

TERAPIAS COMPLEMENTARES NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: APLICAÇÃO DE ÓLEOS ESSENCIAIS E ACUPUNTURA

Complementary therapies in the treatment of anxiety: application of essential oils and acupuncture

Tauana Grazioli¹; Caroline Pietroski Grando²

¹ Acadêmica do Curso de Bacharelado em Odontologia da URI Erechim.
E-mail: tauanagraziolli@gmail.com.

² Professora do Curso de Odontologia da URI Erechim.
E-mail: carolinepietroski@uricer.edu.br

Data do recebimento: 23/10/2024 - Data do aceite: 29/05/2025

RESUMO: A ansiedade é uma emoção essencial, mas, quando patológica, pode prejudicar tratamentos odontológicos. Os óleos essenciais e a acupuntura têm sido utilizados para aliviar a ansiedade, sendo alternativas eficazes aos fármacos convencionais. Esta revisão bibliográfica visa investigar o impacto desses métodos no tratamento da ansiedade em pacientes odontológicos. Foram consultadas fontes de livros, periódicos e artigos publicados entre 2000 e 2024, utilizando bancos de dados como SciELO e PubMed. A aromaterapia com óleos essenciais, como lavanda e camomila, mostrou redução significativa da ansiedade, sendo eficaz por vias olfatória, cutânea e digestiva. A acupuntura, por sua vez, é eficaz no equilíbrio energético, com bons resultados no alívio de sintomas emocionais, como a ansiedade odontológica. A combinação dessas técnicas demonstrou potencial para melhorar a experiência do paciente, promovendo uma abordagem mais holística. A conclusão aponta que tanto os óleos essenciais quanto a acupuntura são terapias seguras e eficazes no manejo da ansiedade, podendo ser usadas isoladas ou em conjunto com tratamentos convencionais. Sugere-se que mais estudos sejam realizados para aprofundar os conhecimentos sobre os benefícios dessas práticas na odontologia, com o objetivo de estabelecer protocolos claros e seguros para sua aplicação clínica.

Palavras-chave: Transtornos de ansiedade. Odontologia integrativa. Terapia de acupuntura. Óleos essenciais.

ABSTRACT: Anxiety is an essential emotion, but when it is pathological, it may be hinder dental treatment. Essential oils and acupuncture have been used to relieve anxiety and are effective alternatives to conventional drugs. This literature review aims to investigate the impact of these methods on the treatment of anxiety in dental patients. The sources used were books, journals and articles published between 2000 and 2024, using databases such as SciELO and PubMed. Aromatherapy with essential oils such as lavender and chamomile has shown a significant reduction in anxiety, proving effective via olfactory, cutaneous, and digestive routes. Acupuncture, meanwhile, is effective in balancing energy, with good results in relieving emotional symptoms such as dental anxiety. The combination of these techniques has shown potential to improve the patient experience, promoting a more holistic approach. The conclusion indicates that both essential oils and acupuncture are safe and effective therapies for managing anxiety, and can be used alone or in conjunction with conventional treatments. It is suggested that further studies be carried out to deepen knowledge about the benefits of these practices in dentistry, with the aim of establishing clear and safe protocols for their clinical application.

Keywords: Anxiety Disorders. Integrative Dentistry. Acupuncture Therapy. Essential Oils.

Introdução

A ansiedade é uma emoção necessária para o desenvolvimento do ser humano, mas, quando patológica, principalmente em âmbito odontológico, impede o paciente de começar ou continuar o tratamento necessário para manutenção da saúde bucal, fazendo com que ele só procure o atendimento odontológico quando o problema está maior e, conseqüentemente, mais difícil de tratar (Souza *et al.*, 2021). Os óleos essenciais são comumente usados na aromaterapia para aliviar os sintomas de ansiedade. Em comparação com os medicamentos tradicionais, os óleos essenciais têm menos efeitos colaterais e formas de aplicação mais diversificadas, incluindo as vias olfatória, cutânea ou digestiva. Dessa forma, os óleos são capazes de entrar na corrente sanguínea e se dissipar para

os tecidos, tratando os sintomas presentes (Zhang; Yao, 2019).

A acupuntura é amplamente empregada no tratamento de dor orofacial e também no alívio de sintomas de ansiedade. Em 2010, foi considerada patrimônio cultural intangível da humanidade pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (Unesco), como uma iniciativa de proteger as teorias e práticas do processo de globalização.

Os acupontos são os locais que concentram mais energias e onde podemos modificar o estado energético do meridiano ou órgão em questão, uma vez que apresentam maior concentração de terminações nervosas (Szabó *et al.*, 2001). A massagem (acupressão) nesses pontos previamente selecionados intensifica a terapia energética que circula pelo corpo, equilibrando aspectos mentais e espirituais necessários para o equilíbrio.

O presente artigo propõe uma discussão teórica sobre a aplicabilidade dos óleos essenciais e acupuntura, os quais apresentam significativa eficiência no tratamento de distúrbios emocionais. Logo, este artigo visa a apresentar práticas que podem ser tão eficientes quanto fármacos ou complemento a eles na intervenção terapêutica da ansiedade em pacientes odontológicos.

Realizou-se uma revisão bibliográfica narrativa, cujo objetivo é investigar o impacto dos óleos essenciais e acupuntura no tratamento da ansiedade em pacientes odontológicos. De acordo com Cordeiro *et al.* (2007), uma revisão narrativa é uma abordagem menos estruturada na redação, permitindo uma exploração mais ampla do tema, sem estar limitada a um problema específico, e não necessariamente precisa ser extensiva ou abrangente.

Para esta revisão, foram consultados livros, periódicos e artigos publicados entre 2000 e 2024, utilizando os descritores “óleos essenciais, ansiedade, acupuntura, odontologia, pacientes odontológicos”. Artigos que não abordavam diretamente o tema do estudo ou não contribuíam para os objetivos propostos foram excluídos, assim como aqueles não disponíveis integralmente *on-line* ou publicados fora do contexto nacional (Ercole *et al.*, 2014).

Para alcançar os objetivos estabelecidos, realizaram-se leituras e fichamentos em uma variedade de fontes, incluindo livros, teses, artigos e periódicos, utilizando os bancos de dados SciELO, MEDLINE/PubMed e Google Acadêmico.

Este estudo não exigiu aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, conforme estabelecido na resolução CNS 466/2012, uma vez que se baseou em materiais previamente publicados e disponíveis na literatura, não envolvendo intervenção ou contato direto com seres humanos.

Revisão de literatura

Aromaterapia

Os óleos essenciais são substâncias voláteis caracterizadas por fortes odores e complexidade dos seus componentes aromáticos (Pacheco, 2021).

Os óleos essenciais (OE) têm uma variedade de efeitos na saúde humana. Como tem sido demonstrado em muitos estudos, estes óleos têm muitos efeitos psicológicos, tais como a redução da ansiedade, tratar a depressão e mesmo ajudar com o adormecimento. Além disso, também se demonstrou que possuem antimicrobiano, antiviral, antioxidante, anti-inflamatório propriedades e utilizado como alternativa repelente sintética aos insetos. (Ramsey *et al.*, 2020, p. 300).

O óleo essencial é administrado por vias, e uma delas é a via olfatória, em que as substâncias inaladas se juntam na faringe e percorrem a laringe e traqueia; viajam pelas terminações dos brônquios, bronquíolos e, posteriormente, chegam aos alvéolos que abrigam inúmeros capilares. As moléculas de oxigênio colidem contra as paredes do alvéolo e entram na corrente sanguínea, sendo bombeadas para os demais tecidos (König, 2020).

No bulbo olfativo, existem entradas límbicas na amígdala e hipocampo que estão correlacionados à emoção e memória. Isso explica a ansiedade do paciente pelo simples “cheiro de consultório” (Malcom; Talliam, 2017, p. 148). Inversamente, odores podem estar associados ao bem-estar físico e mental quando as moléculas odoríferas são transportadas para os cílios olfativos encontrados nas mucosas olfativas, que geram impulsos elétricos ao cérebro atingindo o sistema límbico, como citado, responsável por essas memórias (Andrei *et al.*, 2005).

Na via cutânea, esse processo transcorre diferente. Por conta da lipossolubilidade do óleo, este consegue se dissipar, diluir-se em gordura e, por isso, tem facilidade de penetrar nas camadas mais profundas da pele, como epiderme, derme e hipoderme, chegando à corrente sanguínea. Vale ressaltar que o óleo aplicado na pele não deve ser puro, mas sim diluído com o que chamamos de veículos carreadores; esses veículos são óleos vegetais, cremes ou géis próprios para mistura e não podem conter óleo mineral ou parafina; caso contrário, poderão diminuir a penetração do óleo essencial desejado (Oliveira, 2019).

Os óleos essenciais, quando ingeridos, têm suas moléculas absorvidas pelo intestino, sendo levadas aos diversos tecidos corporais (Tisserand, 1993). Os óleos podem ser ingeridos sem diluição prévia, podendo ser realizada por deposição de gotas de óleo essencial sobre cubos de açúcar, incorporados em mel (Cunha *et al.*, 2012) ou, segundo Silva (2001), cápsulas em géis que devem ser prescritas por um terapeuta.

Embora alguns óleos essenciais possam ser ingeridos, é necessário cuidado, já que nem todos são seguros para consumo. A dosagem correta é fundamental, considerando a alta concentração dessas substâncias, que pode gerar toxicidade em doses excessivas (Gnatta *et al.*, 2016).

As vias retal e vaginal também são sistemas que podem incorporar o uso da aromaterapia, mas é imprescindível o cuidado com a aplicação e dosagem, averiguar a real necessidade de aplicação com a ajuda de um profissional capacitado (Neuwirth *et al.*, 2016).

De acordo com Amaral *et al.* (2022), na odontologia, a aromaterapia é um importante coadjuvante no tratamento de pacientes que sofrem de ansiedade, medo e até mesmo estresse perante os procedimentos. Para Kumar (2017, p. 17), a ansiedade dentária é

“medo ou pavor anormal de visitar o dentista para cuidados preventivos, ou terapêuticos, e ansiedade injustificada em relação aos procedimentos dentários”. A ansiedade dentária é uma barreira à prestação ou disponibilidade de serviços de saúde, tendo assim um impacto negativo sobre a saúde oral.

Demais usos na odontologia requerem maior quantidade de estudos e comprovações, mas estão em constante processo de evolução. Miranda (2020) cita-os como no emprego de anestésias substituindo o uso da Benzocaína (Benzotop); na antisepsia; como solvente de gutta-percha; auxiliar na halitose; no controle de biofilme; no controle de candidíase oral; em efeitos antibacterianos, antibióticos; propriedades antivirais; antioxidantes/anti-inflamatórios e antifúngicos.

Com isso, dispõe-se de alguns óleos indicados para tratamento complementar a esses distúrbios.

Óleos essenciais

A aromaterapia, como uma das formas complementares aos medicamentos, refere-se ao uso de extratos de ervas derivados de flores, folhas, caules, frutos, sementes e raízes de plantas (Dunning, 2013).

O óleo essencial da *Lavandula angustifolia* (lavanda) é um dos mais comuns com o principal objetivo de tratar estresse, ansiedade, insônia e depressão. Em termos de atributos do tipo ansiolítico, o óleo de lavanda é supostamente o óleo essencial mais comumente usado e mais bem estudado (Lima *et al.*, 2021).

Um estudo feito sobre os efeitos da inalação dos óleos lavanda e camomila na ansiedade, depressão e estresse em idosos constatou a diminuição dos sintomas tanto imediatamente quanto 30 dias após a primeira intervenção da aromaterapia (Ebrahimi *et al.*, 2021).

De acordo com Igarashi *et al.* (2014), a inalação da fragrância da planta rosa-damas-cena tem um impacto no sistema nervoso autônomo e, por sua vez, reduz a atividade simpática do sistema nervoso e a concentração de adrenalina, resultando em relaxamento e, conseqüentemente, diminuindo a ansiedade.

Jafarzadeh, Arman e Pour (2013) realizaram um estudo através da análise de cortisol salivar e da frequência cardíaca antes e depois de cada consulta para avaliar a ansiedade de pacientes perante o tratamento odontológico. Os resultados mostraram que as medidas da pulsação e do cortisol salivar foram menores e estatisticamente significantes quando as crianças foram atendidas após a exposição ao aroma do óleo essencial de laranja (Bezerra, 2022, p. 19).

Segundo Rombolà *et al.* (2017), o óleo de bergamota possui ação neurobiológica e neuroprotetora, é utilizado, também, para aliviar os sintomas da ansiedade induzida pelo estresse por possuir efeitos relaxantes e ansiolíticos.

Para Cunha e Roque (2013 *apud* Ferreira, 2014, p. 46), “O óleo das flores de jasmim pode ser usado para melhorar estados de depressão, ansiedade e nervosismo, bem como ativar a circulação e facilitar o relaxamento e alívio de tensão muscular.”

Cada vez mais, as pessoas procuram alternativas naturais ao invés de adquirirem fármacos. Nesse contexto, o uso dos óleos essenciais pode ser considerado (Paulino *et al.*, 2022), uma vez que estes exercem seus efeitos não apenas no corpo físico, mas também atuam diretamente no cérebro.

Assim, são necessários cuidados, sobretudo quanto ao contato com a pele, olhos e órgãos, uma vez que eles podem causar dermatoses, irritações, sensibilização, ardência e a ação conjunta da luz pode culminar em manchas (Reis, 2010).

Portanto, a melhor forma de começar um tratamento é procurando ajuda de um

profissional capacitado que compreenda a importância da biossegurança e da qualificação para a profissão (Matos, 2013).

Acupuntura

Documentos datam o uso dessa terapia 3.000 a.C. Trata-se de uma técnica milenar que constitui a medicina tradicional chinesa com base na filosofia Taoista. Acredita-se no poder da energia (Qi) que vem do céu e da terra, circula por todo o corpo e que, por diversos motivos, desequilibram-se causando desconfortos e doenças. A acupuntura procura equilibrar essas energias em manutenção da saúde, assim como tratar e prevenir doenças (Mattos, 2012).

Segundo Oliveira (2020, p. 10), a acupuntura é uma técnica conhecida pela inserção de agulhas através da pele em diferentes profundidades e em pontos estratégicos do corpo para proporcionar o efeito terapêutico desejado. Essa terapia apresenta bons resultados diante de muitas enfermidades e possui vantagens consideráveis sobre outras, por exemplo, os instrumentos utilizados são simples e de fácil domínio, econômicos, seguros e não apresentam tantos efeitos colaterais (Morais *et al.*, 2015).

Segundo o Taoísmo, o homem não pode ser estudado separadamente, pois tudo o que está nele se relaciona. O homem recebe influência de uma energia que vem da terra chamada de Yin, de uma energia que vem do céu chamada Yang, que aumenta de intensidade dependendo da região, do ano, das estações, do dia ou da noite. Essas duas polaridades não existem individualmente, elas se complementam (Oliveira, 2021).

Em 2008, através da Resolução Federal CFO-82/2008, o Conselho Federal de Odontologia (CFO) reconheceu e regulamentou o uso pelo cirurgião-dentista de práticas integrativas e complementares à saúde bucal, incluindo a acupuntura. Desde então,

surgiram no país cursos de habilitação em acupuntura para cirurgiões-dentistas, com o propósito de habilitar o profissional nessa terapia, capacitando-o para utilizá-la em procedimentos clínicos odontológicos (CFO, 2008, p. 105-111).

Segundo Noormohammadi e Farsadeghi (2018), as aplicabilidades na odontologia incluem dor dentária, ansiedade dentária e reflexo de mordada, dor na articulação temporomandibular (ATM) ou desordem temporomandibular (DTM), clique ou travamento da ATM, dores musculares crônicas ou espasmo, dor facial atípica, dor de cabeça (dor de cabeça de tensão, enxaqueca), xerostomia (sensação de boca seca), dor nervosa (neuralgia, especialmente neuralgia do trigêmeo, dor neuropática, lesão nervosa), parestesia ou anestesia das estruturas orais e para-orais.

Para Pereira *et al.* (2015), as reações adversas são mínimas, estão geralmente relacionadas à forma de inserção da agulha em local impróprio ou de forma incorreta, hematomas, tonturas, náusea, lipotimia e, em alguns casos, aumento da dor nas primeiras horas após a aplicação.

Silva (2010) relata a ansiedade como uma terminologia ocidental; assim, é possível encontrar tratamentos diretamente ligados à ansiedade na medicina oriental. Além disso, para eles, não existe separação entre mente, corpo ou espírito, portanto não reconhecem doenças ou distúrbios exclusivamente psicológicos ou psiquiátricos como o transtorno de ansiedade.

Michalek-Sauberer *et al.* (2012) demonstraram que o uso da acupuntura auricular resultou em uma redução significativa dos níveis de ansiedade em pacientes antes do tratamento odontológico, destacando sua eficácia no controle de ansiedade e fobias.

Conforme Campiglia (2004), uma desarmonia em um dos cinco principais órgãos do corpo (na perspectiva chinesa: coração, baço,

pâncreas, pulmão, rins e fígado, chamadas, respectivamente, de shen, hun, po, yi e zhi) ocasionará automaticamente um desequilíbrio nos aspectos mentais e espirituais dessas entidades. Com isso, a ansiedade é considerada um sintoma de desarmonia do espírito com relação à desordem das energias Yin e Yang.

É preciso entender a origem da ansiedade no paciente para declarar os pontos a serem tratados. Os três órgãos afetados pela ansiedade são o coração, o baço e o rim. O único órgão que será tratado em todas as ocasiões é o coração pelos pontos CS7 e VC17, o rim pelo ponto R6, e R10 quando há junção de traumas antigos em relação a essa ansiedade. Por último, o baço, que cuida da produção do sangue que nutre o coração pelos pontos BP3, BP6 e BP8. Na auriculoterapia, tratam-se os próprios pontos dos órgãos na orelha juntamente ao ponto da ansiedade (Paiva, 2018).

Segundo Vasconcelos *et al.* (2022), a acupuntura é indicada para pacientes sob situações de estresse, ansiedade e que possuem fobia ao tratamento odontológico. A mensagem da pele picada pela agulha chega ao sistema nervoso que age na região para reparar a microlesão causada, libera substâncias analgésicas e relaxantes como a serotonina e endorfinas. Além disso, há um aumento de irrigação sanguínea no local por conta da dilatação do vaso, o sistema linfático também é estimulado melhorando a microcirculação no local e seus vasos também se dilatam facilitando a drenagem de inflamações (Alvarenga *et al.*, 2014).

A anamnese se torna indispensável, pois sabe-se também que alguns fármacos, como a morfina e a cortisona em doses altas, podem restringir parcialmente a ação das agulhas durante o tratamento com acupuntura. As drogas ilícitas também interferiram na prática, no entanto, somente em algumas de suas vias de ação (Ghazzaoui *et al.*, 2016).

Os óleos essenciais na acupuntura

A acupressão é uma técnica que estimula os pontos de acupontos através da aplicação da pressão usando as mãos ou dedos (Tsay, 2004). Acredita-se que a estimulação manual dos pontos eleva a produção de serotonina e endorfina, bem como a regulação do cortisol. A alteração desses hormônios leva a uma considerável redução da ansiedade (Lane, 2009).

Como relata Asgari *et al.* (2019), a acupressão (massagem) nos pontos utilizando o óleo e impulsionando os pontos meridianos responsáveis pela energia que circula pelo corpo é uma das formas mais seguras de união dessas práticas. Os pontos de acupuntura e os óleos essenciais são selecionados conforme o quadro sintomatológico e energético do paciente. Pode ser que a pele não absorva todo o óleo, quando aplicado topicamente, por conta de fatores como temperatura corporal, densidade dos óleos, grau de dilatação dos poros e tipo de veículo carreador escolhido para aplicação tópica por intermédio de massagem no ponto meridiano pré-selecionado (La Cruz, 2006, p. 64).

Diante disso, são utilizados veículos carreadores como óleos vegetais, sabonetes, xampus, cremes e outros mais para diluição ou mistura dos óleos. Todos os carreadores possuem origem neutra para não interferir nas propriedades do óleo essencial (Moreto *et al.*, 2015 *apud* Lavadre, 1992; Amaral; Barros, 2004).

Assim, o equilíbrio desses pontos de energia trata e previne doenças, a acupressão estimula os meridianos do corpo e gera o equilíbrio mental e espiritual preciso para se manter saudável. A conciliação das técnicas aumenta as chances de sucesso na realização

dos procedimentos odontológicos a serem realizados com excelência, visando a restabelecer o contato profissional-paciente (Kumar *et al.*, 2021).

Conclusão

O uso de práticas integrativas, como a aromaterapia com óleos essenciais e a acupuntura, apresenta-se como uma abordagem promissora no manejo da ansiedade em pacientes odontológicos. Os óleos essenciais, com suas propriedades ansiolíticas, permitem a redução da ansiedade por vias diversas, demonstrando eficácia e segurança quando utilizados de forma apropriada. Já a acupuntura, reconhecida por seu impacto positivo em distúrbios emocionais, equilibra os aspectos físico e mental, sendo uma alternativa ou complemento aos métodos tradicionais. A integração dessas técnicas na odontologia, não apenas melhora a experiência do paciente, mas também promove uma abordagem mais holística e humanizada na prática clínica. Portanto, óleos essenciais e acupuntura na odontologia se mostram eficazes no tratamento da ansiedade e podem ser utilizados em conjunto ou isolados. São capazes de fazer parte das intervenções complementares a outras técnicas ou fármacos. Contudo, os métodos devem trazer total segurança e contribuir para a evolução no quadro do paciente para melhor realização dos tratamentos odontológicos necessários.

É fundamental a realização de mais estudos evidenciando os benefícios conjuntos das práticas apresentadas, aprofundar os conhecimentos e estabelecer protocolos amplamente aceitos, garantindo segurança e eficácia.

REFERÊNCIAS

- ALVARENGA, T. F.; AMARAL, C. G.; STEFFEN, C. P. Ação da acupuntura na neurofisiologia da dor: revisão bibliográfica. **Revista Amazônia Science & Health**, v. 2, n. 4, out./dez. 2014.
- AMARAL, C. M. M.; MARSICO, M. A. D.; AMARAL, D. N. do. Emergências médicas e controle do medo e da ansiedade no ambiente odontológico. **Brazilian Journal of Development**, v. 8, n. 5, p. 38367-38389, maio 2022.
- ANDREI, P.; PARES, A.; COMUNE, D. **Aromaterapia e suas aplicações**. São Paulo: Centro Universitário S. Camilo, v. 11, n. 4, p. 61-63, out./dez. 2005.
- ASGARI, M. R. *et al.* Comparing acupressure with aromatherapy using Citrus aurantium in terms of their effectiveness in sleep quality in patients undergoing percutaneous coronary interventions: A randomized clinical trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 38, p. 101066, 2019.
- BEZERRA, R. V. **Utilização de fitoterápicos em pacientes odontopediátricos para o controle da ansiedade**: revisão de literatura. 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022.
- CAMPIGLIA, H. **Psique e medicina tradicional chinesa**. 3. ed. São Paulo: Icone, 2018.
- CONSELHO FEDERAL DE ODONTOLOGIA. Resolução n. 82, de 25 de setembro de 2008. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, p. 105-111, 1 out. 2008.
- CORDEIRO, A. M.; DE OLIVEIRA, G. M.; RENTEIRA, J. M. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. **Rev. Col. Bras. Cir.**, v. 34, p. 428-431, 2007.
- CUNHA, A. P.; ROQUE, O. D.; NOGUEIRA, M. T. *et al.* **Plantas Aromáticas e Óleos Essenciais Composição e Aplicações**. 4. ed. Lisboa, 2012.
- DUNNING, T. L. Aromatherapy overview, safety and quality issues. **OA Alternative Medicine**, p. 1-6, mar. 2013.
- EBRAHIMI, H. *et al.* The effects of Lavender and Chamomile essential oil inhalation aromatherapy on depression, anxiety and stress in older community dwelling people: a randomized controlled trial. **Elsevier**, v. 8, p. 272-278, 2022.
- ERCOLE, F. F.; DE MELO, L. S.; ALCOFORADO, C. L. G. C. Revisão integrativa versus revisão sistemática. **REME Rev. Min. Enferm.**, v. 18, p. 9-11, 2014.
- FERREIRA, A. R. A. **Uso dos óleos essenciais como agentes terapêuticos**. Porto, 2014. p. 46.
- GHAZZAOUI, S. F. Acupuntura para xerostomia e hipofluxo salivar: revisão de literatura. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 73, n. 4, 2016.
- GNATTA, J. R. *et al.* Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 50, n. 1, p. 127-133, fev. 2016.
- IGARASHI, M. *et al.* Effect of Olfactory Stimulation by Fresh Rose Flowers on Autonomic Nervous Activity. **Journal of Integrative and Complementary Medicine**, v. 20, p. 727-731, 2014.
- JAFARZADEH, M.; ARMAN, S.; POUR, F. F. Effect of aromatherapy with orange essential oil on salivary cortisol and pulse rate in children during dental treatment: A randomized controlled clinical trial. **Advanced biomedical research**, v. 2, p.1-6, 2013.
- KÖNIG, S. **Óleos Essenciais**: eventos e segurança na indicação. Santa Cruz do Sul: Repositório Institucional Unisc, 2020.

- KUMAR, S. *et al.* Effect of Acupressure to Reduce the Dental Anxiety in 8-12 Year Children: **Randomized Control Trial**, v. 25, p. 3141-3149, 2021.
- LA CRUZ, M. G. F de. **O uso de Óleos Essenciais na Acupuntura**. 2006. Monografia (Especialização em Odontologia) – Pós-Graduação da Universidade de Cuiabá, 2006.
- LANE, J. R. The neurochemistry of counterconditioning: acupressure desensitization in psychotherapy. **Energy Psychology**, p. 1-14, 2009.
- LIMA, F. C. C. *et al.* A utilização de óleos essenciais de *Lavandula angustifolia*, *Pelargonium graveolens* e *Citrus bergamia* no combate à ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 4, p. 41031-41046, 2021.
- MALCOM, B. J.; TALLIAN, K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? **Mental Health Clinician**, p. 148, 2017.
- MATOS, S. S. **Considerações sobre a inserção do tema “Contribuições da biossegurança na graduação de Estética e Cosmetologia” na disciplina de aromaterapia, com vistas à integridade do usuário**. Rio de Janeiro: Instituto Oswaldo Cruz/Fiocruz, 2013.
- MATTOS, A. C. **Medicina chinesa e a energia vital**. São Paulo: Alfabeto, 2012. p. 65-698.
- MICHALEK-SAUBERER A, GUSENLEITNER E, GLEISS A, TEPPER G, DEUSCH E. Auricular acupuncture effectively reduces state anxiety before dental treatment – a randomised controlled trial. **Clinical Oral Investigations**, v. 16, p. 1517-1522, 2012.
- MIRANDA, L. H. **Potencial Terapêutico dos Óleos Essenciais em Medicina Dentária**. Revisão Narrativa. Porto, p.1-15, 2020.
- MORAIS, Y. M. de. **Uso da Acupuntura na Odontologia: uma Revisão Literária**. Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde, 2016.
- MORETO, B. M.; BUENO, C. D. C.; MORAIS, L. R. **Aromaterapia: o benefício das plantas aromáticas e óleos essenciais- Uma revisão de literatura**. Matinhos, p. 9-35, 2015.
- MUGNAI VIEIRA SOUZA JG, LAZZARIN H, CAPANA FIDELI G, TAVARES AK, ANTONELLI A. Avaliação do grau de ansiedade em pré-atendimento em clínica odontológica. **Arquivos do Mudi**, v. 25, n. 2, p. 50-51, 2021.
- NEUWIRTH, A. *et al.* **Propriedade dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta**. Itajaí: Ed. Univali, 2016. p. 5.
- NOURMOHAMMADI, R.; FARSADEGHI, M. Acupuncture and Dentistry. **Journal Dental School**, v. 36, p. 32-37, 2019.
- OLIVEIRA, M. M. **Existe correlação entre a medicina tradicional chinesa e demais práticas integrativas complementares à saúde como a nutrição?** Apucarana, p. 21, 2021.
- OLIVEIRA, R. K. B de. O uso dos óleos essenciais de Gerânio e Junípero no Rejuvenescimento Facial. **Revista de Diálogos em Saúde**, v. 2, p. 42-44, 2019.
- OLIVEIRA, S. J.; PIARDI, C. **O uso da acupuntura como terapia complementar na odontologia**. 2020. Monografia (Bacharel em Odontologia) - Centro Universitário UNIFACVEST, Lages, 2020.
- PACHECO, V. A. P.; MORAES, F. C. Aromaterapia e Saúde Integral. **Revista Científica Eletrônica de ciências aplicadas da FAIT**, n. 1, 2021.
- PAIVA, J. L. **Efeitos da ventosa terapia no tratamento da insônia**. 2018. Monografia (Bacharel em Biomedicina) - Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal, 2018.
- PAULINO, B. L. P.; YOEM, R. H. da C. Práticas Integrativas no tratamento da ansiedade. **Revista PubSaúde**, 10, a353, 2022.

- PEREIRA, M. S. S.; SILVA, B. O.; SANTOS, F. R. Acupuntura: terapia alternativa, integrativa e complementar na Odontologia. **Revista do CROMG**, p. 23, 2015.
- Ramsey JT, Shropshire BC, Nagy TR, Chambers KD, Li Y, Korach KS. Essential Oils and Health. **Yale Journal Of Biology And Medicine**, v. 93, p. 291-305, 2020.
- REIS, V. M. S. Dermatoses provocadas por plantas (fitodermatoses). **Anais Brasileiros de Dermatologia**, v. 85, n. 4, p. 479-489, 2010.
- ROMBOLÀ, L. *et al.* Bergamot Essential Oil Attenuates Anxiety-Like Behaviour in Rats. **Journal of Occupational and Environmental Hygiene**, v. 4, p. 1-11, 2017.
- SHANBHAG, V. K. L. Applications of Aromatherapy in Managing Dental Anxiety. **Journal of Research and Education in Indian Medicine**, p. 17, 2017.
- SILVA, A. R. **Tudo sobre aromaterapia**: como usá-la para melhorar sua saúde física, emocional e financeira. 2. ed. São Paulo: Roca, 2001.
- SZABÓ, M. V. R. S.; BECHARA, G. H. Acupuntura, bases científicas e aplicações. **Ciência Rural**, v. 31, n. 6, p. 1091-1099, 2001.
- TSAY, S. L. Acupressure and fatigue in patients with end-stage renal disease – a randomized controlled trial. **International Journal of Nursing Studies**, v. 1, p. 99-106, 2004.
- TISSERAND, R. **A arte da aromaterapia**. 13. ed. São Paulo: Roca, 1993.
- VASCONCELOS, F. H. P. *et al.* Acupuntura em odontologia: uma revisão de literatura. **RBCS**, v. 28, p. 38-42, 2011.
- ZHANG, N.; YAO, L. Anxiolytic Effect of Essential Oils and Their Constituents: A Review. **Journal of Agricultural and Food Chemistry**, v. 67, p. 50, 2019.