

---

## AROMATERAPIA NO CONTROLE DA ANSIEDADE EM CONSULTAS ODONTOPEDIÁTRICAS: uma revisão narrativa

Aline Krüger Batista<sup>1</sup>  
Mailson Santos de Queiroz<sup>2</sup>

**RESUMO:** O medo e a ansiedade de ir ao dentista são emoções que frequentemente surgem durante a infância e a adolescência, podendo persistir até a vida adulta. A aromaterapia é uma abordagem não farmacológica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas, árvores e flores para fins terapêuticos. Entre a ampla variedade de óleos essenciais destaca-se o óleo essencial de lavanda devido às suas reconhecidas propriedades calmantes e sedativas. O objetivo foi revisar a literatura existente para buscar maiores esclarecimentos sobre a eficácia do óleo essencial de lavanda na aromaterapia e seu efeito na ansiedade odontológica em crianças. Foram encontrados quatro estudos que evidenciaram que o uso do óleo essencial de lavanda reduziu significativamente a ansiedade em crianças durante procedimentos odontológicos. Conclui-se que além de reduzir a ansiedade, também ajudou a aliviar a dor.

**Palavras-chave:** Aromaterapia; Odontologia; Criança.

**ABSTRACT:** Fear and anxiety about going to the dentist are emotions that often arise during childhood and adolescence and can persist into adulthood. Aromatherapy is a non-pharmacological approach that uses essential oils extracted from plants, trees, and flowers for therapeutic purposes. Among the wide variety of essential oils, lavender essential oil stands out due to its well-known calming and sedative properties. The aim was to review the existing literature to gain further insights into the effectiveness of lavender essential oil in aromatherapy and its impact on dental anxiety in children. Four studies were found that demonstrated a significant reduction in anxiety in children during dental procedures with the use of lavender essential oil. It was concluded that, in addition to reducing anxiety, it also helped alleviate pain.

**Keywords:** Aromatherapy, Dentistry, Child.

### 1 INTRODUÇÃO

O medo e a ansiedade de ir ao dentista são emoções que frequentemente surgem durante a infância e a adolescência, podendo persistir até a vida adulta (Ghaderi *et al*, 2020). Pacientes ansiosos tendem a apresentar uma maior sensibilidade à dor, o que

---

<sup>1</sup> Pós-graduada em Aromaterapia pela Faculdade Famart. E-mail: alinekbatista@gmail.com

<sup>2</sup> Professor orientador do estudo e do artigo. Professor dos cursos de Graduação e de Pós-Graduação lato sensu da Faculdade Famart, Itaúna-MG. Licenciado em Química e Mestre em Engenharia de Materiais.

dificulta o atendimento odontológico. Diversos fatores contribuem para esses sentimentos, como a visualização de agulhas, o som do compressor e cheiros específicos, como o eugenol utilizado em restaurações (Pour *et al*, 2013).

Para controlar essa ansiedade, várias técnicas farmacológicas e não farmacológicas são utilizadas. Entre as opções farmacológicas, destacam-se os sedativos benzodiazepinas, que podem causar efeitos colaterais como náuseas, sonolência, dores de cabeça e, em alguns casos, confusão mental. Já as abordagens não farmacológicas incluem hipnose, técnicas de distração visual, musicoterapia, sedação com óxido nítrico e aromaterapia. Quando essas técnicas não são eficazes, torna-se necessário recorrer à anestesia geral ou sedação (Arslan *et al*, 2020).

A aromaterapia, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma abordagem não farmacológica, utiliza óleos essenciais extraídos de plantas, árvores e flores para fins terapêuticos. Evidências sugerem que certos óleos essenciais, ao serem inalados, exercem efeitos farmacológicos e fisiológicos positivos através do olfato. Sabe-se que a ansiedade afeta diversos sistemas, como o sistema nervoso autônomo e os eixos de regulação hipotalâmicos. A aromaterapia atua sobre esses mecanismos pela inalação de moléculas voláteis presentes nos óleos essenciais, que atingem os pulmões e se difundem para a circulação sistêmica, influenciando o sistema nervoso central (Pour *et al*, 2013).

Entre a ampla variedade de óleos essenciais disponíveis, o óleo essencial de lavanda destaca-se como um dos mais comercializados globalmente, devido às suas reconhecidas propriedades calmantes e sedativas (López *et al*, 2017).

Dessa forma, o objetivo deste trabalho foi revisar a literatura existente para buscar maiores esclarecimentos sobre a eficácia do óleo essencial de lavanda na aromaterapia e seu efeito na ansiedade odontológica em crianças.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

Foi desenvolvida uma revisão narrativa de literatura sobre o óleo essencial de lavanda na aromaterapia e seu efeito na ansiedade odontológica em crianças. Para direcionar a revisão, delineou-se como questão de pesquisa: "O óleo de lavanda está sendo utilizado em aromaterapia para a ansiedade odontológica em crianças?" A seleção da bibliografia foi realizada por meio de uma busca de artigos na base de dados BVS e Pubmed, utilizando as palavras-chave "Aromatherapy"; "Child"; "Dental anxiety"; "Oils"

com o operador booleano “and”, trabalhos nos idiomas inglês e português. Foram incluídos artigos disponíveis integralmente para consulta e artigos originais. Foram excluídos artigos sem acesso integral ou resumos e artigos de revisão de literatura. A linha de tempo foi selecionada automaticamente devido aos artigos encontrados de 2013-2024. Os artigos foram selecionados a partir de sua potencial relevância informativa sobre a temática. A busca dos artigos foi realizada nos meses de agosto e setembro do ano de 2024. Como resultado foram encontrados 6 artigos e selecionados 4 artigos que traziam a temática estudada.

**Figura 1.** Quadro de revisão de literatura de aromaterapia com óleo essencial de lavanda com crianças para ansiedade odontológica.

Referência	Objetivo	Metodologia	Resultado
(Tripathy <i>et al</i> , 2023)	Comparar a eficácia dos óleos essenciais de lavanda e patchouli na aromaterapia e seu efeito na ansiedade odontológica em crianças.	60 crianças entre 6 e 12 anos foram alocadas em grupo experimental ou controle que recebeu lavanda e patchouli antes do tratamento odontológico. A ansiedade infantil foi medida usando a escala Chotta Bheem-Chutki. Um oxímetro de pulso foi usado para registrar a frequência cardíaca.	Houve redução significativa no escore de ansiedade e na frequência cardíaca entre os intervalos. Diferenças estatísticas foram observadas no grupo lavanda em comparação ao óleo de patchouli.
(Nirmala <i>et al</i> , 2021)	Avaliar a eficácia da aromaterapia na redução da ansiedade e dor dentária durante o procedimento	150 crianças de 8 a 12 anos. Cinco grupos; Grupo 1: Óleo essencial de lavanda usando nebulizador; Grupo 2: Óleo essencial de lavanda usando	Uma diferença significativa foi observada entre os escores de ansiedade após AL nos grupos 1, 3 e 4 em comparação ao controle. Os escores de

	de Anestesia local.	inalador; Grupo 3: Óleo essencial de laranja usando nebulizador; Grupo 4: Óleo essencial de laranja usando inalador; Grupo 5: Controle (sem aromaterapia). Para todas as crianças, a ansiedade basal foi registrada seguida pela aromaterapia (exceto para crianças no grupo controle). A dor do procedimento foi avaliada usando a escala Faces, Legs, Activity, Cry and Consolability (FLACC) e a Faces Pain Scale-Revised (FPS-R).	dor, conforme relatados no FPS-R, também foram menores nos grupos de aroma 1, 3 e 4.
(Arslan <i>et al</i> , 2020)	Avaliar as correlações entre achados psicológicos e fisiológicos após inalação de óleo de lavanda entre crianças designadas para extração dentária.	126 crianças com idades entre 6 e 12 anos. Foram divididos em grupos controle e lavanda. O grupo lavanda inalou óleo de lavanda 100% por 3 min antes das intervenções. As avaliações psicológicas foram feitas usando a	O grupo lavanda apresentou escores significativamente menores de ansiedade e dor após a extração dentária. Níveis significativamente mais baixos de pressão arterial e uma queda significativa na frequência cardíaca

		<p>escala de imagem facial (FIS), Face, Legs, Activity, Cry, Consolability (FLACC) e a escala de classificação de dor de Wong-Baker (WBS). As alterações fisiológicas foram avaliadas usando avaliações de sinais vitais. Todos os parâmetros foram observados antes das aplicações, após inalação, injeção de anestesia e extração dentária.</p>	<p>foram encontrados após a inalação no grupo lavanda. Um aumento estatisticamente significativo na frequência cardíaca foi observado após injeção de anestesia e extração dentária no grupo controle.</p>
(Ghaderi <i>et al</i> , 2020)	<p>Determinar o efeito da aromaterapia de lavanda no nível de ansiedade durante o tratamento odontológico e na percepção da dor durante a injeção dentária em crianças.</p>	<p>24 crianças de 7 a 9 anos receberam tratamento restaurador com aromaterapia de lavanda na sessão de intervenção e sem aroma na sessão de controle. O cortisol salivar e a frequência cardíaca foram medidos para avaliar o nível de ansiedade da criança e a Face Rating Scale (FRS) foi usada para</p>	<p>O efeito do tratamento no cortisol salivar, na frequência cardíaca e na pontuação FRS foi de <math>-8,01 \pm 0,92</math> nmol/l, <math>-11,17 \pm 1,28</math> (em minutos) e <math>-2,00 \pm 0,41</math>, respectivamente.</p>

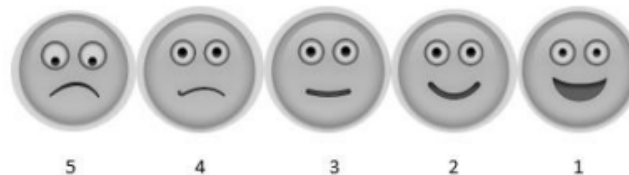
		avaliar a percepção da dor durante a injeção em ambas as visitas.	
--	--	---	--

Fonte: própria autora.

A idade das crianças participantes de todos os projetos variou de 6 a 12 anos. Os testes utilizados para avaliar a ansiedade foram o cortisol salivar (Ghaderi *et al*, 2020), a frequência cardíaca (Ghaderi *et al*, 2020) (Arslan *et al*, 2020) (Tripathy *et al*, 2023) (Nirmala *et al*, 2021), a escala de imagem facial (FIS), (Arslan *et al*, 2020) e escala Chotta Bheem-Chutki (CBC) (Tripathy *et al*, 2023).

A escala FIS (Figura 2) consiste em cinco representações simplificadas de rostos, variando de uma expressão de felicidade até uma de insatisfação. Antes ou após o procedimento dentário, a criança é solicitada a escolher a face que melhor reflete o seu estado emocional naquele momento. A face mais feliz recebe a pontuação de 1, enquanto a menos feliz é avaliada com 5 pontos.

**Figura 2:** escala de imagem facial



Fonte: Arslan *et al*, 2020.

Já a escala CBC (Figura 3) utiliza dois cartões distintos, um destinado a meninos e outro a meninas. No caso dos meninos, o personagem selecionado foi o Chotta Bheem, enquanto para as meninas foi escolhido o personagem Chutki. Cada cartão apresenta uma sequência de seis imagens que retratam diferentes emoções, variando entre felicidade, tristeza e ações de corrida. As crianças devem selecionar a expressão que melhor reflete o seu estado emocional no momento. A pontuação varia de 1 para um rosto feliz até 6 para um rosto triste e em movimento de corrida.

**Figura 3:** escala Chotta Bheem-Chutki



Fonte: Sadana et al, 2016.

No estudo de Sadana et al, 2016, setenta e cinco por cento das crianças acharam a escala CBC mais fácil do que a escala FIS evidenciando que ela pode ser usada como uma alternativa mais ilustrativa e de fácil compreensão para avaliação da ansiedade odontológica em crianças pequenas.

As metodologias utilizadas nos estudos selecionados incluíram três ensaios clínicos randomizados que investigaram a ansiedade em procedimentos anestésicos odontológicos (Arslan *et al*, 2020; Nirmala *et al*, 2021; Tripathy *et al*, 2023), e um ensaio clínico randomizado cruzado focado na ansiedade durante exodontias (Ghaderi *et al*, 2020). Os ensaios clínicos randomizados (ECR) são amplamente reconhecidos como uma ferramenta essencial para a avaliação de intervenções na área da saúde. Estes estudos são analíticos, prospectivos e experimentais, e têm como objetivo avaliar o impacto de uma intervenção. A qualidade de um ECR é determinada pela sua capacidade de produzir resultados sem vieses, proporcionando uma aproximação mais real da realidade terapêutica. Por esse motivo, o ECR é considerado o padrão-ouro nos métodos de pesquisa em epidemiologia, sendo a mais robusta fonte de evidência científica para determinar a eficácia de intervenções (Santos, 2011).

No contexto dos ensaios clínicos randomizados cruzados (cross-over), como o realizado por Ghaderi et al. (2020), duas ou mais intervenções podem ser testadas no mesmo participante. A principal vantagem desta metodologia é que o participante atua como seu próprio controle, permitindo a utilização de uma análise pareada, em vez de comparações entre grupos independentes. Essa abordagem aumenta o poder estatístico do estudo, possibilitando a formulação de hipóteses com um número reduzido de participantes (Souza, 2009). No estudo de Ghaderi et al. (2020) essa vantagem foi evidente, uma vez que apenas 24 crianças foram incluídas, enquanto os outros estudos analisaram amostras significativamente maiores: 60 participantes (Tripathy et al., 2023), 150 (Nirmala et al., 2021) e 126 (Arslan et al., 2020).

Em todos os estudos foi usado o óleo de lavanda natural (100% puro *Lavandula angustifolia*) (Arslan et al, 2020) (Ghaderi et al, 2020) (Nirmala et al, 2021) (Tripathy et al, 2023) sendo conhecida por ter propriedades calmantes e de diminuição da ansiedade (Donelli et al, 2019) (Araj-Khodaei et al, 2020). Ele é um dos óleos mais conhecidos por suas propriedades sedativas, devido à alta concentração de compostos do grupo éster, especialmente o acetato de linalila. Suas aplicações são diversas, destacando-se no tratamento de condições como melancolia, ansiedade e depressão, graças à sua ação ansiolítica, estimulante do humor e moderadora da dor e do medo. Além disso, ele estimula o sistema parassimpático, o que contribui para a redução da pressão arterial e, conseqüentemente, alivia a ansiedade. No entanto, quando utilizado em doses elevadas, pode provocar efeitos adversos, como dermatite de contato, bem como efeitos estrogênicos e antiandrogênicos. (Plant et al, 2019) (Downs & Black, 1998). A forma de utilização do óleo nos estudos foi por inalação (Arslan et al, 2020) (Nirmala et al, 2021) e por meio de um umidificador (Nirmala et al, 2021) (Tripathy et al, 2023) (Ghaderi et al, 2020).

Os resultados indicam uma redução significativa da ansiedade em todos os estudos analisados. O grupo que utilizou lavanda apresentou pontuações de ansiedade significativamente mais baixas após a extração dentária, conforme observado por Arslan et al. (2020). No estudo de Nirmala et al. (2021), o grupo que utilizou óleo de lavanda com umidificador mostrou valores significativamente menores na escala de ansiedade ao final do procedimento dentário. Tripathy et al. (2023) também concluíram que o uso de lavanda foi mais eficaz na redução da ansiedade em crianças, quando comparado ao óleo de



patchouli. Além disso, no estudo de Ghaderi et al. (2020), a aromaterapia com lavanda demonstrou reduzir tanto a ansiedade quanto a dor no ambiente odontológico.

### 3 CONCLUSÃO

Os resultados evidenciam que o uso do óleo essencial de lavanda reduziu significativamente a ansiedade em crianças durante procedimentos odontológicos, em todos os estudos analisados. A lavanda, aplicada via inalação ou umidificador, demonstrou eficácia ao ser comparada com outras intervenções, como o óleo de patchouli. Além de reduzir a ansiedade, também ajudou a aliviar a dor. A aromaterapia com lavanda surge, assim, como uma estratégia não farmacológica promissora para melhorar a experiência odontológica em crianças, embora a dosagem deva ser controlada para evitar efeitos adversos.

### REFERÊNCIAS

Araj-khodaie, M. et al. A double-blind, randomized pilot study for comparison of Melissa officinalis L. and Lavandula angustifolia Mill. with Fluoxetine for the treatment of depression. **BMC Complementary Medicine and Therapies**, v. 20, n. 207, 2020.

Arslan I, Aydinoglu S, Karan NB. Can lavender oil inhalation help to overcome dental anxiety and pain in children? A randomized clinical trial. **Eur J Pediatr**, v.179, n.6, p. 985–92, 2020.

Donelli, D. et al. Effects of lavender on anxiety: a systematic review and metaanalysis. **Phytomedicine**, v. 65, p. 153099, 2019.

Downs SH, Black N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. **J Epidemiol Community Health**, v.52, n.6, p.377–84, 1998.

Ghaderi F, Solhjoui N. The effects of lavender aromatherapy on stress and pain perception in children during dental treatment: A randomized clinical trial. **Complement Ther Clin Pract**. 2020; 40(April):101182.

LÓPEZ, V. et al. Exploring Pharmacological Mechanisms of Lavender (Lavandula angustifolia) Essential Oil on Central Nervous System Targets. **Frontiers in Pharmacology**, v. 8, n. 280, p. 1-8, 2017.

Nirmala K, Kamatham R. Effect of Aromatherapy on Dental Anxiety and Pain in Children Undergoing Local Anesthetic Administrations: A Randomized Clinical Trial. **J Caring Sci**, v. 10, n.3, p.111–20, 2021.

Plant RM, Dinh L, Argo S, Shah M. The Essentials of Essential Oils. **Adv Pediatr**, v.66, p.111–22, 2019.

Sadana G, Grover R, Mehra M, Gupta S, Kaur J, Sadana S. A novel Chotta Bheem-Chutki scale for dental anxiety determination in children. **J Int Soc Prev Community Dent**, v.6, n.3, p.200-5, 2016.

Santos JGRP dos, Barbosa FT, Fraga TS. A qualidade dos ensaios clínicos randomizados publicados no Jornal Vascular Brasileiro. **J vasc bras**, v.10, n.1, p.9–16. 2011.

Souza RF. O que é um estudo clínico randomizado? **Medicina (Ribeirão Preto)**, v.1, p.3-8, 2009.

Tripathy S, Kohli A, Sharma K, Katyayan R, Bhatnagar P, Sahar N. Comparative Evaluation between Lavender Essential Oil and Patchouli Essential Oil in Aromatherapy and Its Effect on Dental Anxiety in Children. **Int J Clin Pediatr Dent**, v.16, n.5, p.681-685, 2023.