



Efeitos da prática da aromaterapia na qualidade de vida dos estudantes: uma revisão integrativa

Effects of aromatherapy practice on students' quality of life: an integrative review

Lívia Lima e Silva Pessoa, Graduanda em Medicina

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: livimasp@gmail.com

Beatriz Peixoto Coinete, Graduanda em Medicina

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: biapeixotocoinete@gmail.com

Olívia Scatena Lima da Rocha, Graduanda em Medicina

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: oliviascatena@outlook.com

Vitória Picoloto Barbosa, Graduanda em Medicina

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: vitoria.p.b@hotmail.com

Talita Caroline de Oliveira Valentino, Doutora em Ciências da Saúde

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: talitavalentino@gmail.com

Tamara Veiga Faria, Doutora em Ciências da Saúde

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: tamara.vfd@gmail.com

Ana Paula Gallo Naoum, Doutora em Ciências da Saúde

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: anapgallo@yahoo.com.br

Patrícia Maluf Cury, Doutora em Ciências da Saúde

Filiação: Faculdade Ceres (FACERES). São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

E-mail: pmcury@hotmail.com

RESUMO

Introdução: O conceito de qualidade de vida abrange os âmbitos psicológicos, físicos, ambientais e relacionais de cada indivíduo. Nos estudantes fatores como ansiedade e estresse, que estão fortemente presentes no cotidiano acadêmico, podem resultar em uma diminuição da qualidade de vida. Pensando nisso cresce a necessidade de práticas integrativas complementares que ajudem a diminuir a interferência desses fatores na vida dos estudantes. **Objetivo:** Avaliar os efeitos da aromaterapia na qualidade de vida dos estudantes. **Método:** Estudo de revisão integrativa realizados com as bases de dados Pubmed/Medline, Cochrane e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS)



SciELO. A pesquisa foi conduzida considerando os termos “*Aromatherapy*”, “*Student*” e “*quality of life*”. **Resultados:** Um total de 104 estudos foram identificados e 11 estudos foram elegíveis e incluídos. A metodologia de ensaio clínico randomizado foi predominante (n=9). Foram identificadas pesquisas com 8 tipos diferentes de óleos essenciais sendo o óleo de lavanda o que esteve presente na maioria dos artigos (72,72%). Os fatores que alteram a qualidade de vida mais citados nos estudos foram ansiedade e estresse. **Conclusão:** A aromaterapia utilizada como prática complementar demonstrou benefício na qualidade de vida dos estudantes, principalmente no que diz respeito ao âmbito psicológico.

Palavras-chave: Aromaterapia, Estudantes, Qualidade de Vida, Ansiedade, Terapias Complementares.

ABSTRACT

Introduction: The concept of quality of life encompasses the psychological, physical, environmental and relational aspects of each individual. In students, factors such as anxiety and stress, which are strongly present in daily academic life, may result in a decrease in quality of life. Thus, there is a growing need for complementary integrative practices to help reduce the impact of these factors on students' lives. **Objective:** To evaluate the effects of aromatherapy on students' quality of life. **Methods:** Integrative review study carried out using the Pubmed/Medline, Cochrane BVS and SciELO databases. The search was conducted using the terms “*Aromatherapy*”, “*Student*” and “*quality of life*”. **Results:** A total of 104 studies were identified and 11 studies were eligible and included. The randomized clinical trial methodology was predominant (n=9). Research using 8 different types of essential oil was identified, with lavender oil being present in the majority of the articles (72.72%). The factors that alter quality of life most cited in the studies were anxiety and stress. **Conclusion:** Aromatherapy used as a complementary practice has been demonstrated to benefit the students' quality of life, especially in the psychological aspect.

Keywords: Aromatherapy, Student, Quality of life, Anxiety, Complementary therapies.

INTRODUÇÃO

A Organização Mundial da Saúde (OMS) definiu qualidade de vida como: “A percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e dos sistemas de valores nos quais ele vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações”¹. A qualidade de vida consiste na percepção de cada indivíduo e abrange os aspectos ambientais, psicológicos, físicos e relacionais². Assim sendo, pode-se perceber que a sociedade vem em uma busca constante por métodos naturais como aromaterapia para regulação dos aspectos que influenciam a qualidade de vida.³



Ao decorrer da trajetória acadêmica os níveis de estresse e ansiedade tendem a aumentar decorrente da carga horária de estudos elevada atrelado ao aumento das responsabilidades da vida adulta. Pensando nesses fatores e no conceito apresentado anteriormente sobre qualidade de vida fica evidente que existe uma influência negativa na qualidade de vida dos estudantes⁴. Pensando na melhora da qualidade de vida, vem-se buscando métodos alternativos para diminuição do estresse e ansiedade que estão cada vez mais presentes no cotidiano das pessoas, o que foi comprovado em estudos feitos após o período de pandemia da covid-19⁵.

A aromaterapia é uma prática que consiste no uso de extratos de plantas, chamados de óleos essenciais, como uma alternativa para melhora de condições relacionadas com o estresse e ansiedade. Os óleos podem ser extraídos de diversas plantas como lavanda, alecrim e jasmim. Tem-se conhecimento de que o uso dos óleos tem a capacidade de reduzir os níveis de estresse, aumentar a retenção da memória e equilibrar as funções cognitivas⁶. Existem também diversas maneiras de utilizar os óleos essenciais como no banho, massagem e inalação, sendo a última maneira mais usada e que também a que se mostrou mais eficaz.⁷

Os métodos alternativos foram institucionalizados no Brasil pelo Ministério da saúde por meio da Políticas Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPic) fazendo parte das ações do SUS. Dentre as inúmeras práticas estão listadas Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica, Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Termalismo Social/Crenoterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Apiterapia, Aromaterapia, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Ozonioterapia e Terapia de Florais.⁸

Tendo em vista os efeitos da prática da aromaterapia e sua possível influência na qualidade de vida, analisa-se a necessidade da produção de uma revisão integrativa que relacione os resultados do uso dos óleos essenciais sobre a qualidade de vida dos estudantes universitários.



MÉTODO

Desenho do estudo

Estudo de revisão integrativa, conduzido de acordo com as seguintes etapas: elaboração da questão de pesquisa, busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação crítica, interpretação dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

Estratégia de busca

Foram selecionadas para a pesquisa três bases de dados de acesso online: Pubmed/Medline, Cochrane e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Com um vocabulário controlado na estratégia de busca em cada uma das bases de dados bibliográficas, Pubmed/Medline (*MeSH terms*), Cochrane (*MeSH terms*), BVS (*DeCs terms*) e Scielo (*DeCs terms*), os seguintes termos foram utilizados: "Aromatherapy", "Student" e "quality of life". O Operador booleano AND foi utilizado. A estratégia de busca proposta neste estudo foi realizada no dia 08 de março de 2023.

Seleção dos estudos

Para realizar esta pesquisa, a seguinte pergunta foi feita: Quais os efeitos da prática da aromaterapia na qualidade de vida dos estudantes universitários. A população do estudo incluiu estudantes universitários. A intervenção estudada foi o uso de aromaterapia. Não foi necessário um grupo de comparação. O seguinte desfecho foi necessário: Uso da aromaterapia causa melhora no escore de qualidade de vida dos estudantes universitários.

Esses resultados incluíram resultados quantitativos, qualitativos ou mistos (Tabela 1).

Tabela 1. Critérios de elegibilidade PICOT.

Pergunta PICOT:	Quais os efeitos da prática da aromaterapia na qualidade de vida dos estudantes?
População	Estudantes
Intervenção	Aromaterapia
Comparação	-
Desfecho	Efeitos positivos da aromaterapia no cotidiano dos estudantes universitários e melhora no escore de qualidade de vida
Tipo de estudo	Quantitativo, qualitativo e misto

Fonte: elaborado pelo autor.



Todos os estudos identificados por meio da busca inicial nas bases de dados foram arquivados em um banco de dados preparado no *software* Excel (Versão 16.4). Os seguintes critérios de elegibilidade foram adotados: (1) estudos publicados nos últimos 10 anos (2013 a Março 2023); (2) estudos sem restrição de idade ou uma faixa etária específica dentro da população de estudantes matriculados em curso superior; (3) estudos sem restrição do tipo de óleo essencial utilizados pelos praticantes da aromaterapia; (4) estudos sem restrição do país de origem; (5) estudos no idioma inglês e português; (6) estudos que analisassem pelo menos um efeito da aromaterapia na qualidade de vida dos estudantes universitários; (6) literatura cinzenta, séries de casos, estudos de caso, relato de caso, resumos de anais e congressos, artigos de comentários, cartas aos editores e *policy briefs* foram excluídos.

Após a identificação dos artigos por meio da busca nas bases de dados eletrônicas, foi realizada a leitura dos títulos e resumos dos estudos por dois revisores independentes. Posteriormente, os estudos selecionados foram lidos na íntegra e realizado a extração das principais características e informações do estudo, por exemplo, título, autor, ano, país de realização do estudo, detalhes da metodologia, resultados e conclusão. Durante todo o processo as discordâncias entre os revisores foram resolvidas por consenso com a presença de um terceiro revisor, quando necessário. Os estudos duplicados foram removidos.

RESULTADOS

De acordo com a busca eletrônica foram encontradas um total de 104 referências: 27 (BVS), 72 (Pubmed/Medline), 0 (SciELO) e 5 (Cochrane). Após excluir 25 referências duplicadas, foram selecionadas 79 referências para avaliação de elegibilidade. Após leitura dos títulos e resumos (n=79), um total de 68 estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade pré-estabelecidos. O texto completo de 11 artigos foi avaliado para elegibilidade. (Figura 1).

A Tabela 2 apresenta as características dos artigos selecionados. Estes artigos foram analisados quanto ao objetivo, desenho do estudo, tipo de óleo essencial utilizado, se houve associação entre óleos essenciais e também com outras práticas, modo de uso dos óleos, quais os efeitos da aromaterapia, influência na qualidade de vida. A metodologia dos artigos foi predominantemente de ensaios clínicos, sendo 9

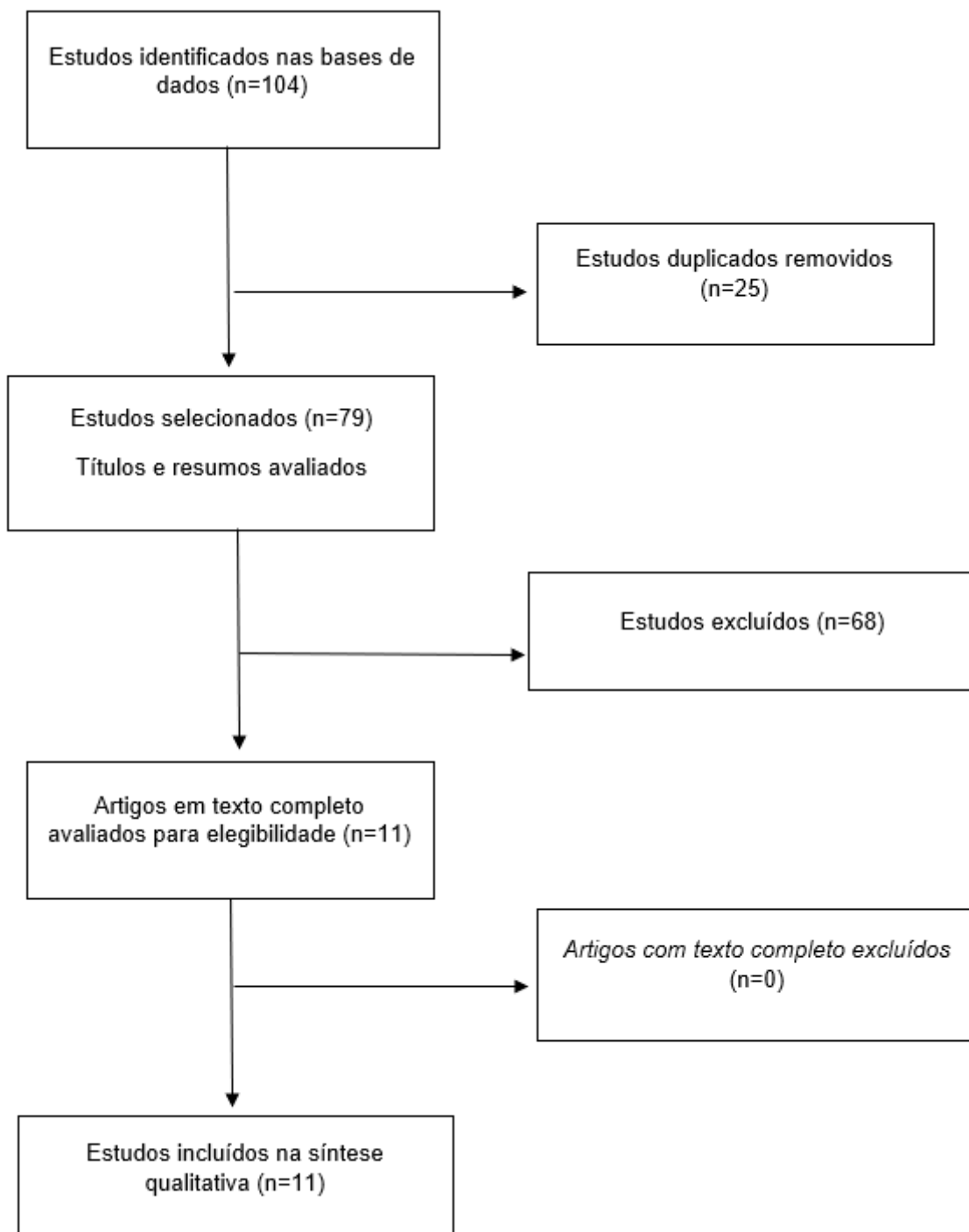


ensaios clínicos randomizados (81,81%), 1 revisão sistemática (9,09%) e 1 revisão sistemática com metanálise (9,09%).

Nos 11 artigos revisados foram encontrados 9 tipos diferentes de óleos essenciais, sendo eles, lavanda presente em 8 artigos (72,72%), alecrim presente em 3 artigos (27,27%), limão presente 2 artigos (18,18%), laranja doce presente em 2 artigos (18,18) laranja moro presente em 1 (9,09%), rosa damascena presente em 1 (9,09%), peppermint presente em 1 (9,09%), menta presente em 1 (9,09%) e manjerona presente em 1 artigo (9,09%). Um dos artigos não apresentou qual o tipo de óleo utilizado nos estudos.

Quanto aos estudantes, 54,54% (n=6) dos artigos falavam sobre estudantes da área da saúde e 44,45% (n=5) universitários de outras áreas. Dentre os estudos selecionados foram identificados os seguintes fatores relacionados à qualidade de vida, ansiedade (n=6; 54,54%), estresse (n=4; 36,36%), sono (n=2; 18,9%), fadiga (n=1; 9,09%), prazer e relaxamento (n=1; 9,09%) e performance no trabalho (n=1; 9,09%).

Além disso, observamos que entre os 11 estudos selecionados quando trata-se de resultados da aromaterapia sobre a qualidade de vida, 6 (54,54%) estudos avaliam que a aromaterapia é uma prática eficaz para redução dos níveis de ansiedade e estresse e aumento das emoções positivas, outros 4 (36,36%) artigos avaliam que a prática não proporciona mudanças significativas dos fatores analisados, 1 (9,09%) dos artigos revisados não chegou a uma conclusão quantos a eficácia do uso dos óleos essenciais.



Fonte: elaborado pelo autor.



Tabela 2. Características dos estudos incluídos na revisão integrativa.

Estudo	Desenho de estudo	Tipo de óleo essencial	Aromaterapia associada	Efeitos da aromaterapia	Influência na qualidade de vida
Son et al. 2019 ⁹	Estudo randomizado duplo cego	Manjerona e Laranja doce	Aromaterapia e musicoterapia	Ansiedade e estresse	Sim, a aromaterapia individualmente é capaz de diminuir os níveis de estresse e ansiedade sendo ainda mais eficaz quando combinada a musicoterapia
Gao et al. 2022 ¹⁰	Ensaio clínico não randomizado	Lavanda	Aromaterapia e yoga	Qualidade de sono e estresse	O estudo identificou que Aromaterapia e yoga não trouxe uma diminuição estatisticamente significativa nos níveis de estresse e qualidade do sono
Enwright et al. 2023 ¹¹	Randomizado	Lavanda e alecrim	Não houve associação	Ansiedade	Não foram observados resultados estatisticamente significativos na redução da ansiedade
Kavurmaci et al. 2022 ¹²	Ensaio clínico randomizado.	Lavanda	Não houve associação	Qualidade de sono e fadiga	Sim, o estudo identificou uma melhora na qualidade de sono e redução da fadiga
McDermott et al. 2022 ¹³	Ensaio clínico randomizado	Óleo de lavanda e piperment	Não houve associação	Estresse e performance das atividades de trabalho individual e em grupo	Sim, os resultados indicaram que a aromaterapia pode ser uma ferramenta não medicamentosa e não invasiva para redução do estresse enfrentado por pessoas que trabalham como membros de uma equipe
Luan et al. 2023 ¹⁴	Meta análise	Lavanda	Não houve associação	Ansiedade	Sim, foi considerado eficaz na diminuição da ansiedade
Ma et al. 2022 ¹⁵	Randomizado controlado	Alecrim, lavanda, menta, limão e laranja doce	Óleos associados	Emoções positivas	Sim, auxiliou na amplificação de emoções positivas principalmente aumento do prazer nas atividades e relaxamento no ambiente acadêmico
Ahmad et al. 2019 ¹⁶	Ensaio clínico randomizado simples-cego controlado por placebo	Óleo de lavanda	Óleo de lavanda com uma concentração final de 3% usando óleo de amêndoa (90%)	Estresse	Não foi observado melhora significativa dos níveis de estresse
Khaira et al. 2023 ¹⁷	Revisão sistemática.	O artigo não especifica o óleo essencial usado	Não houve associação	Ansiedade	O estudo relata que o tamanho e heterogeneidade das amostras encontradas não permitem chegar a uma conclusão acerca da eficácia da aromaterapia



Hashemi et al. 2021 ¹⁸	Estudo clínico randomizado duplo cego	Lavanda e rosa damascena combinadas	Óleos essenciais de lavanda e rosa damascena combinadas	Ansiedade	Sim, o estudo mostrou que a aromaterapia foi eficiente para diminuir a ansiedade pré teste dos estudantes atuando benéficamente no aspecto psicológico que afeta a qualidade de vida
Wells et al. 2021 ¹⁹	Estudo randomizado.	Limão e alecrim	Óleos de limão e alecrim combinados	Ansiedade	Houve uma diminuição nos níveis de ansiedade, mas essa não foi considerada significativa estatisticamente (p=0,22)

Fonte: elaborado pelo autor.



DISCUSSÃO

Na maioria dos estudos selecionados foi usado o óleo essencial de lavanda para a prática da aromaterapia, os quais buscavam avaliar uma possível redução nos níveis de ansiedade em estudantes universitários da área da saúde e também de outras áreas. Sendo a grande parte dos artigos ensaios clínicos randomizados que dividem os participantes em dois grupos para avaliar a eficácia da aromaterapia.

Diante da avaliação dos resultados encontrados observamos que a maioria dos estudos descrevem a aromaterapia como um método eficaz para a melhora da qualidade de vida em geral. Dentre os que trazem um resultado positivo, observa-se melhora na qualidade de vida em dois âmbitos, sendo estes psicológicos em cinco estudos^{9,13-15,18} e físico em um estudo¹².

Os artigos descrevem a prática como uma estratégia não medicamentosa e não invasiva para diminuição dos níveis de ansiedade e estresse^{9,13,14,18}. Podemos observar que a aromaterapia é associada a outras práticas integrativas complementares como a musicoterapia⁹ e o yoga¹⁰. No caso da associação com musicoterapia os autores relatam que ambas as alternativas, individualmente, são eficazes na diminuição dos níveis de estresse e ansiedade, porém, quando usadas concomitantemente aumentam ainda mais sua eficácia⁹.

Além dos resultados positivos, um dos artigos analisados constatou resultado inconclusivo devido a limitações quanto ao tamanho e heterogeneidade das amostras¹⁷. Também observamos que em um dos artigos, ainda que a conclusão dos autores tenha sido de que os benefícios da prática de aromaterapia não são estatisticamente significativos, houve diminuição nos níveis de ansiedade¹⁹.

Dessa forma, estudos na área envolvendo aromaterapia e seu efeito direto na qualidade de vida fazem-se necessários para melhor descrever a relação existente. O presente estudo apresenta as seguintes limitações: número de base de dados selecionados para a busca dos estudos, período de publicação das pesquisas (últimos 5 anos) e idioma (inglês e português).

CONCLUSÃO

Conclui-se que a aromaterapia é capaz de atuar diminuindo os níveis de estresse e ansiedade, amplificando emoções positivas e diminuindo a fadiga, podendo ainda



ser associada a outras práticas complementares, servindo como uma estratégia não farmacológica e não invasiva para melhora da qualidade de vida.

FINANCIAMENTO

Esta pesquisa não recebeu nenhum subsídio específico de agências de financiamento dos setores público, comercial ou sem fins lucrativos.

CONFLITO DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.



REFERÊNCIAS

1. The WHOQOL Group. World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): position paper from World Health Organization. *Soc Sci Med.* 1995;41(10):1403-9.
2. Silva EC, Heleno MGV. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Rev Psicol Saúde.* 2012;4(1):69-76. <https://pssaucdb.emnuvens.com.br/pssa/article/view/126/225>
3. Less LA, Shenem SB. Terapias alternativas e a saúde pública. *Pesquisa em Psicologia | Anais Eletrônicos.* 2018;219-238. Disponível em: https://periodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/19178
4. Lúcio SSR, Medeiros LGS, Barros DR, Ferreira ODL, Rivera GA. Níveis de estresse e ansiedade em estudantes universitários. *Temas em Saúde - Edição Especial. Faculdades Integradas de Patos, João Pessoa.* 2019. Disponível em: <https://temasemsaude.com/wp-content/uploads/2019/03/fippsi15.pdf>. ISSN 2447-2131.
5. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. 2020.
6. Ahmad R, Naqvi AA, Al-Bukhaytanc HM, Al-Nasser AH, Al-Ebrahim AHB. Evaluation of aromatherapy with lavender oil on academic stress: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Contemporary Clinical Trials Communications.* 2019;14.
7. Her J, Cho MK. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis. *Complement Ther Med.* 2021 Aug.
8. 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: Ministério da Saúde; 2006.
9. Son HK, So WY, Kim M. Effects of Aromatherapy Combined with Music Therapy on Anxiety, Stress, and Fundamental Nursing Skills in Nursing Students: A Randomized Controlled Trial. *Int J Environ Res Public Health.* 2019 Oct 29;16(21):4185.
10. Gao Y, Wang JY, Ke F, Tao R, Liu C, Yang SY. Effectiveness of Aromatherapy Yoga in Stress Reduction and Sleep Quality Improvement among Chinese Female College Students: A Quasi-Experimental Study. *Healthcare (Basel).* 2022 Sep 4;10(9).
11. Enwright P, Blank S, Wells BM, Nightingale LM, Torgerud S. Effect of Lavender and Rosemary Aromatherapy on Test Anxiety in Chiropractic Students. *J Chiropr Educ.* 2023 Mar 1;37(1):26-32.
12. Kavurmacı M, Sariaslan A, Yıldız İ. Determination of the Effects of Lavender Oil on Sleep Quality and Fatigue in Students. *Perspect Psychiatr Care.* 2022 Jul;58(3):1013-1020.
13. McDermott K, Nash P, Boyington A, Planell LP, Joe S, Streifel K, Nichols G, Lucas B, Spence A, Campisi J. Effects of Olfactory Stimulus on Group Performance and Individual Stress Responses in University Students. *Physiol Behav.* 2022 Oct 1;254:113905.



14. Luan J, Yang M, Zhao Y, Zang Y, Zhang Z, Chen H. Aromatherapy with inhalation effectively alleviates the test anxiety of college students: A meta-analysis. *Front Psychol.* 2023 Jan 6;13:1042553.
15. Ma Y. The influence of ambient aroma on middle school students' academic emotions. *Int J Psychol.* 2022 Jun;57(3):387-392.
16. Ahmad R, Naqvi AA, Al-Bukhaytan HM, Al-Nasser AH, Baqer Al-Ebrahim AH. Evaluation of aromatherapy with lavender oil on academic stress: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Contemp Clin Trials Commun.* 2019 Mar 15;14:100346.
17. Khaira MK, Raja Gopal RL, Mohamed Saini S, Md Isa Z. Interventional Strategies to Reduce Test Anxiety among Nursing Students: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2023 Jan 10;20(2):1233.
18. Hashemi N, Nazari F, Faghih A, Forughi M. Effects of blended aromatherapy using lavender and damask rose oils on the test anxiety of nursing students. *J Educ Health Promot.* 2021 Sep 30;10:349.
19. Wells BM, Nightingale LM, Derby DC, Salsbury SA, Lawrence D. Aromatherapy for test anxiety in chiropractic students. *J Chiropr Educ.* 2021 Mar 1;35(1):50-58.