

A UTILIZAÇÃO DA AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO PARA DEPRESSÃO E ANSIEDADE NA ATENÇÃO BÁSICA: UMA REVISÃO DE LITERATURA

JULIA MACEDO BASTOS DAMAZIO; LYVIA FERNANDES DE CARVALHO; MARCELA MEDEIROS DANTAS TEIXERA; LUNA MARIA DE AZEVEDO E MEDEIROS

INTRODUÇÃO: A depressão e a ansiedade são, atualmente, consideradas psicopatologias que afetam tanto a saúde mental quanto física do indivíduo e estão diretamente relacionadas com a sua qualidade de vida. Existem diversas formas de tratamento para tais doenças, incluindo terapias medicamentosas, psicoterapias ou meios não medicamentosos. Uma dessas alternativas terapêuticas, que é comumente utilizadas como aliada ao tratamento convencional é a aromaterapia, procurada principalmente na atenção básica devido ao baixo custo e a sua eficácia. **OBJETIVO:** Objetiva-se por meio dessa revisão de literatura analisar a eficácia da aromaterapia como tratamento complementar alternativo para pacientes com ansiedade e depressão na atenção básica. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de revisão bibliográfica, extraído de artigos da plataforma PubMed compreendidos nos anos de 2015 a 2023. Os descritores utilizados foram: “anxiety”, “depression” e “aromatherapy”, obtendo 69 resultados. Também foi utilizada a plataforma BVS, a qual foi utilizado os descritores “atenção básica”, “aromaterapia” e “saúde mental”. Foram selecionados 7 artigos para o desenvolvimento da pesquisa. **RESULTADOS:** A leitura permitiu identificar que, a prática integrativa da aromaterapia tem sido amplamente referida pela sua ajuda considerável no tratamento do estresse causado pela ansiedade e pela depressão e empregada como medida paliativa e profilática associada a outras alternativas terapêuticas auxiliando na melhora do estado mental do paciente, possibilitando uma melhora em seu equilíbrio emocional. **CONCLUSÃO:** Nesse sentido, apesar de existirem poucas evidências de sua total eficácia, a aromaterapia se consagra como uma alternativa terapêutica válida na atenção básica por possuir grandes benefícios, como seu baixo custo, fácil utilização - inclusive em conjunto com outras terapias - e diminuição dos sintomas da ansiedade e depressão.

Palavras-chave: Aromaterapia, óleos essenciais, Depressão, Ansiedade, Atenção básica.