Óleo Essencial de Lavanda: Propriedades e Benefícios para a Saúde

Autor(res)

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

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. (Umezu 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 Medicinais, 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. 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. 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.