



## Óleo Essencial de Lavanda: Propriedades e Benefícios para a Saúde

### Autor(res)

Gyzelle Pereira Vilhena Do Nascimento  
Viviane Alves Da Silva  
Gregório Otto Bento De Oliveira  
Rosângela Vieira Monzini Samartino  
Melissa Cardoso Deuner  
Camilla Araújo E Silva Cordova  
Maria Luísa Oliveira Do Nascimento  
Márcia Miranda Jardim  
Tailane Almeida Dantas Ferreira

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE BRASÍLIA

### Introdução

A lavanda, *Lavandula angustifolia*, pertencente à família Lamiaceae, é amplamente reconhecida por suas propriedades terapêuticas e aromáticas (Chioca, 2013). O óleo essencial extraído dessa planta é utilizado há séculos na medicina tradicional para promover relaxamento e bem-estar (EssentiaPharma, 2025). Estudos recentes destacam suas propriedades calmantes, ansiolíticas e antimicrobianas, ampliando seu uso na aromaterapia e fitoterapia (Gnatta; Dornellas; Silva, 2011). A extração do óleo essencial ocorre por destilação a vapor das flores da lavanda, resultando em uma substância rica em compostos bioativos, como linalol e acetato de linalila, responsáveis por seus efeitos terapêuticos (Héral et al., 2021). Este estudo busca discutir as propriedades do óleo essencial de lavanda, destacando sua composição química, aplicações e benefícios à saúde (Umezu et al., 2006).

### Objetivo

Analisar as propriedades terapêuticas do óleo essencial de lavanda, destacando suas aplicações na saúde mental e física. Além disso, busca compreender sua composição química e os mecanismos pelos quais seus componentes atuam no organismo humano. Por meio de uma revisão bibliográfica, será possível evidenciar sua eficácia no tratamento de distúrbios como ansiedade, insônia, inflamações e infecções.

### Material e Métodos

A metodologia deste estudo baseia-se em uma revisão bibliográfica de artigos científicos, livros e publicações acadêmicas indexadas em bases de dados reconhecidas, como SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Foram selecionados estudos publicados entre 2010 e 2024 que abordam a composição química, benefícios e aplicações do óleo essencial de lavanda. A pesquisa seguiu critérios de inclusão e exclusão para garantir a relevância dos



dados analisados. Além disso, foi realizada uma análise comparativa das informações obtidas, buscando evidenciar a atuação dos principais componentes químicos da lavanda, como linalol e acetato de linalila, em diferentes contextos terapêuticos. A abordagem qualitativa foi adotada para sintetizar os achados científicos de forma clara e objetiva.

### **Resultados e Discussão**

O óleo essencial de lavanda apresenta propriedades terapêuticas estudadas na literatura científica. (Chioca, 2013). Seus principais compostos, linalol e acetato de linalila, atuam como agentes ansiolíticos, sedativos e anti-inflamatórios (Héral et al., 2021). A inalação desse óleo pode reduzir os níveis de cortisol, hormônio associado ao estresse, promovendo relaxamento e bem-estar. (Umezú et al., 2006). Além disso, sua aplicação tópica auxilia no processo de cicatrização de feridas e queimaduras, devido às suas propriedades antimicrobianas e regenerativas (Essentia Pharma, 2025). No campo da fitoterapia, a lavanda tem sido utilizada no alívio de dores musculares, cólicas e cefaleias (Gnatta; Dornellas; Silva, 2011). Em um estudo, constatou-se que pacientes que utilizaram o óleo essencial de lavanda apresentaram uma melhora significativa na qualidade do sono. (Chioca, 2013). Dessa forma, seu uso terapêutico é uma alternativa natural e eficaz para diversas condições. (Héral et al., 2021).

### **Conclusão**

A lavanda, na fitoterapia, é reconhecida por seu potencial no alívio de dores e na melhoria da qualidade do sono, conforme evidenciado em estudos (Gnatta; Dornellas; Silva, 2011; Chioca, 2013). Seu óleo essencial possui propriedades calmantes, ansiolíticas, inflamatórias e antimicrobianas, sendo utilizado na aromaterapia e fitoterapia. Pesquisas demonstram sua eficácia no tratamento da ansiedade, insônia e dores, além de auxiliar na cicatrização de feridas e no alívio do estresse. Seus múltiplos benefícios e seus mecanismos de ação e possíveis contraindicações.

### **Referências**

- CHIOCA, L. R. Óleo essencial de lavanda: propriedades terapêuticas e aplicações clínicas. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, v. 15, n. 4, p. 614-622, 2013. Disponível em: BRT IFSP. Acesso em: 28.02.03.
- ESSENTIA PHARMA. Conheça os benefícios da lavanda para a saúde. Disponível em: [essentia.com.br](http://essentia.com.br). Acesso em: 1 mar. 2025.
- GNATTA, J. R.; DORNELLAS, C.; SILVA, M. J. P. Utilização da lavanda para fins medicinais: uma revisão. *Revista de Terapias Complementares*, v. 10, n. 4, p. 89-103, 2011. Disponível em: [wcti.fb.utfpr.edu.br](http://wcti.fb.utfpr.edu.br). Acesso em: 28.02.03.
- HÉRAL, B. et al. Composição química e atividades biológicas do óleo essencial de *Lavandula angustifolia*. *Journal of Essential Oil Research*, v. 33, n. 5, p. 409-417, 2021.
- UMEZU, T. et al. Anticonflict effects of lavender oil and identification of its active constituents. *Pharmacology Biochemistry and Behavior*, v. 85, n. 4, p. 713-721, 2006.