

AROMATERAPIA E O USO TERAPÊUTICO DE ÓLEOS ESSENCIAIS PARA TRATAMENTO COMPLEMENTAR DA INSÔNIA: UMA REVISÃO INTEGRATIVA DA LITERATURA

AROMATHERAPY AND THE THERAPEUTIC USE OF ESSENTIAL OILS AS A COMPLEMENTARY TREATMENT FOR INSOMNIA: AN INTEGRATIVE LITERATURE REVIEW

Claralee Faustino Oliveira Alves¹
Aline Jimenes Silva Vieira²
Taís da Silva Gomes³
Brígida Michele de Freitas Moraes⁴

RESUMO: A insônia constitui uma alteração do sono que pode comprometer a qualidade de vida e o funcionamento diário dos indivíduos, despertando interesse por estratégias complementares de cuidado, entre elas a aromaterapia com óleos essenciais. Este estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da utilização da aromaterapia e dos óleos essenciais como estratégia complementar para o tratamento da insônia. Realizou-se uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, conduzida nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e ScienceDirect. A seleção dos estudos considerou publicações dos últimos dez anos, disponíveis na íntegra e relacionadas diretamente ao problema de pesquisa, sendo excluídos trabalhos duplicados, incompletos, sem acesso ao texto completo, guias técnicos, editoriais e outras publicações que não apresentaram dados suficientes para responder aos objetivos. Foram selecionados nove estudos para análise, cujos dados foram organizados em tabela e analisados de forma descritiva e comparativa. Os resultados demonstraram predominância da utilização do óleo essencial de lavanda, principalmente por inalação, com efeitos favoráveis sobre a qualidade do sono, além de possíveis benefícios sobre fadiga, estresse e ansiedade. Entretanto, alguns estudos apresentaram resultados divergentes, especialmente quanto aos parâmetros objetivos e à qualidade global do sono. Concluiu-se que a aromaterapia apresentou potencial como estratégia complementar para indivíduos com alterações do sono, porém a heterogeneidade dos protocolos e das populações estudadas indicou a necessidade de pesquisas clínicas com maior rigor metodológico, amostras ampliadas e protocolos padronizados.

Palavras-chave: Aromaterapia. Óleos essenciais. Insônia. Qualidade do sono. Terapias complementares.

¹ Autora - Aluna do curso de Farmácia da UNINASSAU – Mossoró/RN.

² Autora - Aluna do curso de Farmácia da UNINASSAU – Mossoró/RN.

³ Autora - Aluna do curso de Farmácia da UNINASSAU – Mossoró/RN.

⁴ Orientadora - Professora do curso de Farmácia da UNINASSAU – Mossoró/RN.

ABSTRACT: Insomnia is a sleep disorder that can negatively affect individuals' quality of life and daily functioning, increasing interest in complementary care strategies, including aromatherapy with essential oils. This study aimed to analyze the scientific evidence regarding the use of aromatherapy and essential oils as a complementary strategy for the treatment of insomnia. An integrative literature review with a qualitative and descriptive approach was conducted in the PubMed, Virtual Health Library (BVS), and ScienceDirect databases. Study selection considered publications from the previous ten years that were available in full text and directly related to the research question, while duplicate, incomplete studies, publications without full-text access, technical guidelines, editorials, and other publications that did not provide sufficient data to address the study objectives were excluded. Nine studies were selected for analysis, and their data were organized into a table and examined through descriptive and comparative analysis. The results showed a predominance of lavender essential oil, mainly administered through inhalation, with favorable effects on sleep quality and possible benefits regarding fatigue, stress, and anxiety. However, some studies reported divergent findings, particularly concerning objective sleep parameters and overall sleep quality. It was concluded that aromatherapy showed potential as a complementary strategy for individuals with sleep disturbances; however, the heterogeneity of protocols and study populations indicated the need for clinical research with greater methodological rigor, larger samples, and standardized intervention protocols.

Keywords: Aromatherapy. Essential oils. Insomnia. Sleep quality. Complementary therapies.

1. INTRODUÇÃO

A insônia constitui um dos principais distúrbios do sono e caracteriza-se pela dificuldade persistente para iniciar ou manter o sono, pela ocorrência de despertares frequentes ou pelo despertar precoce, podendo repercutir negativamente sobre o funcionamento diurno, o desempenho das atividades cotidianas e a qualidade de vida. Trata-se de uma condição de elevada relevância clínica e social, uma vez que alterações na quantidade e na qualidade do sono podem estar associadas à fadiga, alterações de humor, dificuldades de concentração e redução da capacidade funcional. A Associação Brasileira do Sono (2023) destaca que a insônia apresenta elevada ocorrência na população e pode estar relacionada a diferentes fatores, incluindo condições clínicas, psicológicas e comportamentais. Nesse contexto, a compreensão de estratégias terapêuticas que contribuam para a melhoria do sono constitui um importante demanda para a assistência em saúde.

O tratamento da insônia envolve diferentes possibilidades terapêuticas, sendo a terapia cognitivo-comportamental para insônia considerada uma das principais abordagens

não farmacológicas. O tratamento medicamentoso também pode ser empregado em situações específicas, conforme avaliação clínica, embora o uso de determinados fármacos possa estar relacionado a efeitos adversos e outras limitações, especialmente quando utilizados de maneira prolongada. Diante disso, intervenções complementares e integrativas têm despertado interesse como possibilidades associadas ao tratamento convencional, particularmente aquelas voltadas à promoção do relaxamento e à redução de fatores que interferem na qualidade do sono. Entre essas práticas, encontra-se a aromaterapia, caracterizada pelo emprego de óleos essenciais obtidos de espécies vegetais, geralmente administrados por inalação ou aplicação tópica, com o propósito de produzir efeitos fisiológicos e psicológicos.

Os óleos essenciais apresentam compostos bioativos capazes de interagir com diferentes mecanismos fisiológicos, sendo a lavanda um dos produtos naturais mais investigados no contexto da aromaterapia e dos distúrbios do sono. Estudos experimentais e clínicos têm investigado seus possíveis efeitos relacionados ao relaxamento, à ansiedade e à qualidade do sono. Lillehei e Halcón (2014), em estudo realizado com estudantes universitários, observaram melhora na qualidade do sono após a utilização de óleo essencial de lavanda por meio de inalação. De forma semelhante, revisões sistemáticas indicaram resultados potencialmente positivos da aromaterapia sobre a qualidade do sono, embora tenham sido observadas diferenças importantes entre os protocolos empregados, os tipos de óleos essenciais utilizados, as populações avaliadas e os instrumentos utilizados para mensuração dos desfechos (Lin et al., 2019; Her; Cho, 2021).

Além da lavanda, outros óleos essenciais têm sido investigados por seus possíveis efeitos sobre o sono e o relaxamento. Esses efeitos estão relacionados à presença de compostos como linalol e acetato de linalila. Entretanto, os estudos apresentam diferenças quanto às amostras, protocolos e formas de avaliação. Tang et al. (2021) identificaram melhora em parâmetros do sono após a aromaterapia, especialmente por inalação, mas destacaram a necessidade de pesquisas com maior rigor metodológico.

A relação entre sono, saúde mental e qualidade de vida reforça a importância da investigação de estratégias complementares. Alterações do sono podem estar associadas à

ansiedade, ao estresse e a sintomas depressivos, o que torna relevantes intervenções voltadas ao relaxamento. Entretanto, a aromaterapia deve ser considerada uma prática complementar, e seus benefícios precisam ser analisados de acordo com as evidências disponíveis, os possíveis riscos e as características dos óleos utilizados.

Apesar do crescente interesse pelos óleos essenciais, ainda existem lacunas quanto aos tipos de óleo, concentrações, formas de aplicação e duração das intervenções. A diversidade dos protocolos dificulta a comparação dos resultados e reforça a necessidade de sistematizar as evidências disponíveis. Nesse sentido, a revisão integrativa permite reunir e analisar os estudos existentes, contribuindo para uma compreensão mais ampla dos efeitos e das limitações da aromaterapia no tratamento complementar da insônia.

Diante desse cenário, torna-se relevante reunir e analisar criticamente as evidências disponíveis sobre a utilização terapêutica dos óleos essenciais na abordagem complementar da insônia, considerando seus possíveis efeitos, formas de utilização e limitações. Assim, formulou-se o seguinte problema de pesquisa: quais são as evidências científicas disponíveis sobre o uso terapêutico de óleos essenciais por meio da aromaterapia como tratamento complementar da insônia? A realização desta investigação justifica-se pela necessidade de ampliar o conhecimento científico acerca de práticas complementares que possam contribuir para o cuidado de indivíduos com alterações do sono, oferecendo subsídios para profissionais de saúde e pesquisadores e favorecendo uma compreensão baseada em evidências sobre as possibilidades e limitações da aromaterapia.

Dessa forma, o estudo teve como objetivo geral analisar as evidências científicas acerca da utilização da aromaterapia e dos óleos essenciais como estratégia complementar para o tratamento da insônia. Como objetivos específicos, buscou-se identificar os principais óleos essenciais utilizados nas intervenções, descrever as formas de aplicação e os protocolos empregados, analisar os efeitos relatados sobre a qualidade e os parâmetros do sono e verificar as principais limitações e lacunas evidenciadas nos estudos disponíveis na literatura.

2. METODOLOGIA

A presente pesquisa caracterizou-se como uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, desenvolvida com o propósito de reunir, analisar e sintetizar evidências científicas acerca da utilização da aromaterapia e dos óleos essenciais como tratamento complementar da insônia. A revisão integrativa possibilitou a reunião de diferentes tipos de estudos e a integração dos resultados encontrados na literatura, permitindo uma compreensão ampliada da temática investigada.

Para a elaboração da questão norteadora, foi utilizada a estratégia PICO, considerando-se a População (P) composta por indivíduos com insônia ou alterações relacionadas ao sono; a Intervenção (I) correspondente ao uso de aromaterapia e óleos essenciais; a Comparação (C) relacionada à ausência de intervenção, tratamento convencional, placebo ou outras intervenções, quando apresentada nos estudos; e o Outcome/Desfecho (O) relacionado à qualidade do sono, redução dos sintomas de insônia e demais parâmetros associados ao sono. A partir desses elementos, foi formulada a seguinte questão norteadora: quais foram as evidências científicas disponíveis sobre o uso terapêutico de óleos essenciais por meio da aromaterapia como tratamento complementar da insônia?

5

A pesquisa bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e ScienceDirect, selecionadas por sua relevância na disponibilização de estudos científicos nas áreas da saúde, medicina, enfermagem e terapias complementares. A busca foi realizada por meio de descritores relacionados à temática, utilizando-se os vocabulários controlados MeSH (Medical Subject Headings) e DeCS (Descritores em Ciências da Saúde). Foram consideradas publicações disponíveis nas bases selecionadas que apresentaram relação direta com a questão norteadora e com os objetivos estabelecidos para a pesquisa.

Como critérios de inclusão, foram considerados estudos publicados nos últimos dez anos, contados a partir do período estabelecido para a realização da pesquisa, que apresentaram relação direta com a temática, responderam à questão norteadora, abordaram a utilização de aromaterapia ou óleos essenciais em indivíduos com insônia ou alterações do sono e apresentaram texto completo disponível para leitura. Foram considerados estudos

publicados em português, inglês ou espanhol. Como critérios de exclusão, foram retirados estudos duplicados, trabalhos que não apresentaram relação direta com o problema investigado, publicações que não contemplaram os desfechos de interesse, estudos incompletos ou sem acesso ao texto completo, trabalhos acadêmicos não publicados em periódicos científicos, além de guias técnicos, manuais, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos e outras publicações que não apresentaram dados suficientes para responder aos objetivos da revisão.

Como instrumento de coleta de dados, foi elaborado um roteiro estruturado para organização das informações extraídas dos estudos selecionados. A estratégia de busca foi construída a partir dos descritores identificados nos vocabulários DeCS e MeSH, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Foram utilizados termos relacionados à população e ao problema investigado, como *Insomnia*, *Sleep Disorders*, *Aromatherapy*, *Essential Oils*, *Lavender* e seus correspondentes nos vocabulários controlados. O operador AND foi empregado para restringir a busca e relacionar os diferentes componentes da questão de pesquisa, enquanto o operador OR foi utilizado para ampliar a recuperação de estudos que apresentaram termos semelhantes ou relacionados. As estratégias foram adaptadas às características de cada base de dados pesquisada.

6

O procedimento de coleta ocorreu inicialmente pela identificação dos estudos nas bases selecionadas, seguida da organização dos resultados e exclusão das publicações duplicadas. Posteriormente, foi realizada a leitura dos títulos, com o objetivo de identificar estudos potencialmente relacionados à temática. Em seguida, foram analisados os resumos, sendo selecionadas as publicações que apresentaram maior relação com o problema e os objetivos da pesquisa. Na etapa seguinte, foi realizada a leitura na íntegra dos textos completos, permitindo verificar o atendimento aos critérios de inclusão e exclusão e definir os estudos que compuseram a amostra final da revisão. Esse processo de seleção foi organizado de forma sequencial, considerando a identificação, triagem, elegibilidade e inclusão dos estudos, conforme princípios de transparência recomendados para processos de revisão da literatura.

Após a seleção dos estudos, os dados foram extraídos e organizados em uma tabela de síntese, elaborada para facilitar a sistematização e comparação das informações. Foram registrados dados referentes ao autor e ano de publicação, título, país de realização, objetivo, delineamento metodológico, população ou amostra, tipo de óleo essencial utilizado, forma de aplicação, duração da intervenção, principais resultados e conclusões. A organização dessas informações permitiu identificar características comuns e diferenças entre os estudos, bem como os principais efeitos relacionados à utilização da aromaterapia no tratamento complementar da insônia.

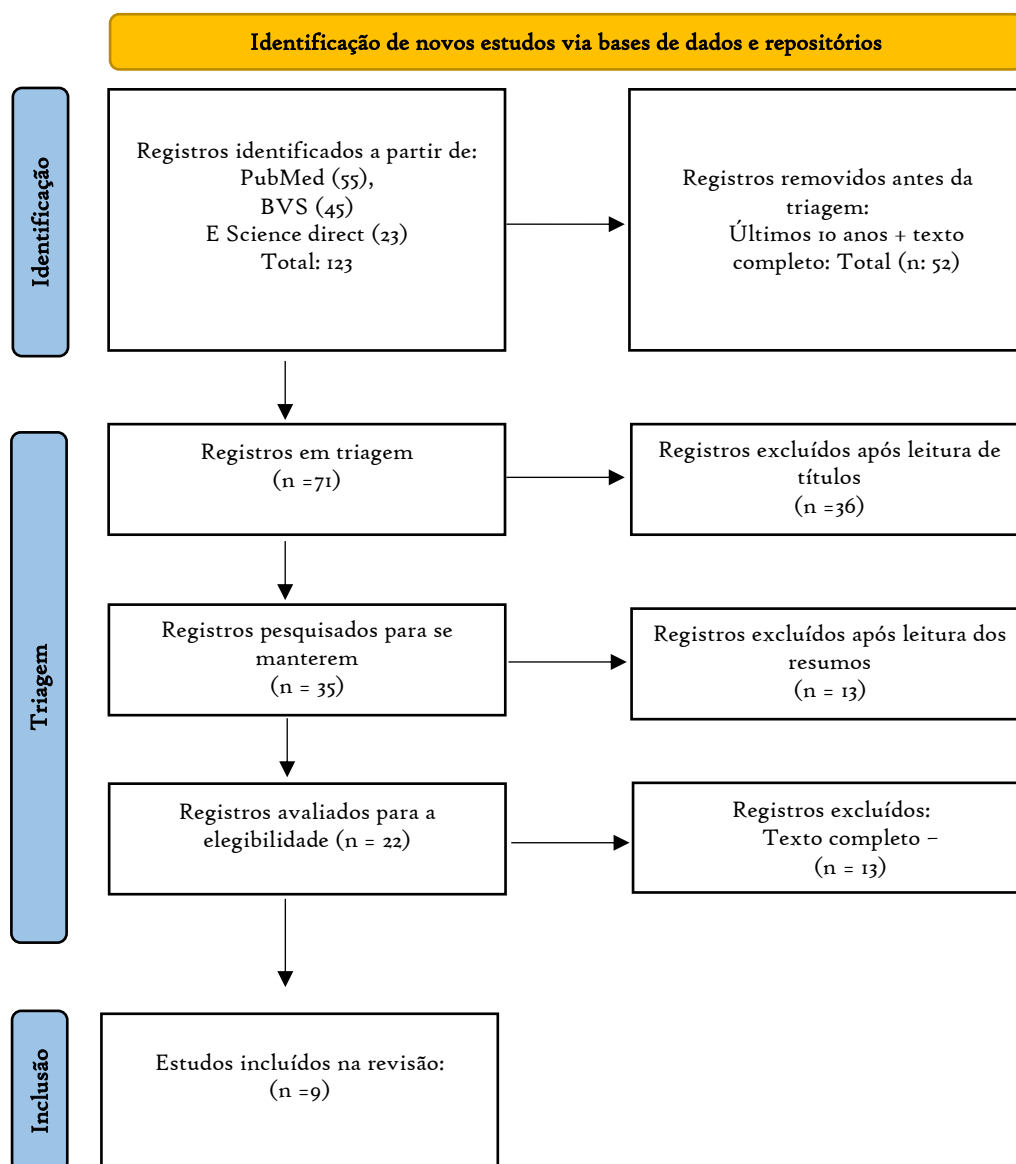
A análise dos dados foi realizada de forma descritiva e qualitativa, mediante comparação dos resultados apresentados pelos estudos selecionados. Inicialmente, foram identificados os principais achados relacionados aos efeitos da aromaterapia e dos óleos essenciais sobre a qualidade do sono e os sintomas de insônia. Posteriormente, os resultados foram agrupados de acordo com suas características e discutidos de forma comparativa. Foram analisados os estudos que apresentaram resultados semelhantes, bem como aqueles que apresentaram resultados divergentes, buscando-se identificar possíveis explicações relacionadas aos diferentes óleos essenciais utilizados, formas de administração, duração das intervenções, características das amostras e métodos empregados para avaliação do sono. Dessa maneira, os autores que apresentaram resultados convergentes e divergentes foram discutidos conjuntamente, permitindo uma síntese crítica das evidências disponíveis e a identificação das principais lacunas existentes na literatura. A análise e a síntese dos estudos seguiram a perspectiva da revisão integrativa, que permitiu integrar diferentes evidências e produzir uma compreensão abrangente do fenômeno investigado.

7

3 RESULTADOS

O fluxograma abaixo mostra o delineamento da busca nas bases de dados com os resultados dos títulos selecionados em cada etapa. A busca dos estudos foi realizada de forma sistemática em bases de dados científicas digitais, incluindo PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e ScienceDirect, com o objetivo de identificar produções relevantes sobre a temática

Figura 1: Seleção de periódicos localizados e usados no estudo



Fonte: Elaborado pelas autoras (2026).

Inicialmente, foram encontrados 123 registros, dos quais 52 foram removidos por não atenderem aos critérios iniciais, como período de publicação (últimos 10 anos) e disponibilidade de texto completo. Em seguida, 71 estudos foram submetidos à etapa de triagem por meio da leitura dos títulos, resultando na exclusão de 36 artigos. Posteriormente, 35 estudos tiveram seus resumos analisados, sendo 13 excluídos por não apresentarem relação direta com o tema. Na fase

de elegibilidade, 22 artigos foram lidos na íntegra, dos quais 13 foram excluídos por não atenderem aos critérios estabelecidos. Ao final do processo, 9 estudos foram selecionados para compor a revisão de literatura.

O quadro a seguir mostra os estudos incluídos nesta revisão. Este fornece uma visão geral dos principais estudos revisados, destacando suas características essenciais.

Tabela 1 – Caracterização dos estudos selecionados sobre aromaterapia e óleos essenciais relacionados à qualidade do sono

Autor/ano	Título do estudo	Delineamento e amostra	Intervenção	Instrumento/desfecho	Principais resultados
Cho; Lee; Hur (2017)	<i>The effects of aromatherapy on intensive care unit patients' stress and sleep quality: a nonrandomised controlled trial</i>	Estudo experimental controlado não randomizado, realizado com pacientes adultos internados em UTI que permaneceram por mais de duas noites.	Aromaterapia com óleos essenciais associada à respiração profunda; grupo controle sem exposição ao óleo de lavanda.	Avaliação da qualidade do sono e de parâmetros fisiológicos e de estresse.	Após dois dias de intervenção, o grupo submetido à aromaterapia apresentou melhora significativa da qualidade do sono e redução de indicadores de estresse em comparação ao controle.
Ozkaraman et al. (2018)	<i>Aromatherapy: the effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy</i>	Ensaio clínico randomizado e controlado, com 70 pacientes submetidos à quimioterapia.	Os participantes foram distribuídos em grupo lavanda, grupo tea tree e controle sem óleo.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e State-Trait Anxiety Inventory (STAI).	Foi observada alteração significativa nos escores do PSQI após a intervenção, além de diferença significativa na ansiedade-traço no grupo lavanda.

Genç et al. (2020)	<i>The effect of aromatherapy on sleep quality and fatigue level of the elderly: a randomized controlled study</i>	Estudo experimental randomizado com 59 idosos institucionalizados, sendo 30 no grupo intervenção e 29 no controle.	Inalação de óleo essencial de lavanda 30 minutos antes de dormir, diariamente, durante um mês.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) e Fatigue Severity Scale (FSS).	A aromaterapia promoveu melhora significativa da qualidade do sono ($p < 0,001$) e redução da intensidade da fadiga ($p < 0,05$) no grupo intervenção.
Hamzeh; Safari-Faramani; Khatony (2020)	<i>Effects of aromatherapy with lavender and peppermint essential oils on the sleep quality of cancer patients: a randomized controlled trial</i>	Ensaio clínico randomizado com 120 pacientes oncológicos, distribuídos em três grupos.	Inalação de três gotas de óleo essencial de lavanda ou hortelã-pimenta durante 7 dias; grupo controle recebeu água destilada aromática.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).	Os grupos lavanda e hortelã-pimenta apresentaram menores escores de PSQI após a intervenção em comparação ao controle, indicando melhora da qualidade do sono.
Lucena et al. (2021)	<i>Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: double-blind randomized trial</i>	Ensaio clínico randomizado duplo-cego com 35 mulheres pós-menopáusicas com diagnóstico de insônia, sendo 17 no grupo aromaterapia e 18 no placebo.	Inalação de óleo essencial de <i>Lavandula angustifolia</i> antes de dormir durante 29 dias, associada à orientação de higiene do sono.	PSQI, polissonografia, avaliação da insônia, ansiedade, depressão e sintomas da menopausa.	Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos no desfecho primário de qualidade do sono. Entretanto, o grupo lavanda apresentou

					redução da latência para início do sono, aumento da eficiência do sono e tendência de melhora do tempo acordado após o início do sono.
Hsu et al. (2021)	<i>Effects of aromatherapy with essential oil massage on the sleep quality of critical care nurses: a randomized controlled trial</i>	Ensaio clínico randomizado, simples-cego, com 112 enfermeiros de unidades de cuidados intensivos.	Quatro sessões de massagem com óleo essencial de lavanda no grupo experimental.	Qualidade subjetiva do sono, Actiwatch e parâmetros objetivos do sono.	Não foi identificada diferença estatisticamente significativa entre os grupos nos parâmetros globais objetivos e subjetivos após a intervenção. Contudo, observou-se redução progressiva nos escores de qualidade subjetiva do sono no grupo intervenção.
Emami-Sigaroudi et al. (2021)	<i>Comparison between the effect of aromatherapy with lavender and damask</i>	Ensaio clínico randomizado com 97 pacientes submetidos à cirurgia de	Inalação de lavanda ou rosa-damascena durante cinco noites consecutivas;	Questionário sociodemográfico-clínico e avaliação de componentes da qualidade do sono.	As intervenções produziram melhora relativa da qualidade do sono. Foram observadas

	<i>rose on sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: a randomized clinical trial</i>	revascularização do miocárdio.	grupo controle recebeu cuidados habituais.		diferenças significativas na qualidade subjetiva do sono e no uso de medicamentos para dormir, embora não tenham sido encontradas diferenças significativas para todos os demais parâmetros avaliados.
Yin et al. (2024)	<i>Effects of lavender essential oil inhalation aromatherapy on depression and sleep quality in stroke patients: a single-blind randomized controlled trial</i>	Ensaio clínico randomizado e simples-cego com 40 pacientes com depressão pós-AVC.	Inalação noturna de óleo essencial de lavanda microencapsula do durante 4 semanas, comparada a placebo.	Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), Hamilton Depression Rating Scale e Zung Self-Rating Depression Scale.	O grupo intervenção apresentou melhora significativamente maior nos escores de depressão e qualidade do sono em comparação ao placebo após quatro semanas.
Yildirim et al. (2025)	<i>The efficacy of lavender oil on fatigue and sleep quality in patients with</i>	Ensaio clínico randomizado, simples-cego, com 100 pacientes, sendo 50 no grupo	Inalação de óleo essencial de lavanda durante 20 minutos antes de dormir por cinco noites	Richards-Campbell Sleep Questionnaire e Piper Fatigue Scale.	O grupo lavanda apresentou qualidade do sono significativamente superior ($p =$

	<i>hematological malignancy receiving chemotherapy: a single-blind randomized controlled trial</i>	experimental e 50 no controle.	consecutivas; controle recebeu solução fisiológica.		0,001) e menor fadiga ($p = 0,001$) em comparação ao controle.
--	--	--------------------------------	---	--	--

4 DISCUSSÃO

Os estudos analisados nesta revisão demonstraram, de modo geral, resultados favoráveis à utilização da aromaterapia como estratégia complementar para a melhora da qualidade do sono, embora tenham sido identificadas diferenças importantes entre os protocolos, populações e formas de aplicação. Entre os nove estudos selecionados, observou-se predominância do óleo essencial de lavanda e da administração por inalação. Esse resultado esteve de acordo com as evidências sintetizadas por Tang et al. (2021), que identificaram efeito significativo da aromaterapia sobre a qualidade do sono e observaram resultados mais expressivos quando os óleos foram utilizados por inalação. Da mesma forma, Her e Cho (2021), ao analisarem 30 estudos, encontraram efeito estatisticamente significativo da aromaterapia sobre a qualidade do sono em adultos e idosos. Lin et al. (2019) também encontraram efeito positivo, porém ressaltaram elevada heterogeneidade entre os estudos, recomendando cautela na interpretação dos resultados.

Entre os estudos primários, Cho, Lee e Hur (2017) identificaram melhora da qualidade do sono e redução do estresse em pacientes internados em unidade de terapia intensiva após a utilização da aromaterapia. Esses resultados foram semelhantes aos encontrados por Genç et al. (2020), que observaram melhora significativa da qualidade do sono e redução da fadiga em idosos institucionalizados após um mês de inalação de lavanda. A convergência entre esses estudos sugeriu que a aromaterapia poderia apresentar benefícios não apenas sobre o sono, mas também sobre fatores associados, como estresse e fadiga. Essa relação também foi observada por Her e Cho (2021), cuja metanálise identificou efeitos positivos da aromaterapia sobre sono, estresse, ansiedade, depressão, dor e fadiga.

Resultados semelhantes foram observados em populações submetidas a tratamentos oncológicos. Ozkaraman et al. (2018) verificaram melhora da qualidade do sono após a utilização de lavanda em pacientes submetidos à quimioterapia, acompanhada de redução de determinados indicadores de ansiedade. Hamzeh, Safari-Faramani e Khatony (2020), por sua vez, encontraram melhora da qualidade do sono tanto entre os pacientes que receberam lavanda quanto entre aqueles que receberam hortelã-pimenta, quando comparados ao grupo controle. Esses achados ampliaram a possibilidade de utilização de diferentes óleos essenciais, demonstrando que os efeitos observados não estiveram necessariamente restritos à lavanda. Entretanto, a predominância da lavanda nos estudos analisados dificultou estabelecer comparações consistentes entre diferentes óleos.

Yildirim et al. (2025) também encontraram resultados favoráveis em pacientes com neoplasias hematológicas submetidos à quimioterapia. A utilização de óleo essencial de lavanda esteve associada à melhora da qualidade do sono e à redução da fadiga, reforçando os resultados apresentados por Ozkaraman et al. (2018) e Genç et al. (2020). Além disso, Yin et al. (2024) observaram melhora da qualidade do sono em pacientes com depressão após acidente vascular cerebral submetidos à inalação de lavanda, acompanhada de melhora dos sintomas depressivos. Esses achados foram compatíveis com a perspectiva de que alterações do sono podem estar relacionadas a aspectos emocionais e físicos, sendo possível que intervenções voltadas ao relaxamento produzam efeitos sobre mais de um desfecho.

Apesar da predominância de resultados positivos, foram identificadas evidências divergentes. Lucena et al. (2021), em ensaio clínico duplo-cego realizado com mulheres pós-menopáusicas com insônia, não encontraram diferença significativa entre os grupos para a qualidade geral do sono. Entretanto, observaram redução do período de vigília após o início do sono e aumento da eficiência do sono no grupo que recebeu lavanda. Dessa forma, os resultados desse estudo diferiram parcialmente daqueles apresentados por Genç et al. (2020), Hamzeh, Safari-Faramani e Khatony (2020), Ozkaraman et al. (2018), Yin et al. (2024) e Yildirim et al. (2025), que identificaram melhora mais evidente da qualidade do sono. A divergência poderia estar relacionada às características específicas da população estudada, ao diagnóstico de insônia, ao período da intervenção e aos instrumentos utilizados para avaliação.

Hsu et al. (2021) também apresentaram resultados parcialmente divergentes. Embora o estudo tenha identificado uma tendência de melhora progressiva da qualidade subjetiva do sono entre enfermeiros de cuidados intensivos submetidos à massagem com óleo essencial de lavanda, não foram observadas diferenças estatisticamente significativas nos parâmetros objetivos e na qualidade global do sono entre os grupos. Esse resultado contrastou especialmente com Genç et al. (2020), que encontrou efeito significativo após quatro semanas de inalação, e com Hamzeh, Safari-Faramani e Khatony (2020), que observaram diferenças significativas após apenas sete dias. A diferença entre esses achados reforçou a influência que a duração, a frequência e a forma de aplicação da aromaterapia poderiam exercer sobre os resultados.

A forma de aplicação também constituiu um aspecto relevante na comparação dos resultados. Tang et al. (2021) identificaram maior efeito da inalação em comparação à massagem, enquanto Her e Cho (2021) observaram efeitos significativos em diferentes modalidades, incluindo a massagem. Em consonância com Tang et al. (2021), a revisão de estudos sobre aromaterapia por inalação identificou efeito favorável sobre problemas relacionados ao sono e apontou resultados particularmente expressivos para a lavanda. Essa diferença entre as revisões indicou que ainda não existiu consenso quanto à modalidade mais efetiva, sobretudo porque os estudos utilizaram diferentes óleos, concentrações, períodos de intervenção e instrumentos de avaliação.

15

Em relação aos demais óleos essenciais, Emami-Sigaroudi et al. (2021) compararam lavanda e rosa-damascena em pacientes submetidos à cirurgia de revascularização do miocárdio e observaram alterações favoráveis em determinados componentes da qualidade do sono. Esse resultado, juntamente com os achados de Hamzeh, Safari-Faramani e Khatony (2020) com hortelã-pimenta, indicou que outros óleos além da lavanda apresentaram potencial para utilização como estratégias complementares. Entretanto, o número reduzido de estudos com esses óleos impediu estabelecer conclusões mais amplas sobre sua efetividade em comparação à lavanda.

Outro aspecto importante foi a heterogeneidade metodológica identificada entre os estudos. Foram observadas diferenças quanto às características dos participantes, presença de doenças associadas, quantidade e tipo de óleo essencial, concentração, frequência, duração e forma de aplicação. Lin et al. (2019) encontraram elevada heterogeneidade entre os ensaios

incluídos em sua metanálise, além de limitações relacionadas ao risco de viés e possível viés de publicação. Her e Cho (2021), embora tenham identificado efeito global significativo, também destacaram diferenças entre métodos e protocolos. Assim, os resultados favoráveis observados nos estudos primários não deveriam ser interpretados como evidência de efeito uniforme para todos os indivíduos ou situações clínicas.

De maneira geral, os autores analisados apresentaram maior convergência do que divergência quanto ao potencial da aromaterapia para melhorar a qualidade do sono. Cho, Lee e Hur (2017), Ozkaraman et al. (2018), Genç et al. (2020), Hamzeh, Safari-Faramani e Khatony (2020), Emami-Sigaroudi et al. (2021), Yin et al. (2024) e Yildirim et al. (2025) relataram resultados favoráveis em diferentes populações. Em contrapartida, Lucena et al. (2021) e Hsu et al. (2021) apresentaram resultados mais discretos, especialmente quando considerados os desfechos globais ou parâmetros objetivos do sono. Essa divergência não anulou os resultados positivos, mas demonstrou que os efeitos da aromaterapia poderiam variar conforme as características da intervenção e do público estudado.

Portanto, as evidências reunidas nesta revisão indicaram que a aromaterapia, especialmente mediante o uso inalatório de óleo essencial de lavanda, apresentou potencial como estratégia complementar para melhorar a qualidade do sono. Entretanto, a heterogeneidade dos protocolos e a existência de resultados divergentes indicaram a necessidade de estudos clínicos com amostras maiores, protocolos padronizados, acompanhamento prolongado e utilização de medidas objetivas e subjetivas do sono. Dessa forma, a aromaterapia apresentou-se como uma possibilidade complementar de cuidado, mas os resultados disponíveis ainda justificaram uma interpretação criteriosa quanto à sua efetividade e à definição dos protocolos mais adequados.

5 CONCLUSÃO

Os resultados desta revisão integrativa permitiram alcançar o objetivo proposto de analisar as evidências científicas acerca da utilização da aromaterapia e dos óleos essenciais como estratégia complementar para o tratamento da insônia. De modo geral, os estudos analisados demonstraram resultados predominantemente favoráveis, especialmente com a utilização do óleo essencial de lavanda por inalação, indicando possíveis benefícios sobre a

qualidade do sono, a fadiga, o estresse e aspectos relacionados à ansiedade. Entretanto, também foram identificados resultados divergentes, nos quais não foram observadas diferenças estatisticamente significativas em determinados parâmetros do sono. Dessa forma, a revisão contribuiu para reunir e sistematizar evidências sobre a temática, permitindo identificar os principais óleos utilizados, formas de aplicação, efeitos observados e aspectos que ainda permaneceram pouco esclarecidos na literatura.

Entre as limitações encontradas, destacaram-se a heterogeneidade dos estudos quanto às características das amostras, tipos e concentrações dos óleos essenciais, formas e períodos de aplicação e instrumentos utilizados para avaliação do sono, além do número reduzido de pesquisas realizadas especificamente com indivíduos diagnosticados com insônia. Como perspectivas futuras, recomendaram-se estudos clínicos com amostras maiores, protocolos padronizados, períodos de acompanhamento mais prolongados e utilização conjunta de instrumentos subjetivos e medidas objetivas do sono. Também se considerou relevante ampliar as investigações sobre diferentes óleos essenciais e modalidades de aplicação, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas e para uma definição mais precisa do papel da aromaterapia como recurso complementar no cuidado de pessoas com alterações do sono.

REFERÊNCIAS

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DO SONO. *Consenso de diagnóstico e tratamento da insônia em adultos*. São Paulo: Associação Brasileira do Sono, 2023. Disponível em: <https://absono.com.br/publicacoes-sono/>. Acesso em: 18 set. 2026.

CHO, Eun Hee; LEE, Mi-Young; HUR, Myung-Haeng. The effects of aromatherapy on intensive care unit patients' stress and sleep quality: a nonrandomised controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2017, p. 1-7, 2017. DOI: 10.1155/2017/2856592. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29375641/>. Acesso em: 18 set. 2026.

EMAMI-SIGAROUDI, Abdolhossien et al. Comparison between the effect of aromatherapy with lavender and damask rose on sleep quality in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: a randomized clinical trial. *ARYA Atherosclerosis*, v. 17, n. 1, p. 1-9, 2021. DOI: 10.22122/arya.v17i0.2064. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34703485/>. Acesso em: 18 set. 2026.

GENÇ, Fatma et al. The effect of aromatherapy on sleep quality and fatigue level of the elderly: a randomized controlled study. *Holistic Nursing Practice*, v. 34, n. 3, p. 155-162, 2020. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000385. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32282491/>. Acesso em: 18 set. 2026.

HAMZEH, Sahar; SAFARI-FARAMANI, Roya; KHATONY, Alireza. Effects of aromatherapy with lavender and peppermint essential oils on the sleep quality of cancer patients: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, v. 2020, p. 1-7, 2020. DOI: 10.1155/2020/7480204. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32308715/>. Acesso em: 18 set. 2026.

HER, Jihoo; CHO, Mi-Kyoung. Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: a systematic literature review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 60, p. 102739, 2021. DOI: 10.1016/j.ctim.2021.102739. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34166869/>. Acesso em: 18 set. 2026.

HSU, Hsiu-Chin et al. Effects of aromatherapy with essential oil massage on the sleep quality of critical care nurses: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 43, p. 101358, 2021. DOI: 10.1016/j.ctcp.2021.101358. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33711748/>. Acesso em: 18 set. 2026.

LILLEHEI, Angela S.; HALCÓN, Linda L. A systematic review of the effect of inhaled essential oils on sleep. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 20, n. 6, p. 441-451, 2014. DOI: 10.1089/acm.2013.0311. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24720812/>. Acesso em: 18 set. 2026.

LILLEHEI, Angela Smith; HALCÓN, Linda L.; SAVIK, Kay; REIS, Reilly. Effect of inhaled lavender and sleep hygiene on self-reported sleep issues: a randomized controlled trial. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 21, n. 7, p. 430-438, 2015. DOI: 10.1089/acm.2014.0327. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26133206/>. Acesso em: 18 set. 2026.

LIN, Pi-Chu; LEE, Pi-Hsia; TSENG, Shu-Ju; LIN, Yen-Miao; CHEN, Su-Ru; HOU, Wen-Hsuan. Effects of aromatherapy on sleep quality: a systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 45, p. 156-166, 2019. DOI: 10.1016/j.ctim.2019.06.006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31331554/>. Acesso em: 18 set. 2026.

LUCENA, Leandro dos Reis et al. Lavender essential oil on postmenopausal women with insomnia: double-blind randomized trial. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 59, p. 102726, 2021. DOI: 10.1016/j.ctim.2021.102726. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0965229921000674>. Acesso em: 18 set. 2026.

OZKARAMAN, Ayse et al. Aromatherapy: the effect of lavender on anxiety and sleep quality in patients treated with chemotherapy. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, v. 22, n. 2, p. 203-210, 2018. DOI: 10.1188/18.CJON.203-210. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29547610/>. Acesso em: 18 set. 2026.

TANG, Yueheng; GONG, Minmin; QIN, Xin; SU, Hao; WANG, Zhi; DONG, Hui. The therapeutic effect of aromatherapy on insomnia: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, v. 288, p. 1-9, 2021. DOI: 10.1016/j.jad.2021.03.066. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33839552/>. Acesso em: 18 set. 2026.

YILDIRIM, Dilek et al. The efficacy of lavender oil on fatigue and sleep quality in patients with hematological malignancy receiving chemotherapy: a single-blind randomized controlled trial. *Supportive Care in Cancer*, v. 33, n. 2, p. 79, 2025. DOI: 10.1007/s00520-024-09143-5. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39775962/>. Acesso em: 18 set. 2026.

YIN, Xiao-Jun et al. Effects of lavender essential oil inhalation aromatherapy on depression and sleep quality in stroke patients: a single-blind randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, v. 55, p. 101828, 2024. DOI: 10.1016/j.ctcp.2024.101828. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38241803/>. Acesso em: 18 set. 2026.