

ÓLEOS ESSENCIAS E A SAÚDE HUMANA

RESUMO

Os óleos essenciais (OEs) são amplamente utilizados devido às suas propriedades terapêuticas, especialmente no alívio da ansiedade e do estresse. O objetivo do presente trabalho é explorar as propriedades dos óleos essenciais e seus impactos na saúde humana. Este estudo realizou uma revisão da literatura para investigar os benefícios, riscos e impactos dos OEs na saúde humana. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados SciELO e PubMed, considerando publicações entre 2020 e 2025. Foram utilizados os descritores “essential oils” e “health”, aplicando-se o operador booleano “AND” para refinamento dos resultados, selecionando seis artigos relevantes. Os resultados demonstraram que os OEs apresentam efeitos ansiolíticos e antidepressivos, atuando no sistema nervoso e na regulação de neurotransmissores. Além disso, possuem propriedades antioxidantes, anti-inflamatórias e antimicrobianas, com potencial aplicação em diversas condições clínicas. No entanto, alguns componentes podem atuar como desreguladores endócrinos, gerando preocupações sobre sua segurança a longo prazo. A eficácia dos OEs na ansiedade de estado foi mais evidente, enquanto na ansiedade traço os efeitos foram menos duradouros. Sendo assim, apesar do potencial terapêutico, desafios como a falta de padronização nos estudos e a necessidade de diretrizes para o uso seguro destacam a importância de mais pesquisas, o que pode-se concluir que os OEs representam uma alternativa promissora para a promoção do bem estar, mas seu uso deve ser cauteloso e embasado em evidências científicas.

Laís Costa Fernandes

Laura Tawany de Santana Simões

Luanna Ribeiro Santos Silva 

e-mail: luanna.ribeiro@unifacol.edu.br

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Vitória de Santo Antão - PE

Submetido: julho de 2025

Revisado: agosto de 2025

Publicado: novembro de 2025

Citação:

FERNANDES, Laís Costa; SIMÕES, Laura Tawany de Santana; SILVA, Luanna Ribeiro Santos. **ÓLEOS ESSENCIAS E A SAÚDE HUMANA.** *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.2, pg 95 - 97, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i2.31>

Palavras-chave: Aromaterapia; Terapias Alternativas; Ansiedade; Saúde Humana; Fitoterapia.

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais (OEs) têm sido muito utilizados ao longo da história devido às suas propriedades terapêuticas e aplicações em diversas áreas, como medicina, cosméticos e perfumaria. Na última década, a indústria de OEs tornou-se um mercado extremamente ativo, impulsionado pelo interesse da população por alternativas naturais aos tratamentos tradicionais, esses óleos são extraídos de diferentes partes das plantas, como folhas, flores e cascas, sendo compostos por misturas complexas de substâncias químicas, principalmente terpenoides e fenóis, que conferem suas características aromáticas e bioativas, os OEs possuem propriedades antibacterianas, antifúngicas, anti inflamatórias e antioxidantes, tornando-os favoráveis para a promoção da saúde e bem estar humano (Ramsey et al., 2020; Sattayakhom et al., 2023).

Nos últimos anos, os transtornos de ansiedade têm se tornado um problema significativo de saúde pública, sendo considerados uma das principais causas de incapacidade no mundo. A pandemia de COVID-19 agravou essa condição, aumentando a prevalência de ansiedade em mais de 25 % da população global, embora os tratamentos tradicionais, como benzodiazepínicos e inibidores seletivos de recaptação de serotonina, sejam amplamente usados, suas limitações a longo prazo e potenciais efeitos adversos incentivaram a busca por alternativas terapêuticas. Sendo assim, a aromaterapia, utilizando OEs, tem sido cada vez mais explorada como uma abordagem complementar segura e acessível para o alívio da ansiedade e do estresse (Tan et al., 2023).

Além da ansiedade, diversas doenças crônicas relacionadas ao estilo de vida, como hipertensão, diabetes e obesidade, têm impulsionado o interesse global por terapias naturais baseadas em OEs. Pesquisas apontam que a inalação e aplicação tópica desses óleos podem promover relaxamento, reduzir inflamações e modular parâmetros fisiológicos, como pressão arterial e frequência cardíaca, o uso crescente da fitoterapia em países desenvolvidos e em desenvolvimento reflete a busca da população por tratamentos com menos efeitos colaterais em comparação aos fármacos convencionais. Além disso, a interação entre os compostos bioativos dos OEs e o sistema nervoso pode ter implicações positivas no tratamento da depressão, que frequentemente acompanha transtornos de ansiedade e outras condições metabólicas (Leherbauer et al., 2020).

Pesquisas recentes têm demonstrado que os OEs podem atuar na regulação do humor e no tratamento de distúrbios emocionais, interagindo diretamente

com o sistema nervoso e o sistema respiratório. A lavanda, em particular, tem sido amplamente estudada por seus efeitos ansiolíticos e antidepressivos, mostrando-se eficaz na redução de sintomas de ansiedade em diversas populações, incluindo pacientes submetidos a cirurgias cardíacas e abdominais. Porém, apesar dos avanços científicos, os funcionamentos específicos pelos quais os OEs exercem seus efeitos terapêuticos ainda não estão completamente esclarecidos, e mais estudos são necessários para estabelecer um uso seguro e eficaz na prática clínica (Fung et al., 2021).

Apesar dos benefícios amplamente divulgados, o uso de OEs também apresenta desafios e potenciais riscos à saúde, estudos indicam que, embora naturais, eles podem atuar como desreguladores endócrinos, interferindo em processos hormonais e causando efeitos adversos, como ginecomastia pré-púbere e telarca prematura em crianças expostas a produtos com lavanda e melaleuca e sua inalação pode induzir respostas fisiológicas imediatas no sistema nervoso autônomo, afetando pressão arterial, frequência cardíaca e temperatura corporal, o que reforça a necessidade de mais pesquisas sobre seus efeitos a longo prazo (Sattayakhom et al., 2023). Diante disso, o objetivo do presente trabalho é explorar as propriedades dos óleos essenciais e seus impactos na saúde humana, destacando benefícios, riscos e a importância de um uso seguro e fundamentado cientificamente.

2 METODOLOGIA

O estudo foi realizado por meio de uma revisão da literatura sobre óleos essenciais e a saúde humana, abordando seus benefícios, riscos e impacto no bem-estar. A pesquisa foi conduzida nas bases de dados SciELO e PubMed, considerando publicações no recorte temporal de 2020-2025. Foram utilizados os descritores: "essential oils" e "health", aplicando o operador booleano 'AND' para refinar os resultados e garantir a relevância dos estudos. Apenas artigos em inglês e de acesso gratuito foram incluídos, assegurando que a amostra fosse acessível e relevante para a pesquisa, enquanto aqueles que não abordavam diretamente o tema foram excluídos. Com esses critérios, foram selecionados um total de 6 artigos que contribuíram significativamente para a ampliação do conhecimento e discussão sobre a temática assegurando que a amostra fosse acessível e relevante para a pesquisa.



3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os óleos essenciais (OEs) possuem efeitos ansiolíticos e antidepressivos, atuando no sistema olfativo e neurotransmissores como GABA e serotonina, além de reduzirem o cortisol e promoverem relaxamento, o que os torna úteis na aromaterapia para estresse e transtornos do humor (Sattayakhom *et al.*, 2023).

Além dos efeitos neurológicos, os OEs possuem propriedades antimicrobianas, antioxidantes e anti-inflamatórias. No entanto, alguns componentes podem atuar como desreguladores endócrinos, afetando o crescimento infantil, o que exige mais estudos sobre sua segurança a longo prazo (Ramsey *et al.*, 2020).

Na dor oncológica, os OEs podem aliviar a dor, principalmente via aromaterapia, mas a falta de padronização nos estudos dificulta a comprovação da eficácia. Fatores como tipo de câncer e estágio da doença influenciam os resultados, demandando mais pesquisas para definir protocolos terapêuticos (Corasaniti *et al.*, 2023).

Demonstraram eficácia na redução da ansiedade de estado, contribuindo para a diminuição da pressão arterial e da frequência cardíaca. O jasmim foi o mais eficaz para a ansiedade de estado, enquanto o *Citrus aurantium* L. apresentou melhores resultados na ansiedade traço, os seus efeitos são mais evidentes na ansiedade de estado, que é transitória, enquanto na ansiedade traço, mais persistente, a eficácia tende a diminuir com o tempo. Além disso, intervenções de curta duração mostraram melhores resultados. Esses achados reforçam o potencial dos OEs no manejo da ansiedade e do estresse, mas ressaltam a necessidade de mais estudos para compreender seus mecanismos, otimizar estratégias terapêuticas e garantir a segurança do uso prolongado (Tan *et al.*, 2023).

4 CONCLUSÃO

Os óleos essenciais (OEs) tem em suas propriedades antioxidantes, anti inflamatórias e antimicrobianas ampliam suas aplicações terapêuticas. No entanto, apesar dos benefícios observados, desafios como a falta de padronização nos estudos, possíveis efeitos adversos e a necessidade de diretrizes seguras para o uso prolongado destacam a importância de mais pesquisas na área. Assim, os OEs representam uma abordagem promissora na promoção do bem-estar, mas seu uso deve ser realizado com cautela e fundamentado em evidências científicas mais sólidas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CORASANITI, Maria Tiziana *et al.* **EFFICACY OF ESSENTIAL OILS IN RELIEVING CÂNCER PAIN: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS.** *International Journal of Molecular Sciences*, v. 24, n. 8, p. 7085, 2023.

FUNG, Timothy KH *et al.* **THERAPEUTIC EFFECT AND MECHANISMS OF ESSENTIAL OILS IN MOOD DISORDERS: INTERACTION BETWEEN THE NERVOUS AND RESPIRATORY SYSTEMS.** *International Journal of Molecular Sciences*, v. 22, n. 9, p. 4844, 2021.

LEHERBAUER, Ingrid; STAPPEN, Iris. **SELECTED ESSENTIAL OIL AND THEIR MECHANISMS FOR THERAPEUTIC USE AGAINST PUBLIC HEALTH DISORDERS. AN OVERVIEW.** *Zeitschrift für Naturforschung C*, v. 75, n. 7-8, p. 205-223, 2020.

RAMSEY, J. Tyler *et al.* **ESSENTIAL OIL AND HEALTH.** *The Yale Journal of Biology and Medicine*, v. 93, n. 2, p. 291, 2020.

SATTAYAKHOM, Apsorn; WICHIT, Sineewanlaya; KOOMHIN, Phanit. **THE EFFECTS OF ESSENTIAL OIL ON THE NERVOUS SYSTEM: A SCOPING REVIEW.** *Molecules*, v. 28, n. 9, p. 3771, 2023.

TAN, Ling *et al.* **ESSENTIAL OILS FOR TREAT IN ANXIETY: A SYSTEMATIC REVIEW OF RANDOMIZED CONTROLLED TRIALS AND NETWORK META-ANALYSIS.** *Frontiers in Public Health*, v. 11, p. 1144404, 2023.