

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

AROMATERAPIA COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR NO TRANSTORNO DA COMPULSÃO ALIMENTAR PERIÓDICA

Brigitte Olichon Gonçalves e Camile de Andrade Melo

FMP (Faculdade de Medicina de Petrópolis)/FASE (Faculdade Arthur Sá Earp Neto)

acamile497@gmail.com

PETRÓPOLIS, 2025

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

RESUMO

O Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é uma condição complexa caracterizada pela ingestão recorrente e excessiva de alimentos, frequentemente associada a sentimentos de culpa e vergonha, o que justifica a busca por abordagens terapêuticas complementares que auxiliem no controle dos fatores envolvidos. Dentre esses fatores, destaca-se o componente biológico, relacionado à desregulação de neuro-hormônios como grelina, leptina, cortisol, serotonina e dopamina, os quais exercem influência direta sobre o apetite, o humor e o comportamento alimentar. Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar o potencial da aromaterapia como estratégia complementar na modulação desses mediadores e na redução de sintomas emocionais associados ao TCAP. Para isso, realizou-se uma revisão integrativa da literatura, reunindo artigos científicos que abordam o uso da aromaterapia na diminuição de sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Foram analisados quatorze estudos, incluindo revisões e pesquisas de intervenção, cujos resultados se mostraram predominantemente positivos quanto à eficácia dos óleos essenciais na promoção do bem-estar emocional e no auxílio ao equilíbrio neurofisiológico. Os achados indicam que a aromaterapia apresenta potencial como estratégia complementar promissora no cuidado de indivíduos com TCAP, especialmente quando associada a abordagens multiprofissionais. Contudo, destaca-se a necessidade de realização de estudos clínicos controlados para a padronização de protocolos, concentrações e formas de aplicação, a fim de fortalecer as evidências científicas e ampliar sua aplicabilidade na prática clínica.

Palavras-chave: Aromaterapia; Neurotransmissores; Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica.

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

INTRODUÇÃO

A alimentação possui múltiplos significados que vão além da função biológica, abrangendo aspectos afetivos, culturais e sociais. A comida pode representar memória, vínculo familiar e identidade cultural, mas também pode estar associada a sentimentos negativos, originando o conceito de “riscos de comer”, caracterizado pela associação do alimento a medo, ansiedade ou culpa. Nesse contexto, a relação do indivíduo com a comida é construída a partir de experiências emocionais e sociais, não sendo determinada apenas por necessidades fisiológicas, mas também por fatores subjetivos que influenciam diretamente o comportamento alimentar. Dessa forma, o ato de se alimentar envolve dimensões psicológicas e simbólicas, refletindo vivências individuais e coletivas ao longo da vida (ALVARENGA et al., 2015).

Os transtornos alimentares (TA) configuram-se como condições complexas que envolvem alterações persistentes no comportamento alimentar e prejuízos significativos à saúde física e mental. Dados epidemiológicos indicam que a incidência ao longo da vida é maior em mulheres (8,4%) do que em homens (2,2%), sendo esses transtornos considerados um importante problema de saúde pública devido à sua crescente prevalência e impacto na qualidade de vida. Além disso, observa-se aumento significativo desses transtornos em diferentes faixas etárias, o que reforça a necessidade de maior atenção por parte dos profissionais de saúde (PEHLIVAN et al., 2022). Entre os principais transtornos alimentares destacam-se a Anorexia Nervosa (AN), a Bulimia Nervosa (BN), o Transtorno Alimentar Restritivo/Evitativo (TARE) e o Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), sendo este último um dos mais comuns, especialmente na população adulta (FIGUEIREDO et al., 2022).

O Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP) é caracterizado por episódios recorrentes de ingestão alimentar excessiva, acompanhados de sensação de perda de controle e seguidos por sentimentos de culpa e vergonha, sem a presença de comportamentos compensatórios. Sua etiologia é multifatorial, envolvendo fatores emocionais, comportamentais e biológicos. No aspecto emocional, destaca-se a dificuldade na regulação das emoções, levando o indivíduo a utilizar a alimentação como estratégia de enfrentamento de sentimentos negativos, como estresse e ansiedade. Embora esse comportamento proporcione alívio momentâneo, ocorre um efeito rebote, caracterizado pelo aumento da culpa e da angústia, perpetuando o ciclo da compulsão alimentar, o que evidencia a complexidade do transtorno e os desafios no seu manejo clínico (KESHEN et al., 2024).

Do ponto de vista biológico, o TCAP está relacionado à desregulação de neurotransmissores e neuro-hormônios envolvidos na regulação do apetite, do humor e do comportamento alimentar. A dopamina, associada ao sistema de recompensa, pode apresentar hiperestimulação, promovendo prazer imediato durante o consumo alimentar. O cortisol, quando elevado, está relacionado ao aumento do consumo de alimentos

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

calóricos como resposta ao estresse. Já a serotonina, responsável pela regulação do humor e do apetite, apresenta níveis reduzidos, contribuindo para maior impulsividade alimentar. Além disso, hormônios como grelina e leptina desempenham papel fundamental na regulação da fome e saciedade, podendo apresentar alterações que favorecem episódios compulsivos, evidenciando a participação de mecanismos neuroendócrinos na fisiopatologia do transtorno (POWELL et al., 2008; GIEL et al., 2023).

O tratamento do TCAP requer abordagem multidisciplinar, envolvendo intervenções psicoterapêuticas, nutricionais e farmacológicas. A terapia cognitivo-comportamental destaca-se como uma das estratégias mais eficazes, com altas taxas de remissão. No entanto, limitações relacionadas ao uso de medicamentos, como efeitos adversos e necessidade de longo prazo, reforçam a importância da busca por estratégias complementares que possam potencializar os resultados terapêuticos. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgem como alternativas relevantes, promovendo uma abordagem holística e centrada no indivíduo (GRILO; JURASCIO, 2023).

As PICS são reconhecidas no Brasil por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), implementada em 2006, e incluem diversas modalidades terapêuticas, como acupuntura, meditação, yoga, massoterapia e aromaterapia. Essas práticas visam a promoção do bem-estar físico, emocional e mental, podendo ser utilizadas de forma complementar ao tratamento convencional, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e redução de sintomas associados a diversas condições de saúde, além de incentivar o autocuidado (BRASIL, 2006).

Dentre essas práticas, a aromaterapia destaca-se pelo uso de óleos essenciais (OE), compostos naturais extraídos de plantas, que possuem propriedades terapêuticas. Esses óleos podem ser aplicados por inalação ou via tópica, atuando nos sistemas nervoso, endócrino e imunológico. Sua ação está relacionada à ativação do sistema límbico, estrutura cerebral responsável pelas emoções, memória e comportamento, o que explica seus efeitos sobre o humor e o estado emocional (GONÇALVES, 2017).

Os princípios ativos presentes nos óleos essenciais, como monoterpenos, ésteres, álcoois e fenóis, apresentam propriedades ansiolíticas, sedativas, anti-inflamatórias e moduladoras de neurotransmissores. Compostos como o linalol e o acetato de linalila, encontrados em óleos como lavanda e bergamota, têm sido amplamente estudados por sua ação no sistema nervoso central, incluindo a modulação do ácido gama-aminobutírico (GABA), contribuindo para a redução da ansiedade e do estresse (LÓPEZ et al., 2017). Além disso, evidências científicas indicam que os óleos essenciais podem influenciar a regulação do apetite e do comportamento alimentar por meio da modulação de neurotransmissores no hipotálamo, como o neuropeptídeo Y (NPY) e a proopiomelanocortina (POMC), envolvidos na sinalização da fome e da saciedade (NGUYEN et al., 2023).

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Diante do exposto, considerando a complexidade do Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica e a necessidade de abordagens terapêuticas integradas, o presente estudo tem como objetivo identificar os possíveis efeitos da aromaterapia, por meio do uso de óleos essenciais, na modulação dos neuro-hormônios e na redução dos sintomas associados ao TCAP.

A introdução do trabalho deve ser breve e conter, no máximo, 1000 (um mil) palavras. Com fonte Times New Roman, em corpo 12, justificado, com espaçamento de 1,5 entre as linhas. Justificar o problema estudado de forma clara, utilizando-se revisão de literatura. O último parágrafo deve conter os objetivos do trabalho realizado.

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

METODOLOGIA

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura acerca dos benefícios proporcionados pelo uso da aromaterapia em indivíduos com Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP), com a finalidade de apresentar uma análise atualizada das evidências científicas disponíveis. A revisão integrativa permite a síntese de diferentes tipos de estudos, proporcionando uma compreensão ampla do fenômeno investigado e contribuindo para a identificação de lacunas no conhecimento (ÁLVAREZ et al., 2021; BACKHED et al., 2012). A partir disso, definiu-se a seguinte pergunta norteadora: os óleos essenciais atuam na regulação dos neuro-hormônios, contribuindo para a remissão do TCAP?

ESTRATÉGIAS DE BUSCA

A busca foi realizada nas bases de dados Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (PubMed/MEDLINE), Scientific Electronic Library Online (SciELO) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Inicialmente, foram considerados estudos publicados nos últimos 10 anos; contudo, devido à escassez de trabalhos sobre o tema, ampliou-se o período para os últimos 20 anos (2005–2025). Utilizaram-se os seguintes descritores: aromaterapia; transtornos alimentares; transtorno da compulsão alimentar; terapias complementares; ansiedade; estresse; depressão e óleos essenciais. A busca foi complementada pela análise das referências dos artigos selecionados.

CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Foram incluídos artigos completos, disponíveis online, sem restrição de idioma, envolvendo adultos e idosos, que abordassem a temática proposta, incluindo ensaios clínicos e outros delineamentos. Devido à limitação de estudos específicos sobre TCAP, também foram considerados trabalhos que investigassem sintomas relacionados, como ansiedade, estresse e depressão, associados ao uso de óleos essenciais. Foram excluídos estudos duplicados, aqueles que não respondiam à pergunta norteadora, pesquisas envolvendo crianças, gestantes, pacientes oncológicos, indivíduos hospitalizados e estudos em animais.

SELEÇÃO DOS ESTUDOS

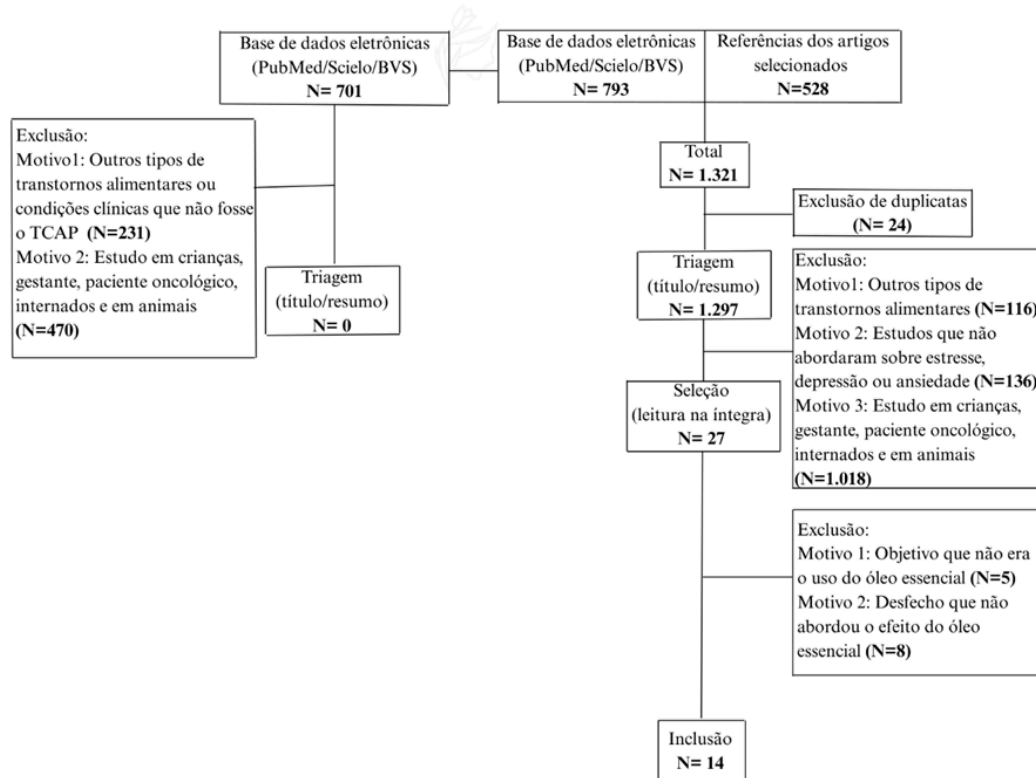
A seleção dos estudos ocorreu em etapas: identificação e exclusão de duplicatas; leitura de títulos e resumos; aplicação dos critérios de inclusão e exclusão; leitura na íntegra e seleção final dos artigos. Posteriormente, foi realizada a organização e análise dos dados obtidos.

EXTRAÇÃO DOS DADOS

Congresso Internacional CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

Os dados foram organizados em tabela elaborada no Microsoft Word 365, contendo informações como: ano de publicação, autores, título, tipo de estudo, público-alvo, objetivos e principais resultados. Essa sistematização permitiu melhor visualização e comparação das evidências encontradas.



ANÁLISE DOS DADOS

A análise foi realizada de forma descritiva e comparativa, com base nos resultados dos estudos incluídos e no referencial teórico pertinente. Foram consideradas as convergências e divergências entre os achados, bem como aspectos metodológicos como delineamento, amostra e contexto das pesquisas. Também foram identificadas limitações e possíveis vieses, contribuindo para a discussão crítica e para a proposição de futuras investigações (DANTAS et al., 2021).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Após a realização da busca nas bases de dados, constatou-se escassez de estudos que abordassem diretamente a utilização de óleos essenciais no Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica (TCAP). Na busca inicial, não foram encontrados resultados específicos sobre a temática. Diante disso, ampliou-se a estratégia de busca, incluindo estudos que investigassem sintomas frequentemente associados ao TCAP, como estresse, ansiedade e depressão, resultando na seleção de 14 trabalhos.

(COLOCAR TABELAS)

Os estudos foram organizados em duas categorias: estudos de intervenção (Tabela 2), incluindo ensaios clínicos e pesquisas experimentais, e estudos de revisão (Tabela 3), dispostos em ordem decrescente de publicação. Embora não existam evidências diretas sobre a aplicação da aromaterapia no TCAP, a literatura demonstra resultados relevantes no manejo de sintomas associados ao transtorno.

Os estudos de Alves (2018), Fung (2021) e Paiva (2020) evidenciaram efeitos positivos da aromaterapia na redução de sintomas como ansiedade, estresse e depressão. Foram utilizados óleos essenciais de lavanda, bergamota e camomila, aplicados por inalação ou massagem. Os principais compostos ativos, como linalol, acetato de linalila e apigenina, apresentaram propriedades ansiolíticas e antidepressivas. Fung (2021) associou esses efeitos ao aumento dos níveis de serotonina (5-HT) e à expressão do fator neurotrófico derivado do cérebro (BDNF), contribuindo para a redução significativa dos sintomas emocionais.

Resultados semelhantes foram observados nas revisões de Medeiros (2023) e Paiva (2020), que identificaram a eficácia de outros óleos essenciais, como ylang-ylang, flor de laranjeira, hortelã, capim-limão e erva-cidreira. Esses estudos reforçam a diversidade de compostos com potencial terapêutico, especialmente no controle de sintomas emocionais.

Além disso, evidências indicam que a associação da aromaterapia com a massagem potencializa seus efeitos. Estudos de Paiva (2020), Alves (2018) e Vidana (2017) demonstraram que essa combinação promove resultados mais duradouros quando comparada à inalação isolada. Esse efeito pode ser explicado pela ação simultânea da estimulação olfativa no sistema límbico e pela absorção cutânea dos compostos ativos, favorecendo a modulação de neuro-hormônios como cortisol, serotonina e dopamina.

No que se refere ao estresse, estudos de Medeiros (2023), Kim e Song (2022) e Ebrahimi (2021) demonstraram que a inalação de óleos essenciais de lavanda, bergamota e camomila reduziu significativamente seus níveis. O estudo de Watanabe

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

(2015) corroborou esses achados ao observar redução do cortisol salivar após a inalação de óleo essencial de bergamota.

Em relação à ansiedade, estudos de Kim e Song (2022) e Perry e Perry (2006) evidenciaram melhora significativa no humor e redução dos sintomas após o uso de óleos essenciais ricos em linalol e limoneno. No entanto, alguns estudos, como os de Domingos e Braga (2015), Lee (2011) e Gnatta, Dornellas e Silva (2010), não observaram resultados estatisticamente significativos, o que pode estar relacionado a diferenças metodológicas, tipo de óleo utilizado e tolerância individual aos aromas.

Quanto à depressão, estudos de intervenção (Ebrahimi, 2021; Xiong, 2018; Nematollahi, 2018) e revisões (Vidana, 2017) demonstraram que a aromaterapia, especialmente quando associada à massagem, promove redução significativa dos sintomas, com efeitos que podem persistir por semanas após a intervenção.

Apesar dos resultados positivos, foram relatados efeitos adversos, como reações alérgicas cutâneas e irritações, principalmente associadas ao óleo essencial de lavanda (ALVES, 2018; DOMINGOS; BRAGA, 2015). Esses eventos podem estar relacionados à falta de padronização das concentrações e ao uso inadequado dos óleos essenciais. Além disso, existem contraindicações importantes, como uso em gestantes, crianças e indivíduos sensíveis, reforçando a necessidade de acompanhamento profissional (PERRY; PERRY, 2006).

Dessa forma, observa-se que, embora não existam estudos específicos sobre a aplicação da aromaterapia no TCAP, há evidências consistentes sobre sua eficácia na redução de sintomas frequentemente associados ao transtorno. No entanto, a heterogeneidade metodológica, a ausência de padronização e a ocorrência de efeitos adversos pontuais evidenciam a necessidade de estudos clínicos mais robustos. Assim, a aromaterapia apresenta potencial como estratégia complementar no cuidado de indivíduos com TCAP, especialmente quando integrada a abordagens multiprofissionais, destacando-se a importância de novas pesquisas voltadas especificamente para esse transtorno.

Deve conter os dados obtidos, até o momento, podendo ser apresentados, também, na forma de Tabelas e/ou Figuras. A discussão dos resultados deve estar baseada e comparada com a literatura utilizada em outros trabalhos científicos, indicando sua relevância, vantagens e possíveis limitações. Atenção: Tabelas e Figuras devem ser confeccionadas de forma a apresentar qualidade necessária à boa reprodução. Para figuras recomendamos resolução de 300 dpi e tamanho máximo de 10x10cm. Devem ser inseridas no texto do resumo expandido e numeradas com algarismos arábicos. Nas Tabelas (sem negrito), o título deve ficar acima e nas Figuras (sem negrito), o título deve ficar abaixo. Ao final do título de Tabela não há pontuação. Já no caso de títulos de Figuras, deve ter ponto final. É recomendável evitar a apresentação dos mesmos dados na forma de Figuras e Tabelas.

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O Transtorno da Compulsão Alimentar Periódica é uma condição multifatorial associada a sintomas emocionais como ansiedade, estresse e depressão, que impactam diretamente o comportamento alimentar. A aromaterapia apresenta potencial como estratégia complementar no manejo desses sintomas, contribuindo para o bem-estar e apoio ao tratamento convencional.

Os estudos analisados indicam que os óleos essenciais possuem propriedades ansiolíticas, antidepressivas e relaxantes, relacionadas à ação de seus princípios ativos sobre neurotransmissores e neuro-hormônios. Observa-se redução de estresse, ansiedade e depressão na maioria dos trabalhos avaliados.

Entretanto, identificam-se divergências nos resultados, com ausência de significância estatística em alguns estudos e ocorrência de efeitos adversos, como reações alérgicas. Essas variações estão associadas à falta de padronização das concentrações, formas de aplicação e qualidade dos óleos essenciais utilizados.

Conclui-se que a aromaterapia constitui uma abordagem complementar promissora no cuidado de indivíduos com TCAP, especialmente quando associada a práticas multiprofissionais. Ressalta-se a necessidade de estudos clínicos controlados para padronização de protocolos e fortalecimento das evidências científicas.

Congresso Internacional

CONIPICS

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

REFERÊNCIAS

Devem ser listados apenas os trabalhos mencionados no texto, em ordem alfabética do sobrenome, pelo primeiro autor. Dois ou mais autores, separar por ponto e vírgula. Os títulos dos periódicos não devem ser abreviados. A ordem dos itens em cada referência deve obedecer às normas vigentes da Associação Brasileira de Normas Técnicas – ABNT ou da American Psychological Association (APA).