



Aromaterapia de sinergia aromática frente a ansiedade: um estudo clínico randomizado, duplo cego, controlado por placebo

Silvio de Almeida Junior^{1 2}, João Vitor de Sousa Lima³, Eveline Maria de Melo², Arthur Gassetta Batista¹, Fabiola Maniglia Pansani², Ricardo Andrade Furtado^{2 3}.

¹Universidade do Estado de Minas Gerais, Departamento de Ciências Biomédicas e da Saúde, Laboratório de Biociências em Saúde

²Universidade de Franca, Programa de Pós-Graduação em Promoção de Saúde

³Universidade de Franca, Programa de Pós-Graduação em Ciência Animal, Laboratório de Ciência Animal
E-mail: silvio.junior@uemg.br

Resumo:

Introdução: O uso de medicamentos alopáticos para controle de ansiedade, em especial benzodiazepínicos, é uma boa escolha para casos agudos, entretanto, se faz necessário estudos com metodologias integrativas que apresentem resultados positivos e menor efeito adverso, na intenção de encontrar uma opção não farmacológica para controle de ansiedade. **Material e Métodos:** Para tal, foi utilizado uma sinergia aromática de óleos essenciais via inalatória para identificar o efeito biológico desejado, 2x ao dia, durante 21 dias. Para mensuração dos parâmetros de interesse, foi utilizado o formulário DASS21 para identificação de escore de ansiedade geral, através de um estudo clínico randomizado, duplo cego, controlado por placebo, registrado junto a REBEC (RBR-5xp737h) e plataforma Brasil (CAAE: 48301621.3.0000.5495). Foi utilizado essência de flor de cerejeira como controle placebo, apresentando apenas características odorantes. **Resultados:** A sinergia aromática formulada para a condução do estudo clínico, apresenta em sua constituição 15,4% de acetato de linalila, 15,2% de eucaliptol, 14,6% de linalol, 5,1% de mentol, 5,5% de patchoulol, 5% de cânfora e 39,2% de outros compostos em pequenas quantidades. Ocorreu o recrutamento de 164 participantes, entretanto, apenas 64 foram elegíveis ao final do estudo, sendo estratificado no grupo controle placebo (25 participantes) e grupo intervenção de sinergia aromática (39 participantes). Quanto ao sexo, 81,2% eram mulheres e quanto a idade, o grupo placebo apresentou $21,9 \pm 6,2$ anos (18,0 – 42,0 anos) enquanto o grupo tratado com a sinergia aromática apresentou $20,5 \pm 5,4$ anos (18,0 – 44,0) não apresentando diferença estatística $p = 0,2756$ ($t=1,097$, $df=94$). Quanto ao nível geral de ansiedade, foi identificação uma redução de 62,3% ($p = 0,0001$) do grupo tratado com a sinergia aromática e uma redução de 47,7% ($p = 0,0001$) no grupo tratado com placebo, sendo essa diferença estatisticamente significativa ($p = 0,0138$) com efeito da amostra em 0,88 pelo d de Cohen. **Discussão:** Indicadores na literatura relatam efeito ansiolítico e calmante de óleos essenciais constituídos por acetato de linalila, linalol e patchoulol, níveis de cânfora, mentol e eucaliptol, apresentando redução do nível de estresse, o que pode impactar diretamente no controle da ansiedade. **Conclusão:** A partir dos resultados é possível indicar que o uso da sinergia aromática via inalatória pode reduzir níveis de ansiedade geral por metodologia não farmacológica, entretanto, outros estudos devem ser conduzidos para melhor compreensão dos mecanismos de atividade biológica encontrada.

Palavras-chave: Práticas Integrativas e Complementares, Óleos essenciais, Medicina Popular, Psicopatologias, Aromaterapia, DASS21.

Financiamento: CAPES (cod 001), CNPq, UNIFRAN