O PAPEL DA AROMATERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL DA EQUIPE DE ENFERMAGEM EM AMBIENTE HOSPITALAR

THE ROLE OF AROMATHERAPY IN REDUCING OCCUPATIONAL STRESS IN NURSING STAFF IN A HOSPITAL ENVIRONMENT

Kinuko Rosemary Omae, Eneida Tramontina Valente Cerqueira

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Enfermagem, Curso de Enfermagem
E-mail para contato: roseomae@hotmail.com

RESUMO - No cotidiano dos serviços de saúde, o sofrimento emocional dos enfermeiros configura-se como uma dimensão estrutural do trabalho. As práticas integrativas e complementares emergem como alternativas para promoção da saúde e prevenção de agravos. Este estudo tem como objetivo analisar o efeito da aromaterapia enquanto ferramenta de cuidado voltada à saúde emocional de enfermeiros. Trata-se de uma revisão de literatura, com recorte temporal de 2018 a 2025, nas bases SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar. Entre os resultados relevantes, destaca-se que a aromaterapia promove redução significativa da fadiga e melhora da qualidade do sono. Concluiu-se que a aromaterapia diminui estresse e ansiedade, favorece o bem-estar, apresenta baixo custo e manejo simples.

Palavras-chave: Estresse ocupacional; enfermagem; Aromaterapia; Práticas integrativas e complementares em saúde; Cuidado emocional.

ABSTRACT - In daily healthcare settings, nurses' emotional distress is a structural dimension of their work. Integrative and complementary practices emerge as alternatives for health promotion and disease prevention. This study aims to analyze the effect of aromatherapy as a care tool focused on nurses' emotional health. This is a literature review, covering the period 2018 to 2025, using databases from SciELO, PubMed, LILACS, and Google Scholar. Among the relevant findings, aromatherapy significantly reduces fatigue and improves sleep quality. The conclusion is that aromatherapy reduces stress and anxiety, promotes well-being, and is low-cost and simple to use.

Keywords: Occupational stress; Nursing; Aromatherapy; Integrative and Complementary Practices in Health; Emotional care.

1 INTRODUÇÃO

O estresse representa um dos elementos centrais que impactam negativamente a saúde dos profissionais de enfermagem, especialmente nos ambientes hospitalares marcados por intensas demandas laborais, pressão emocional constante e limitações de recursos. Tal situação reverbera de modo direto sobre o bem-estar físico e psicológico, frequentemente resultando em exaustão, adoecimento e diminuição da qualidade da assistência. Como relatado por Carvalho, Trajano e Gonçalves (2019), a resposta orgânica ao estresse pode agravar sintomas clínicos, além de dificultar estratégias de enfrentamento frente aos desafios diários.

Práticas alternativas voltadas ao cuidado integral e humanizado, com destaque para a aromaterapia (enquadrada nas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde), ganham espaço como possibilidade de intervenção. Utilizando óleos essenciais de origem vegetal, a aromaterapia vem sendo inserida por profissionais da enfermagem como mecanismo de alívio das tensões cotidianas e promoção da qualidade de vida. Para Silva *et al*. (2020), tal recurso vem sendo progressivamente reconhecido como apoio relevante à prática do cuidado, ainda que a produção científica no campo careça de maior consistência.

A justificativa para o desenvolvimento deste estudo encontra fundamento na busca por modos de cuidado que sejam acessíveis e perpassados pelo viés da humanização, dirigidos principalmente àqueles que se colocam como cuidadores. Frente ao quadro de esgotamento emocional que se acentua nos enfermeiros(as), a discussão sobre a adoção da aromaterapia enquanto prática de autocuidado torna-se ética, possível e sobremaneira relevante.

Longe de restringir-se ao alívio momentâneo de sintomas, a aromaterapia potencializa o fortalecimento subjetivo, convida à escuta interna e contribui para a manutenção da saúde global dos trabalhadores em saúde. A partir do reconhecimento oficial pelo Ministério da Saúde (através da PNPIC, 2018), a inserção dessa terapêutica no SUS encontra legitimidade e impulso renovado. Segundo Godard (2020), a referida política institucionaliza práticas integrativas, dentre as quais se destaca a aromaterapia, na estratégia de cuidado ampliado, ratificando a necessidade de investigações direcionadas à sua utilidade na prática de enfermagem. Substanciais evidências científicas vêm destacando os efeitos favoráveis da aromaterapia no equilíbrio emocional dos profissionais da área.

Apesar dos resultados favoráveis, pesquisas sistemáticas sobre a aplicação da aromaterapia no cuidado ao sofrimento emocional de enfermeiros ainda são escassas. Essa

lacuna levanta uma questão: De que modo a aromaterapia pode contribuir para o enfrentamento do estresse e para a promoção da saúde emocional de enfermeiros em ambientes hospitalares?

A população em destaque refere-se à equipe de enfermagem inserida em hospitais, concentrando-se no potencial da aromaterapia para o cuidado emocional dos profissionais.

2 OBJETIVO

Analisar o efeito da aromaterapia enquanto ferramenta de cuidado voltada à saúde emocional de enfermeiros.

2.1 Objetivos Específicos

- Identificar os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais,
- Identificar evidências relacionadas a viabilidade de aplicação da aromaterapia na rotina assistencial.

3 METODOLOGIA

O estudo estrutura-se como revisão de literatura, de perfil qualitativo e exploratório, objetivou examinar evidências sobre a aromaterapia como ferramenta de cuidado emocional direcionada a profissionais de enfermagem atuantes em hospitais. Optou-se por esse desenho para viabilizar a sistematização do conhecimento acumulado, permitindo visibilizar lacunas e indicar caminhos para a prática clínica e para a pesquisa em saúde. A proposta, portanto, combina ordenação de resultados e avaliação crítica de sua utilidade. A busca foi realizada em quatro bases de dados de ampla circulação na saúde (SciELO, PubMed, LILACS e Google Scholar).

O período considerado, de 2018 a 2025, privilegiou publicações recentes e homologadas ao movimento de incorporação das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no SUS. Foram empregados descritores em português e inglês com operadores booleanos: “aromaterapia” AND “enfermagem” AND “estresse ocupacional”, “*essential oil*” AND *“nursing”* AND “stress”, “*aromatherapy*” AND “*nursing care*” AND “*mental health*”.

Os critérios de inclusão abrangeram artigos originais, revisões sistemáticas, ensaios clínicos e estudos quase-experimentais de acesso aberto, em português ou inglês, que abordavam a aromaterapia no contexto da enfermagem e sua relação com estresse, fadiga ou saúde mental. Excluíram-se duplicatas, estudos opinativos, publicações sem vínculo direto com o foco (como investigações com pacientes ou uso doméstico) e textos em outros idiomas. Assim, compõe-se um corpus tematicamente coeso. A seleção procedeu em três fases: triagem por títulos e resumos, leitura integral dos materiais elegíveis e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão para consolidar a amostra. Os dados foram sistematizados em quadro sinóptico com título, autores, objetivos, métodos e principais resultados, permitindo cotejar diferentes delineamentos. Essa organização favoreceu uma análise crítica comparativa.

4 RESULTADOS

Tabela 1. artigos/pesquisas selecionados por: autores, objetivo, método.

Título e ano	Autor(es)	Objetivo	Método
A inalação de óleo essencial de Origanum majorana L. durante o trabalho reduz os níveis percebidos de estresse e ansiedade em enfermeiros em uma unidade de terapia intensiva para COVID-19: um ensaio clínico randomizado (2023)	Lee, S. W.; Shin, Y. K.; Lee, J-M.; Seol, G. H.	Investigar o efeito da inalação de óleo essencial de manjerona (3%) sobre os níveis de estresse e ansiedade de enfermeiros atuando em UTI de COVID-19.	Ensaio clínico randomizado, duplo-cego, pré e pós-teste, com 57 enfermeiros (29 grupo manjerona e 28 grupo controle). Intervenção: inalação de óleo essencial de manjerona (3%) por 2h durante o trabalho.
Terapia floral e estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária à saúde: ensaio clínico randomizado (2024)	Gava, F. G. S.; Turrini, R. N. T.	Analisar a eficácia da terapia floral de Bach em comparação ao placebo na redução dos níveis de estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária.	Ensaio clínico pragmático, randomizado, paralelo e duplo-cego, com 87 profissionais (43 intervenção; 44 placebo). Avaliação pela escala PSS-14.
Efeito da aromaterapia com lavanda na fadiga de enfermeiros na unidade de terapia intensiva: um ensaio clínico randomizado (2025)	Moghaddam, K.; Farahani, M. F.; Zafarramazanian, F.; Souri, F.; Kaviani, M.; Kabir, A. A.	Avaliar o impacto da aromaterapia com óleo essencial de lavanda na fadiga de enfermeiros em UTIs.	Ensaio clínico randomizado com 70 enfermeiros (35 intervenção; 35 controle). Intervenção: inalação noturna de óleo de lavanda (10%) durante 4 semanas. Avaliação pelo Questionário de Fadiga de Chalder.
Eficácia da aromaterapia no alívio do estresse relacionado ao	Hung, C.-L.; Lin, Y.-L.; Chou, C.-M.; Wang, C.-J.	Avaliar a eficácia da aromaterapia com óleo essencial de bergamota na	Quase-experimento com 26 enfermeiros em 4 departamentos hospitalares de Taiwan. Intervenção: difusão de óleo de

trabalho de profissionais de enfermagem de vários departamentos hospitalares durante a COVID-19 (2023)		redução do estresse ocupacional de enfermeiros em diferentes departamentos hospitalares durante a pandemia de COVID-19.	bergamota por 4 semanas, 2 vezes/dia (08h–12h; 16h–20h). Avaliação por variabilidade da frequência cardíaca (HRV), Nurse Stress Checklist (NSC) e Copenhagen Burnout Inventory (CBI).
Efeitos dos aromas de rosas e lavanda no estresse ocupacional de enfermeiros: um ensaio clínico randomizado (2023)	Mohsen Emadikhalaf; Deuses Ali Asghar; Nemat Sotodeh-Asl; Majid Mirmohamadkhani; Mojtaba Vaismoradi	Examinar e comparar os efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e rosa no estresse ocupacional de enfermeiros.	Ensaio clínico randomizado e controlado por placebo, com 118 enfermeiros divididos em três grupos (lavanda n=39, rosa n=40, placebo n=39). Intervenção: inalação por 2h/dia durante 4 semanas. Instrumento: Escala de Estresse de Enfermagem (NSS) de Gray-Toft e Anderson. Resultados: redução significativa no grupo rosa na 4ª semana (p=0,002).
Effect of Aromatherapy with Rosa Damascena Essential Oil on Nurses' Occupational Stress in the Emergency Department: A Randomized Controlled Trial (2021)	Zahra Farsi; Nahid Rajai; Fatemeh Teymouri; Maryam Gholami	Avaliar o efeito da aromaterapia com óleo essencial de Rosa damascena sobre o estresse ocupacional de enfermeiros em emergência.	Ensaio clínico randomizado, com 60 enfermeiros do Trauma Center de Besat Hospital (Teerã). Grupo experimental: inalação de algodão com 2 gotas de óleo de Rosa damascena a 40% por 10 min. Grupo controle: placebo (água destilada). Instrumento: Nursing Stress Scale (NSS). Análise: t-test independente, t-test pareado e ANCOVA. Resultados: redução significativa do estresse no grupo experimental (p<0,0001).
Effect of Aromatherapy with Lavender on Nurses' Fatigue in the Intensive Care Unit: A Randomized Controlled Trial (2025)	Keyvan Moghaddam; Moloud Farmahini Farahani; Mobina Kaviani; Aminreza Askarpoor Kabir; Farzane Zafarramazanian; Fatemeh Souri	Avaliar o impacto da aromaterapia com lavanda sobre a fadiga de enfermeiros em unidades de terapia intensiva.	Ensaio clínico randomizado, realizado em 2017 com 70 enfermeiros de UTI no Irã. Grupo intervenção: aromaterapia com óleo de lavanda a 10% durante quatro semanas. Grupo controle: sem intervenção. Instrumento: Chalder Fatigue Questionnaire, aplicado antes e após a intervenção. Resultados: redução significativa da fadiga no grupo intervenção.
O efeito da musicoterapia e aromaterapia com óleo essencial de camomila e lavanda na ansiedade de enfermeiros clínicos: um ensaio clínico randomizado e duplo-cego (2020)	Somayeh Zamanifar; Mohammad Iraj Bagheri-Saveh; Aram Nezakati; Rozhin Mohammadi; Jamal Seidi	Determinar o efeito da musicoterapia e da aromaterapia com óleos essenciais de camomila e lavanda na ansiedade de enfermeiros clínicos.	Ensaio clínico randomizado e duplo-cego, realizado entre 2018–2019 com 120 enfermeiros no Hospital Besat, Sanandaj (Irã). Participantes divididos em quatro grupos: musicoterapia, aromaterapia, combinação das duas intervenções e controle. Instrumento: Beck Anxiety Inventory (BAI), aplicado antes e após três turnos de trabalho.

			Resultados: redução significativa da ansiedade nos grupos intervenção.

Fonte: Elaboração própria, 2025.

5 DISCUSSÃO

No cotidiano dos serviços de saúde, o sofrimento emocional dos enfermeiros configura-se como uma dimensão estrutural do trabalho, entrelaçada ao convívio permanente com a dor, à presença recorrente da morte e às carências materiais que perpassam as práticas assistenciais (Monteiro; Ximenes; Silva, 2022). Esse cenário explica, em parte, o crescimento expressivo da síndrome de burnout na categoria, marcada pela exaustão física e mental, distanciamento afetivo e queda na satisfação profissional, em meio a cobranças institucionais excessivas e rotinas extensas (Paes; Garcia; Aramaio, 2022).

Nesse contexto, estudos recentes confirmam a abrangência do problema: levantamento nacional mostra elevados percentuais de desgaste emocional entre enfermeiros, evidenciando tratar-se de uma questão coletiva que exige políticas públicas específicas de cuidado (Gama et al., 2025). Tal sofrimento não se restringe ao indivíduo, mas repercute diretamente no cuidado prestado, comprometendo a concentração, aumentando o risco de erros e reduzindo o engajamento assistencial.

De forma convergente, revisões sistemáticas e meta-análises relataram elevados índices de burnout em unidades de terapia intensiva, relacionando esses agravos de forma consistente à queda da qualidade assistencial e ao incremento de eventos adversos. Entre tais eventos, destacam-se os erros de medicação, ao mesmo tempo em que se registra significativa redução na satisfação dos pacientes (Li et al., 2024).

No campo das intervenções, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) desde 2006 (Brasil, 2018), emergem como alternativas promissoras para promoção da saúde e prevenção de agravos, por proporem um cuidado integral e humanizado que rompe com a lógica estritamente biomédica. Em termos práticos, essas abordagens buscam ampliar o olhar sobre o sujeito, incorporando dimensões psicossociais e de autocuidado; contudo, sua incorporação nas rotinas hospitalares exige avaliação crítica, adaptação contextual e protocolos que garantam segurança e efetividade.

A inclusão da aromaterapia em 2018 reforçou esse horizonte, integrando recursos baseados em evidências ao SUS. Contudo, a literatura adverte para desafios como escassez de profissionais capacitados, carência de protocolos e dificuldades estruturais de implementação, fatores que limitam a plena eficácia dessas práticas (Firmiano *et al*., 2021). Ainda assim, sua inserção em serviços básicos e especializados se mostra viável e relevante, sobretudo quando acompanhada de mobilização comunitária e sensibilização das equipes (Habimorad *et al*., 2020). Os ensaios clínicos analisados oferecem respaldo empírico para a incorporação da aromaterapia como ferramenta de cuidado emocional na enfermagem.

O estudo conduzido por Lee *et al*. (2023) demonstrou a eficácia da inalação de óleo essencial de manjerona na redução significativa do estresse e da ansiedade em enfermeiros de UTI COVID-19, configurando intervenção simples e segura em contextos de alta pressão. Em perspectiva complementar, a investigação de Gava e Turrini (2024) com terapia floral revelou diminuição intragrupo no estresse percebido, ainda que sem diferença estatística em relação ao placebo, indicando que as práticas integrativas, mesmo quando não apresentam resultados robustos em termos biométricos, podem favorecer percepções subjetivas de bem-estar.

Na mesma direção, Moghaddam *et al*. (2025) verificaram que a aromaterapia com lavanda promoveu queda expressiva da fadiga e melhora na qualidade do sono em enfermeiros de UTI, ressaltando o potencial da prática para mitigar o desgaste físico e psíquico em ambientes de alta demanda. Já o estudo de Hung *et al*. (2023), realizado em diferentes departamentos hospitalares com difusão de bergamota, revelou efeitos diferenciados: benefícios subjetivos foram mais evidentes em setores com menor carga de trabalho, enquanto nas UTIs os resultados foram limitados. Esse dado confirma que a sobrecarga estrutural pode reduzir a eficácia das intervenções, apontando para a necessidade de que as PICS não sejam vistas como soluções isoladas, mas articuladas a estratégias de reorganização do trabalho.

Ao cotejar esses achados com a literatura, observa-se que as PICS, e em especial a aromaterapia, apresentam potencial de apoio ao enfrentamento do estresse e da fadiga em profissionais de enfermagem, mas sua eficácia depende do contexto organizacional e da integração com políticas institucionais de suporte. O conjunto das evidências analisadas reforça a pertinência de investir em práticas complementares, ao mesmo tempo em que sublinha a urgência de políticas estruturais que enfrentem as causas sistêmicas do sofrimento emocional no setor. Assim, a aromaterapia desponta como recurso legítimo no SUS, capaz de contribuir

para a humanização e para a qualidade de vida dos trabalhadores, desde que acompanhada de condições institucionais adequadas e de uma cultura de cuidado integral.

6 CONCLUSÃO

À luz da análise empreendida, delineia-se que a aromaterapia, situada no conjunto das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, apresenta indícios robustos de utilidade como estratégia de cuidado voltada ao enfrentamento do estresse ocupacional em enfermeiros, com ênfase em ambientes hospitalares de alta pressão. Nos estudos revisados, foram observadas reduções de estresse, ansiedade e fadiga, achados que sustentam sua adoção como recurso de baixo custo, seguro e de manejo simples, com potencial de implementação imediata. O benefício é duplo. Favorece o bem-estar do profissional e repercute positivamente na qualidade da assistência. Importa frisar, contudo, que sua efetividade está condicionada à articulação com políticas institucionais de suporte, processos de capacitação contínua e condições de trabalho adequadas, para que não seja tomada como resposta isolada. Em síntese, a aromaterapia ganha força quando integrada a uma política ampliada de valorização e cuidado aos trabalhadores da saúde.

7 REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Flávia dos Santos; OLIVEIRA, Rafaela Cristina; MORAES, Cláudia Ferreira *et al.* Efeitos da aromaterapia em profissionais da saúde: revisão sistemática. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 75, n. 6, e20210482, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/0034-7167-2021-0482

BRASIL. Ministério da Saúde. *Portaria nº 702, de 21 de março de 2018*: inclui novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC). Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 25 ago. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS*: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 18 ago. 2025.

BUCKLE, Jane. *Clinical aromatherapy*: essential oils in healthcare. 3. ed. Amsterdam: Elsevier, 2015.

EMADIKHALAF, M.; ASGHAR, D. A.; SOTODEH-ASL, N.; MIRMOHAMADKHANI, M.; VAISMORADI, M. Effects of rose and lavender aromas on occupational stress in nurses: A randomized clinical trial. ***Explore***, v. 19, n. 5, p. 537–543, 2023. DOI: https://doi.org/10.1016/j.explore.2023.01.002.

FARSI, Z.; RAJAI, N.; TEYMOURI, F.; GHOLAMI, M. Effect of aromatherapy with *Rosa damascena* essential oil on nurses' occupational stress in the emergency department: A randomized controlled trial. ***Preventive Care in Nursing & Midwifery Journal***, v. 11, n. 3, p. 47–53, 2021. Disponível em: https://pcnmjournal.biomedex.cloud/index.php/PCNM/article/view/2470. Acesso em: 7 set. 2025.

FIRMIANO, Gustavo Gregorio Dias; FERREIRA, Felipe Ribeiro Dutra Palhares; TEIXEIRA, Gustavo de Godoi *et al.* Desafios encontrados pela medicina integrativa no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS): uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, v. 38, 2021. DOI: https://doi.org/10.25248/REAC.e8860.2021

GAMA, Cléia Costa; MOREIRA, Daiane Marcião; SILVA, Déborah Edielle Almeida *et al.* A síndrome de burnout nos profissionais da saúde: análise dos fatores contribuintes, efeitos e métodos de prevenção. *RevistaFT – Ciências da Saúde*, v. 29, n. 145, p. 1-12, 2025. DOI: 10.69849/revistaft/ch10202504242047. Disponível em: https://revistaft.com.br/a-sindrome-de-burnout-nos-profissionais-da-saude-analise-dos-fatores-contribuintes-efeitos-e-metodos-de-prevencao/. Acesso em: 29 ago. 2025.

GAVA, F. G. S.; TURRINI, R. N. T. Terapia floral e estresse percebido em profissionais de enfermagem da atenção primária à saúde: ensaio clínico randomizado. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, v. 45, e20230132, 2024. DOI: https://doi.org/10.1590/1983-1447.2024.20230132.en

GIANI, Vitor Conti; CAVALCANTE, Jaciane Araújo; SANTOS, Lucas Cardoso *et al.* Aromaterapia na redução dos sintomas de estresse na equipe de enfermagem: revisão integrativa de literatura. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 37, 2023. DOI: https://doi.org/10.18471/rbe.v37.53895

HABIMORAD, Pedro Henrique Leonetti; CATARUCCI, Fernanda Martin; TALARICO BRUNO, Vânia Hercília *et al.* Potencialidades e fragilidades de implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. *Ciência & Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 25, n. 2, p. 395-405, fev. 2020. DOI:10.1590/1413-81232020252.11332018

HUNG, C.-L.; LIN, Y.-L.; CHOU, C.-M. *et al*. Eficácia da aromaterapia no alívio do estresse relacionado ao trabalho de profissionais de enfermagem de vários departamentos hospitalares durante a COVID-19. *Healthcare*, v. 11, n. 2, p. 157, 2023. DOI: https://doi.org/10.3390/healthcare11020157

LEE, S. W.; SHIN, Y. K.; LEE, J.-M. *et al*. A inalação de óleo essencial de *Origanum majorana* L. durante o trabalho reduz os níveis percebidos de estresse e ansiedade em enfermeiros em uma unidade de terapia intensiva para COVID-19: um ensaio clínico randomizado. *Frontiers in Psychiatry*, v. 14, 1287282, 2023. DOI: https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1287282

LI, Lambert Zixin; YANG, Peilin; SINGER, Sara J. *et al.* Nurse burnout and patient safety, satisfaction, and quality of care: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Network Open*, v. 7, n. 11, e2443059, 2024. DOI: https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.43059

MOGHADDAM, K.; FARAHANI, M. F.; KAVIANI, M.; KABIR, A. A.; ZAFARRAMAZANIAN, F.; SOURI, F. Effect of aromatherapy with lavender on nurses' fatigue in the intensive care unit: A randomized controlled trial. ***Complementary Therapies in Medicine***, v. 75, 102989, 2025. DOI: https://doi.org/10.1016/j.ctim.2025.102989.

MOGHADDAM, K.; FARAHANI, M. F.; ZAFARRAMAZANIAN, F. *et al*. Efeito da aromaterapia com lavanda na fadiga de enfermeiros na unidade de terapia intensiva: um ensaio clínico randomizado. *Journal of Nursing Advances in Clinical Sciences*, v. 2, n. 4, p. 185–189, 2025. DOI: https://doi.org/10.32598/JNACS.2412.1135

MONTEIRO, Wagner Ferreira; XIMENES, Vitória Miranda; SILVA, Denise Maria Guerreiro Vieira. Sofrimento emocional associado por profissionais de enfermagem em situação de crise. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 56, e20220049, 2022. DOI: https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2022-0049. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reeusp/a/93mgJRdfCmNsTF9JN6F9d8Q/. Acesso em: 29 ago. 2025.

PAES, Karoline Lago; GARCIA, Júlia Fernanda Cruz; ARAMAIO, Camila Monique Souza Oliveira. As consequências da síndrome de burnout durante a pandemia da Covid-19 nos profissionais de enfermagem do Brasil: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 18, e10308, 2022. DOI: https://doi.org/10.25248/REAEnf.e10308.2022. Disponível em: https://acervomais.com.br/index.php/enfermagem/article/download/10308/6173/. Acesso em: 29 ago. 2025.

RAMOS, Andrea Ribeiro; LINO, Luziara Barbosa; PEREIRA, Matheus Sudan. Aromaterapia: uma prática assistencial humanizada no centro cirúrgico. *Futuro Educ Pesq U Trans*, 2023. DOI: https://doi.org/10.56238/futuroeducpesqutrans-007

SALLES, Luzimar Fátima; HOMO, Rosana Fátima; SILVA, Maria Júlia Paes da. Situação do ensino das práticas integrativas e complementares nos cursos de graduação em enfermagem, fisioterapia e medicina. *Cogitare Enfermagem*, v. 19, n. 4, p. 741-746, 2014. DOI: https://doi.org/10.5380/ce.v19i4.35140

SEIXAS, Paula Helena Caldas *et al. Impacto da aromaterapia nos sintomas emocionais e na fadiga em residentes de enfermagem durante a pandemia da COVID-19*: estudo piloto, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2021. Disponível em: https://bdta.abcd.usp.br/item/003096543. Acesso em: 29 ago. 2025.

SILVA, Ilisdayne Thallita Soares; ARAÚJO, Analice Campelo; MEDEIROS, Yasmin Elvira. O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, v. 22, 2020. DOI: https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677

YAMADA, Beatriz Farias Alves; SEIXAS, Paula Helena Caldas; FEDEL, Isabelle Lourenço *et al.* Aromatherapy on Psycho-Emotional Symptoms and Fatigue in Nursing Professionals in the COVID-19 Setting. *Aquichan*, v. 22, n. 4, e2245, 2022. DOI: https://doi.org/10.5294/aqui.2022.22.4.5

ZAMANIFAR, S.; BAGHERI-SAVEH, M. I.; NEZAKATI, A.; MOHAMMADI, R.; SEIDI, J. The effect of music therapy and aromatherapy with chamomile and lavender essential oils on the anxiety of clinical nurses: A randomized controlled double-blind trial. ***Journal of Medicine and Life***, v. 13, n. 4, p. 451–457, 2020. DOI: https://doi.org/10.25122/jml-2020-0150.