



EFEITOS DA AROMATERAPIA NA QUALIDADE DO SONO: EVIDÊNCIAS DE ESTUDOS CLÍNICOS

Rodrigo Sobral¹

rodrigo.sobral@upe.br

Rodrigo Agra Bezerra dos Santos¹

rodrigo.agra@upe.br

Nathália Soares de Souza¹

nathalia.souza@upe.br

Priscilla Barbosa Sales de Albuquerque¹

priscilla.albuquerque@upe.br

¹Universidade de Pernambuco

INTRODUÇÃO

A aromaterapia, prática que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover o bem-estar físico e emocional, tem ganhado crescente interesse na comunidade científica e entre profissionais de saúde como uma intervenção complementar em diversas condições de saúde. Entre suas muitas aplicações, o impacto da aromaterapia na qualidade do sono merece destaque, especialmente no tratamento de distúrbios como insônia e outros problemas relacionados ao sono (Abbaspoor *et al.*, 2021).

Como afirma Mohammadi *et al.* (2022), a qualidade do sono é fundamental para a manutenção da saúde geral e do bem-estar, influenciando diretamente o funcionamento cognitivo, o equilíbrio emocional e a saúde física. A crescente prevalência de distúrbios do sono na sociedade moderna está intimamente ligada ao aumento do estresse e da ansiedade, frequentemente exacerbados por demandas diárias e mudanças nos hábitos de vida. Esses fatores psicológicos têm contribuído para a dificuldade em manter um sono regular e reparador, refletindo-se em uma piora significativa da qualidade de vida (Wakui *et al.*, 2023). Como resultado, há uma demanda crescente por intervenções não farmacológicas que possam melhorar a qualidade do sono sem os efeitos colaterais comumente associados aos medicamentos alopáticos. Nesse contexto, a aromaterapia surge como uma abordagem promissora (Sinaei *et al.*, 2024).

Diversos estudos clínicos têm investigado o uso de óleos essenciais, como lavanda, erva-cidreira, bergamota e laranja amarga na promoção do sono, com resultados que indicam melhorias significativas na qualidade e na duração do sono. Segundo Sinaei *et al.* (2024), a aromaterapia pode ser uma ferramenta valiosa para o manejo de distúrbios do sono, oferecendo uma alternativa segura e natural para pacientes que desejam melhorar sua qualidade de vida.

Esta revisão tem como objetivo examinar as evidências clínicas disponíveis sobre os efeitos da aromaterapia na qualidade do sono, explorando os mecanismos de ação dos óleos essenciais, a eficácia das intervenções e suas implicações para a prática clínica.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é uma revisão narrativa da literatura científica. Foram utilizadas as bases de dados PubMed e Scopus, selecionadas por sua relevância e abrangência na literatura biomédica. A estratégia de busca foi elaborada para identificar estudos pertinentes, utilizando os seguintes descritores e operadores booleanos definidos no DeCS (Descritores em Ciências da Saúde): ("Aromatherapy" OR "essential oils" OR "volatile oils" OR "aroma therapy") AND ("Sleep" OR "sleep quality" OR "sleep disorders" OR insomnia OR "sleep improvement") AND ("Clinical Trial" OR "randomized controlled trial" OR "controlled clinical trial" OR "intervention study" OR "treatment outcome").



Os critérios de inclusão foram: ensaios clínicos randomizados (RCTs) e estudos controlados que avaliaram a eficácia da aromaterapia na melhoria da qualidade do sono em adultos, utilizando métodos quantitativos validados, realizados nos últimos cinco anos e publicados em inglês, português ou espanhol. Foram excluídos estudos observacionais sem grupo controle, relatos de casos, cartas ao editor, resumos de conferências, e estudos focados exclusivamente em populações pediátricas ou em condições de sono relacionadas a doenças graves. Além disso, foram excluídos estudos publicados antes de 2019, aqueles em idiomas que não fossem inglês, português ou espanhol e aqueles sem acesso ao texto completo.

A seleção dos estudos foi realizada usando a plataforma Rayyan, inicialmente com base nos títulos e resumos e posteriormente através de uma revisão completa dos textos para confirmar sua elegibilidade. Foi realizada uma síntese narrativa dos achados, destacando os efeitos observados da aromaterapia na qualidade do sono e a robustez das evidências.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Inicialmente, foram encontrados 111 estudos para esta revisão, dos quais 16 foram oriundos da base de dados PubMed e 95 da Scopus. Após a eliminação de 10 estudos duplicados e a exclusão de 94 estudos que não atenderam aos critérios estabelecidos, foram incluídos 7 estudos. Todos os estudos incluídos foram realizados com adultos e abrangeram diversas faixas etárias e condições de saúde, como insônia primária, transtornos de ansiedade e estresse ocupacional. Os óleos essenciais mais utilizados foram lavanda, erva-cidreira, bergamota e laranja amarga. As intervenções variaram em termos de duração, concentração dos óleos e métodos de aplicação, como inalação e massagem aromática.

A avaliação dos estudos incluiu a qualidade do sono medida por escalas validadas, como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e indicadores objetivos, como a latência do sono e a duração total do sono. A maioria dos estudos indicou uma melhora significativa na qualidade do sono após as intervenções com aromaterapia. Em particular, os estudos que utilizaram lavanda, laranja amarga e bergamota revelaram reduções consistentes na latência do sono e aumentos na sua duração. No entanto, o estudo que utilizou óleo essencial de erva-cidreira não encontrou mudanças significativas na qualidade do sono pós-parto, sugerindo a necessidade de investigações futuras para explorar seus efeitos a longo prazo e em diferentes formas de aplicação (Sinaei *et al.*, 2024).

Quanto à qualidade metodológica, a maioria dos estudos apresentou baixo risco de viés em aspectos como randomização e cegamento. Contudo, um estudo específico destacou que a dosagem de óleo essencial de lavanda, embora necessária para garantir o cegamento, foi pequena, o que pode ter limitado a avaliação isolada do efeito da aromaterapia (Lucena *et al.*, 2021).

Os achados desta revisão sugerem que a aromaterapia pode desempenhar um papel benéfico na melhoria da qualidade do sono. A consistência dos resultados apoia a eficácia da aromaterapia como uma intervenção complementar não farmacológica para distúrbios do sono (Mohammadi *et al.*, 2022). A melhoria na qualidade do sono observada pode estar associada às propriedades ansiolíticas e sedativas dos óleos essenciais, que modulam o sistema nervoso central e promovem o relaxamento. Óleos como lavanda e bergamota são amplamente reconhecidos por sua eficácia no tratamento da insônia, favorecendo um sono restaurador ao ativar o sistema nervoso parassimpático (Wakui *et al.*, 2023). A lavanda, em particular, tem sido estudada por sua capacidade de aumentar a produção de neurotransmissores como o GABA, crucial para a indução do sono e alívio da ansiedade (Fatemeh *et al.*, 2019).

A variabilidade nos métodos de aplicação e na dosagem dos óleos essenciais entre os estudos destaca a necessidade de padronização nas intervenções com aromaterapia (Vafaei *et al.*, 2023). Além disso, a heterogeneidade dos participantes e das condições de saúde abordadas dificultam a generalização dos resultados. Futuros estudos devem focar em ensaios clínicos com maior rigor metodológico, incluindo amostras maiores e maior controle sobre as variáveis intervenientes (Lucena *et al.*, 2021).

A segurança e a aceitação da aromaterapia pelos pacientes também são aspectos positivos que reforçam sua viabilidade como intervenção complementar no manejo de distúrbios do sono (Abbaspoor



et al., 2021). No entanto, são necessárias mais pesquisas para esclarecer os mecanismos de ação específicos dos diferentes óleos essenciais e para determinar as dosagens ótimas e os métodos de aplicação mais eficazes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os achados desta revisão sugerem que a aromaterapia tem um potencial promissor para melhorar a qualidade do sono, oferecendo uma alternativa segura e eficaz para indivíduos que buscam terapias complementares. No entanto, são necessários mais estudos de alta qualidade para consolidar essas evidências e orientar práticas clínicas baseadas em dados robustos.

PALAVRAS-CHAVE: Ensaios Clínicos. Qualidade do sono. Aromaterapia. Óleos essenciais.

Referências

- ABBASPOOR, Z.; SIAHPOSH, A.; JAVADIFAR, N.; FAAL SIAHKAL, S.; MOHAGHEGH, Z.; SHARIFPOUR, F. The effect of *Citrus aurantium* aroma on the sleep quality in postmenopausal women: a randomized controlled trial. **IJCBNM**, v. 10, n. 2, p. 86-95, 2022.
- IZADI-AVANJI, F. S.; MIRANZADEH, S.; AKBARI, H.; MIRBAGHER AJORPAZ, N. Effects of aromatherapy with lavender essential oil on sleep quality among retired older adults. **Journal of Research in Health**, v. 9, n. 5, p. 437-442, 2019.
- LUCENA, L. dos R.; SANTOS-JUNIOR, J. G. dos; TUFIK, S.; HACHUL, H. Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: Double-blind randomized trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 59, 2021, p. 102726.
- MOHAMMADI, F.; MORADI, M.; NIAZI, A.; JAMALI, J. The impact of aromatherapy with *Citrus aurantium* essential oil on sleep quality in pregnant women with sleep disorders: a randomized controlled clinical trial. **IJCBNM**, v. 10, n. 3, p. 160-171, 2022.
- SINAEI, M.; SALARI, R.; BIRJANDI, R.; RAESI, R.; SADEGHI, T. The effect of inhalation aromatherapy with lemon balm (*Melissa officinalis*) essential oil on sleep quality in mothers of preterm infants in the neonatal intensive care unit (a randomized clinical trial study). **Open Public Health Journal**, v. 17, e18749445280519, 2024.
- VAFAEE, S.; SHOROFI, A.; KAMALI, M.; ASGARIRAD, H.; MOUSAVINASAB, S.; AZADBAKHT, M.; ESPAHBODI, F.; JAFARI, H. The effect of topical application of lavender lipogel on sleep quality and well-being in patients undergoing maintenance hemodialysis: A randomized clinical trial. **Jundishapur Journal of Chronic Disease Care**, v. 12, 2023.
- WAKUI, N.; TOGAWA, C.; ICHIKAWA, K.; MATSUOKA, R.; WATANABE, M.; OKAMI, A.; SHIROZU, S.; YAMAMURA, M.; MACHIDA, Y. Relieving psychological stress and improving sleep quality by bergamot essential oil use before bedtime and upon awakening: A randomized crossover trial. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 77, 2023, p. 102976.