o consumo de silexan mostrou alguns efeitos colaterais gastrointestinais, como náusea, eructação ou odor de hálito e diarreia, que foram tolerados pelos pacientes recrutados no braço de silexan.
Kang et al., 2019	Quão forte é a evidência para a eficácia ansiolítica da lavanda? Revisão sistemática e meta-análise de ensaios clínicos randomizados	Embora a lavanda supostamente possua propriedades ansiolíticas e sedativas e seja frequentemente recomendada para aliviar a ansiedade, a eficácia da lavanda não foi bem estabelecida. Assim, esta revisão teve como objetivo avaliar os efeitos ansiolíticos da aromaterapia com lavanda.	Revisão sistemática e meta-análise	Realizou-se 22 ensaios que demonstraram efeitos favoráveis da aromaterapia com lavanda no alívio da ansiedade, porém a meta-análise não revelou efeitos significativos da lavanda na pressão arterial.	A aromaterapia com óleo de lavanda pode ter efeitos favoráveis na ansiedade e suas manifestações fisiológicas. Estudos futuros são recomendados com ênfase na qualidade metodológica. Na prática de enfermagem, sugere-se que a aromaterapia com lavanda seja incluída em programas destinados a controlar a ansiedade em pacientes em diversos ambientes de assistência médica.

**Tabela 1 – Artigos seleccionados**

Fonte: Autor (2024).

Os transtornos da ansiedade e do sono estão sendo os mais crescentes na atualidade, levando milhares de pessoas a buscarem o uso abusivo de medicamentos. São transtornos que deixam o ser humano incapacitado de pensar, agir ou ter uma vida normal. A ansiedade é um estado negativo emocional, podendo inibir os neurotransmissores do ser humano, afetando a dopamina, noradrenalina e serotonina do organismo (Yoo; Parque, 2023).

No estudo de Yoo; Parque (2023) destaca-se o uso de medicação complementar, como a inalação do óleo essencial da lavanda, reduzindo os efeitos da ansiedade, e consequentemente a perda do sono. Analisou-se um total de 11 estudos voltados a ensaios clínicos randomizados, com 972 participantes, onde 431 foram submetidos ao uso do óleo de lavanda.

Na pesquisa de Tan *et al.* (2023) busca-se estudar ensaios clínicos que exploram os efeitos do óleo de lavanda em 3419 pacientes com ansiedade. Para isso, se utilizou inicialmente uma revisão sistemática, com a inclusão de 44 artigos, seguindo para a meta-análise de comparação. Descobriu-se então que a eficácia geral do óleo para ansiedade é ótima, reduzindo os sintomas da doença.

As práticas farmacêuticas tem sido essenciais nos dias atuais, pois a maior parte da população busca aconselhamento com esses profissionais. Os farmacêuticos comunitários são profissionais que orientam as pessoas nas escolhas seguras de medicamentos e/ou fitoterápicos, o que reflete totalmente na qualidade de vida. Porém, ao utilizar um fármaco é necessário que se observe suas reações adversas, já que os indivíduos acabam usando sem conhecimento suficiente. Isso também deve ser observado em medicamentos complementares, evitando uma possível hospitalização (Thin *et al.*, 2022).

Mesmo com a indústria farmacêutica crescendo de forma promissora, muitas pessoas não deixam de utilizar a medicina tradicional, alcançando resultados positivos na saúde. Durante este estudo se revisou sistematicamente pesquisas que falam sobre o uso de produtos de medicina complementar, observando-se a prevalência de terapias alternativas que substituem o uso abusivo de fármacos diversos (Lee *et al.*, 2022).

Cheong *et al.* (2021) explicam que o sono é essencial para os humanos se recuperarem e rejuvenescer do estresse físico e mental, que são adquiridos ao longo do dia a dia. Quando se é privado do sono, várias doenças podem afetar o organismo, desenvolvendo distúrbios do sono, como a insônia. Tais autores realizaram um estudo de revisão sistemática associada a meta-análise, com foco no uso da terapia de inalação de aroma. Como resultado descobriu-se que a aromaterapia pode ser eficaz nos distúrbios do sono e em doenças psicoemocionais.

É notório que os benefícios da lavanda na aromaterapia auxiliam em doenças do sono, ansiedade, depressão e transtornos emocionais, aumentando os efeitos ansiolíticos no organismo. A séculos os antigos usam o óleo de lavanda para reduzir o sofrimento e proporcionar bem-estar. A eficácia terapêutica da lavanda foi avaliada em diversos ensaios clínicos e se concluiu que possui eficácia no tratamento de pessoas ansiosas, depressivas ou com insônia (Kim *et al.*, 2021).

O estudo realizado por Donelli *et al.* (2019) é de base sistemática com uma metanálise dos resultados. Foi pesquisado os efeitos da lavanda em pacientes com ansiedade, que vem sendo um transtorno em ascensão nas últimas décadas. Neste contexto, a administração oral e por inalação de óleo essencial de lavanda, demonstrou eficácia para o tratamento da ansiedade.

Yap *et al.* (2019) salientam que a fitoterapia ganhou popularidade no tratamento da ansiedade, com uso de medicamentos moduladores de origem herbal, entre os quais destaca-se o óleo essencial de lavanda, que pode ser encontrado também em capsulas. Tendo em vista a frequência de ansiedade na população desenvolveu-se o silexan, que contém em sua formulação o linalol e o acetato de linalila.

Ainda no mesmo estudo foi realizada uma revisão sistemática da literatura em bases de dados, tendo como resultado e análise um total de 5 artigos, que demonstraram efeito significativo de silexan no tratamento da ansiedade.

No estudo de Kang et al. (2019) coletaram-se dados de estudo publicados entre 2000 e 2018, sendo ensaios clínicos randomizados que investigam os efeitos ansiolíticos da aromaterapia de lavanda. Percebe-se que a lavanda demonstrou ter efeitos positivos no alívio da ansiedade, o que demonstra que os fitoterápicos são importantes formas para ajudar pessoas que sofrem com doenças psicoemocionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em conclusão, o estudo destacou que os óleos essenciais da lavanda auxiliam na melhoria do sono e controle da ansiedade, sendo uma terapia valiosa e que vem crescendo entre a população brasileira. Os tratamentos naturais, evita o uso de ansiolíticos, com menos efeitos colaterais e variadas formas de uso, trazendo uma atratividade para prática clínica do farmacêutico.

Diante desses achados e após a análise dos resultados, é possível observar que a aromaterapia do óleo da lavanda é vista como eficaz nos distúrbios do sono e ansiedade, auxiliando nas doenças psicoemocionais. É um tratamento farmacológico, que pode trazer a qualidade de vida de volta, renovando o bem-estar e alívio dos sintomas na vida dos pacientes.

Identificou-se diferentes abordagens e costumes acerca do uso da fitoterapia, sendo importante compreender sua segurança e eficácia em estudos futuros, contribuindo de forma direta ou indireta por evidências científicas sobre o uso das plantas medicinais e o papel do farmacêutico no manejo da aromaterapia, enquanto estratégia de substituição dos ansiolíticos.

## REFERÊNCIAS

BROOME, M. E. Integrative literature reviews for the development of concepts. In: RODGERS, B. L.; CASTRO, A. A. **Revisão sistemática e meta-análise**. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/238248432\\_Integrative\\_literature\\_reviews\\_for\\_the\\_development\\_of\\_concepts](https://www.researchgate.net/publication/238248432_Integrative_literature_reviews_for_the_development_of_concepts). Acesso em: 01 out. 2024.

CHEONG, Moon Joo et al. A systematic literature review and meta-analysis of the clinical effects of aroma inhalation therapy on sleep problems. **Medicine Open**, v. 100, n. 9, 2021. Disponível em: [https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2021/03050/a\\_systematic\\_literature\\_review\\_and\\_meta\\_analysis.25.aspx](https://journals.lww.com/md-journal/fulltext/2021/03050/a_systematic_literature_review_and_meta_analysis.25.aspx). Acesso em: 03 out. 2024.

DONELLI, Davide et al. Effects of lavender on anxiety: A systematic review and meta-analysis. **Phytomedicine**, v. 65, n. 153099, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0944711319303411?via%3Dihub>. Acesso em: 03 out. 2024.

KANG, Hyun-Ju et al. How Strong is the Evidence for the Anxiolytic Efficacy of Lavender? Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. **Asian Nursing Research**, v. 13, ed. 5, 2019. Disponível em: [https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317\(19\)30526-2/fulltext](https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317(19)30526-2/fulltext). Acesso em: 03 out. 2024.

KIM, Myoungsuk et al. Effects of Lavender on Anxiety, Depression, and Physiological Parameters: Systematic Review and Meta-Analysis. **Asian Nursing Research**, v. 15, ed. 5, 2021. Disponível em: [https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317\(21\)00077-3/fulltext](https://www.asian-nursingresearch.com/article/S1976-1317(21)00077-3/fulltext). Acesso em: 03 out. 2024.

LEE, E Lyn, et al. Prevalence of Use of Traditional, Complementary and Alternative Medicine by the General Population: A Systematic Review of National Studies Published from 2010 to 2019. **Drug Safety**, v. 45, n. 7, p. 713–735, 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9296440/>. Acesso em: 03 out. 2024.

MENEZES, Afonso Henrique Novaes; DUARTE, Francisco Ricardo; CARVALHO, Luis Osete Ribeiro; SOUZA, Tito Eugênio Santos. **Metodologia Científica: teoria e aplicação na educação a distância**. Petrolina – PE, 2019.

TAN Ling et al. Essential oils for treating anxiety: a systematic review of randomized controlled trials and network meta-analysis. **Front. Public Health**, v. 11, n. 1144404, 2023. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1144404/full>. Acesso em: 03 out. 2024.

THIN, Su Myat et al. A systematic review of community pharmacist practices in complementary medicine. **Pharmacy Practice**, Jul-Sep; v. 20, n. 3, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.18549/PharmPract.2022.3.2697>. Acesso em: 30 set. 2024.

YAP, Wuan Shuen et al. Efficacy and safety of lavender essential oil (Silexan) capsules among patients suffering from anxiety disorders: A network meta-analysis. **Scientific Reports**, v. 9, n. 18042, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1038/s41598-019-54529-9>. Acesso em: 03 out. 2024.

YOO, Onyoo; PARQUE, Sin-Ae. Anxiety-Reducing Effects of Lavender Essential Oil Inhalation: A Systematic Review. **Healthcare**, v. 11, n. 2978, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9032/11/22/2978>. Acesso em: 30 set. 2024.