

**POTENCIAL TERAPÊUTICO
DA AROMATERAPIA NO
MANEJO DA COVID-19 E DA
SÍNDROME PÓS-COVID:
UMA REVISÃO NARRATIVA
DAS EVIDÊNCIAS
CIENTÍFICAS**

**THERAPEUTIC POTENTIAL OF AROMATHERAPY IN THE MANAGEMENT OF
COVID-19 AND POST-COVID SYNDROME: A NARRATIVE REVIEW OF THE
SCIENTIFIC EVIDENCE**

Ciências da Saúde • 23/06/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/782100510](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/782100510)

Lucas Coqueiro de Souza¹

Marina Meirelles Paes²

Izabelle Ramos Pereira³

Victor Emanuel de Oliveira Araujo⁴

Valéria Marçal dos Santos Brandão⁵

Galathe Farida Ahocame Allotongnon⁶

Renilson Freitas Júnior⁷

Vanessa Cristina Rescia⁸

RESUMO

A Covid-19, causada pelo vírus SARS-CoV-2, representou uma das maiores emergências sanitárias globais das últimas décadas, produzindo impactos significativos na saúde física, mental e social da população. Além dos sintomas agudos da infecção, muitos indivíduos desenvolveram manifestações persistentes conhecidas como Síndrome Pós-Covid, caracterizada por fadiga, alterações cognitivas, distúrbios respiratórios, ansiedade e redução da qualidade de vida. Nesse contexto, a Aromaterapia, reconhecida como Prática Integrativa e Complementar em Saúde, tem despertado interesse devido às propriedades antivirais, anti-inflamatórias, imunomoduladoras e ansiolíticas atribuídas aos óleos essenciais. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre o potencial terapêutico da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid. Para isso, realizou-se uma revisão narrativa da literatura com buscas nas bases PubMed e Google Acadêmico. Foram incluídos dez estudos, entre ensaios clínicos, investigações in silico e relatos de casos, que abordaram diferentes estratégias terapêuticas envolvendo óleos essenciais. Os resultados indicaram efeitos promissores na redução de sintomas respiratórios, fadiga, ansiedade, alterações olfativas e inflamação associadas à Covid-19 e à Síndrome Pós-Covid. Além disso, estudos experimentais sugeriram potencial atividade antiviral contra alvos moleculares do SARS-CoV-2. Conclui-se que a Aromaterapia pode constituir uma abordagem complementar relevante no cuidado integral de indivíduos acometidos pela Covid-19 e suas sequelas, embora sejam necessários estudos clínicos mais robustos para confirmar sua eficácia e segurança.

Palavras-chave: Aromaterapia; Óleos essenciais; Covid-19; Síndrome Pós-Covid; Práticas Integrativas e Complementares.

ABSTRACT

Covid-19, caused by the SARS-CoV-2 virus, represented one of the greatest global public health emergencies of recent decades, generating significant impacts on the physical, mental, and social well-being of populations worldwide. In addition to the acute manifestations of the infection, many individuals developed persistent symptoms known as Post-Covid Syndrome, characterized by fatigue, cognitive impairment, respiratory disorders, anxiety, and reduced quality of life. In this context, Aromatherapy, recognized as an Integrative and Complementary Health Practice, has attracted growing interest due to the antiviral, anti-inflammatory, immunomodulatory, and anxiolytic properties attributed to essential oils. This study aimed to analyze the available scientific evidence regarding the therapeutic potential of Aromatherapy in the management of Covid-19 and Post-Covid Syndrome. A narrative literature review was conducted using studies retrieved from the PubMed and Google Scholar databases. Ten studies were included, comprising clinical trials, in silico investigations, and case reports that evaluated different therapeutic approaches involving essential oils. The findings indicated promising effects in reducing respiratory symptoms, fatigue, anxiety, olfactory dysfunction, and inflammatory manifestations associated with Covid-19 and Post-Covid Syndrome. Furthermore, experimental studies suggested potential antiviral activity against molecular targets of SARS-CoV-2. It is concluded that Aromatherapy may represent a relevant complementary approach to the comprehensive care of individuals affected by Covid-19 and its long-term consequences. However, further robust clinical studies are required to confirm its efficacy and safety.

Keywords: Aromatherapy; Essential oils; Covid-19; Post-Covid Syndrome; Integrative and Complementary Health Practices.

1. INTRODUÇÃO

Em dezembro de 2019, na cidade de Wuhan, localizada na província de Hubei, China, emergiu um surto sem precedentes de pneumonia viral de origem desconhecida (Villas-Boas et al., 2020). Após um mês, pesquisadores conseguiram isolar um novo coronavírus, denominado SARS-CoV-2, associado à síndrome respiratória aguda grave e classificado como membro da subfamília β dos coronavírus (Coronaviridae Study Group, 2020).

Em 11 de março de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) classificou oficialmente o surto provocado pelo novo coronavírus como uma pandemia. A infecção caracteriza-se por sintomas clínicos como febre, tosse seca, dor de garganta, dispneia, cefaleia e pneumonia (Villas-Boas et al., 2020). Após três anos de emergência sanitária global, a OMS declarou, em maio de 2023, o fim da Covid-19 como Emergência de Saúde Pública de Importância Internacional (Sardenberg; Buogo, 2023).

Apesar da redução dos casos graves e da mortalidade associada à ampla cobertura vacinal, a Covid-19 continua circulando em diversos países. No Brasil, dados do Ministério da Saúde demonstram redução expressiva no número de casos e óbitos em comparação aos períodos mais críticos da pandemia, embora ainda persistam desafios relacionados à vigilância epidemiológica e à subnotificação de novos casos (Albernaz, 2023).

Além da fase aguda da doença, diversos pacientes passaram a apresentar sintomas persistentes por semanas ou meses após a infecção inicial. Essa condição passou a ser denominada Síndrome Pós-Covid ou Covid Longa, sendo caracterizada por manifestações

como fadiga intensa, dor crônica, fraqueza muscular, dispneia, alterações cognitivas, ansiedade, estresse pós-traumático, distúrbios do sono e alterações neurológicas, incluindo perda do olfato e cefaleia (Rebêlo et al., 2022; Nogueira et al., 2021; Wu, 2021).

Durante a pandemia, sentimentos de incerteza, insegurança, medo e isolamento social contribuíram para o aumento da procura por abordagens voltadas à promoção da saúde mental e ao autocuidado. Nesse contexto, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) ganharam maior visibilidade, sendo utilizadas como estratégias complementares para prevenção de agravos, promoção da saúde e recuperação do bem-estar físico e emocional (Cardoso; Girondoli, 2021).

Entre essas práticas, destaca-se a Aromaterapia, reconhecida pelo Ministério da Saúde como uma das PICS ofertadas no Sistema Único de Saúde. A Aromaterapia consiste na utilização terapêutica de óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas, compostos por substâncias voláteis biologicamente ativas que apresentam diferentes propriedades farmacológicas (Brito et al., 2013; Gnatta et al., 2016). Estudos relatam atividades antivirais, antimicrobianas, anti-inflamatórias, imunomoduladoras e ansiolíticas associadas a diversos óleos essenciais, sugerindo potencial aplicação no manejo de sintomas relacionados à Covid-19 e à Síndrome Pós-Covid (Da Silva et al., 2020; Bahl et al., 2022).

Apesar do crescente interesse pela Aromaterapia como prática complementar durante e após a pandemia, as evidências científicas sobre sua utilização na Covid-19 e na Síndrome Pós-Covid permanecem dispersas e apresentam diferentes níveis de evidência. Dessa forma, torna-se necessária a sistematização do conhecimento

disponível para compreender melhor seu potencial terapêutico, suas limitações e perspectivas de aplicação clínica.

Nesse contexto, o presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis sobre o uso da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid, por meio de uma revisão narrativa da literatura, buscando identificar seus principais mecanismos de ação, aplicações clínicas e contribuições para a promoção da saúde e da qualidade de vida dos indivíduos acometidos por essas condições.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. Covid-19 e Síndrome Pós-covid

A Covid-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2, identificado inicialmente na cidade de Wuhan, China, em dezembro de 2019 (Gorbalenya et al., 2020). A infecção pode manifestar-se de forma assintomática ou provocar sintomas como febre, tosse, dispneia, fadiga, cefaleia e pneumonia, podendo evoluir para quadros graves com comprometimento sistêmico (Sardenberg; Buogo, 2023).

A entrada do SARS-CoV-2 nas células humanas ocorre principalmente por meio da interação entre a proteína Spike viral e o receptor da enzima conversora de angiotensina 2 (ECA2), presente em diferentes tecidos do organismo, especialmente nos pulmões (Villas-Boas et al., 2020). Além da infecção aguda, evidências demonstram que muitos indivíduos apresentam sintomas persistentes após a fase inicial da doença, condição denominada Síndrome Pós-Covid ou Covid Longa (Rebêlo et al., 2022).

A Síndrome Pós-Covid caracteriza-se pela permanência ou surgimento de manifestações clínicas após a recuperação da infecção aguda, incluindo fadiga, alterações cognitivas, dispneia, dores musculares, ansiedade, depressão e distúrbios do sono (Nogueira et al., 2021; Wu, 2021). Tais sintomas podem persistir por meses e impactar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos acometidos.

2.2. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde no Contexto da Pandemia

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) constituem abordagens terapêuticas voltadas à promoção da saúde, prevenção de agravos e recuperação do equilíbrio físico, mental e emocional dos indivíduos (Cardoso; Girondoli, 2021). No Brasil, essas práticas são reconhecidas pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), sendo ofertadas no Sistema Único de Saúde (SUS) como estratégias complementares ao tratamento convencional.

Durante a pandemia da Covid-19, observou-se aumento na procura por terapias integrativas devido aos impactos emocionais, sociais e psicológicos decorrentes do isolamento social, do medo da doença e das incertezas relacionadas ao cenário sanitário global (Levy, 2021; Gouveia, 2021). Nesse contexto, a Aromaterapia destacou-se como uma das práticas mais procuradas para promoção do bem-estar e redução de sintomas emocionais associados à pandemia.

2.3. Aromaterapia: Conceitos, Fundamentos e Formas de Utilização

A Aromaterapia é uma prática terapêutica que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas com a finalidade de promover benefícios físicos, emocionais e mentais (Brito et al., 2013). Os óleos essenciais são misturas complexas de compostos voláteis produzidos pelo metabolismo secundário vegetal, sendo obtidos principalmente por destilação a vapor ou prensagem mecânica (Baudoux, 2019).

Os óleos essenciais podem ser administrados por via inalatória, tópica ou, em situações específicas e sob orientação profissional, por via oral. A via inalatória destaca-se pela interação dos compostos aromáticos com o sistema olfatório e o sistema límbico, influenciando respostas neurofisiológicas relacionadas às emoções, ao comportamento e ao bem-estar (Gnatta et al., 2016).

2.4. Óleos Essenciais e Seus Mecanismos Biológicos de Ação

Os óleos essenciais apresentam ampla diversidade química, sendo compostos principalmente por monoterpenos, sesquiterpenos, fenóis, álcoois, aldeídos e ésteres aromáticos (Baudoux, 2019). Essas substâncias são responsáveis por diversas atividades biológicas descritas na literatura científica.

Além das propriedades farmacológicas atribuídas aos óleos essenciais, a compreensão dos mecanismos fisiopatológicos da Covid-19 contribui para fundamentar seu potencial terapêutico. Giamarellos-Bourboulis et al. (2020), ao analisarem mediadores inflamatórios em pacientes com Covid-19 grave, propuseram a existência de dois mecanismos imunológicos associados ao agravamento das lesões respiratórias. O primeiro envolve a ativação excessiva de macrófagos e a produção exacerbada de citocinas pró-

inflamatórias, enquanto o segundo está relacionado a alterações na apresentação de antígenos, resultando em aumento da produção de interleucina-6 (IL-6) e desregulação da resposta imune. Os autores também identificaram níveis elevados de fator de necrose tumoral alfa (TNF- α), contribuindo para a amplificação do processo inflamatório sistêmico e para o dano tecidual. Nesse contexto, compostos bioativos presentes em determinados óleos essenciais têm sido investigados devido ao seu potencial anti-inflamatório e imunomodulador, podendo atuar na modulação de mediadores inflamatórios associados à infecção pelo SARS-CoV-2.

Estudos demonstram que determinados compostos presentes nos óleos essenciais possuem propriedades antimicrobianas, antivirais, anti-inflamatórias, antioxidantes e imunomoduladoras (Bahl et al., 2022; Da Silva et al., 2020). Entre os compostos mais estudados, destacam-se o 1,8-cineol presente no eucalipto, o timol encontrado no tomilho, o limoneno presente nos cítricos e o linalol encontrado na lavanda, todos associados a potenciais benefícios terapêuticos em condições respiratórias e inflamatórias.

Adicionalmente, revisões recentes destacam que diversos constituintes dos óleos essenciais apresentam potencial atividade antiviral contra vírus respiratórios, incluindo influenza e coronavírus. Segundo Wani et al. (2021), compostos como timol, carvacrol, eucaliptol, limoneno e linalol podem interferir em diferentes etapas do ciclo viral, incluindo adsorção, penetração, replicação e montagem viral, além de exercerem efeitos anti-inflamatórios e antioxidantes que podem contribuir para a redução dos danos causados pela infecção.

2.5. Potencial Terapêutico da Aromaterapia em Infecções Respiratórias e Condições Pós-virais

A utilização de óleos essenciais em doenças respiratórias é descrita há décadas na literatura científica, especialmente em condições associadas à congestão nasal, tosse, processos inflamatórios e infecções do trato respiratório (Pedroso; Pires, 2021). Além disso, diversos estudos relatam efeitos positivos da Aromaterapia na redução da ansiedade, do estresse, da fadiga e dos distúrbios do sono (Baudoux, 2019).

Considerando que muitos dos sintomas observados na Covid-19 e na Síndrome Pós-Covid envolvem alterações respiratórias, inflamatórias, emocionais e neurológicas, a Aromaterapia tem sido investigada como uma estratégia complementar potencialmente útil para o manejo dessas manifestações (Hawkins et al., 2022; Khan et al., 2023). Entretanto, embora os resultados preliminares sejam promissores, ainda são necessários estudos clínicos mais robustos para confirmar sua eficácia e segurança nessas condições.

3. METODOLOGIA

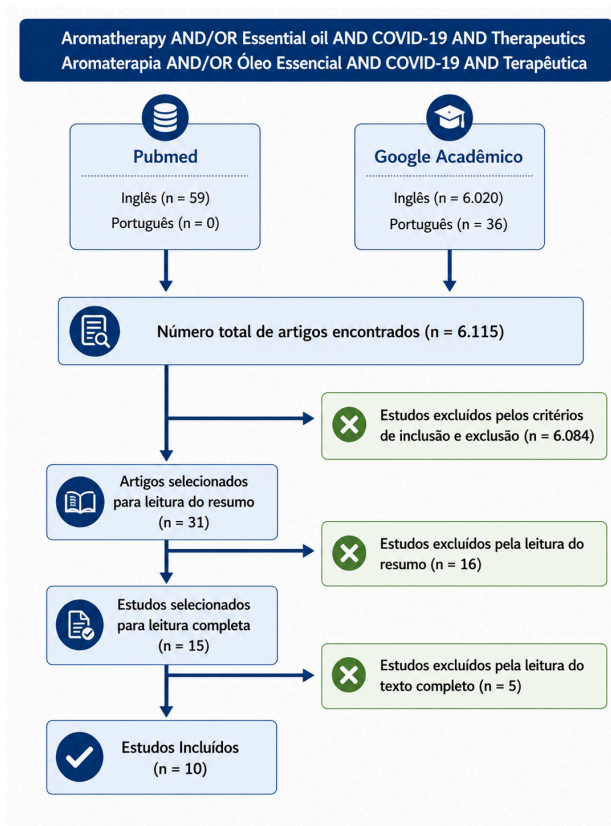
O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica de abordagem qualitativa, desenvolvida por meio de uma revisão narrativa da literatura. Segundo Gil (2022), a pesquisa bibliográfica é elaborada com base em materiais já publicados, permitindo a análise crítica e a sistematização do conhecimento produzido sobre determinado tema. As revisões narrativas possuem caráter amplo e descritivo, possibilitando a integração e discussão de diferentes perspectivas teóricas e resultados de pesquisas acerca do objeto investigado (Rother, 2007).

A pesquisa teve como objetivo identificar e analisar estudos científicos relacionados ao uso da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid, considerando seus potenciais efeitos terapêuticos na prevenção, tratamento e redução de sintomas físicos, emocionais e funcionais associados a essas condições.

Para a definição dos termos de busca, realizou-se consulta aos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), selecionando-se palavras-chave relacionadas à temática investigada. As buscas bibliográficas foram realizadas entre os meses de julho e agosto de 2023 nas bases de dados PubMed e Google Acadêmico, utilizando combinações de descritores e operadores booleanos nos idiomas português e inglês. Foram empregados os seguintes termos: Aromatherapy, Essential Oil, Covid-19 e Therapeutics, bem como seus correspondentes em português: Aromaterapia, Óleo Essencial, Covid-19 e Terapêutica.

A estratégia de busca foi estruturada por meio da combinação dos descritores utilizando os operadores booleanos AND e OR, com o objetivo de ampliar a recuperação de estudos potencialmente relevantes para a temática proposta. O processo de busca, identificação, triagem e seleção dos artigos foi sistematizado em fluxograma apresentado na Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma de busca e seleção de artigos.



Fonte: Elaborado pelos autores.

Foram estabelecidos como critérios de inclusão estudos clínicos, investigações *in silico*, estudos *in vivo* e relatos de casos publicados entre os anos de 2019 e 2023, disponibilizados gratuitamente em texto completo e que abordassem a utilização da Aromaterapia ou de óleos essenciais no contexto da Covid-19 ou da Síndrome Pós-Covid. Foram considerados elegíveis os estudos que investigaram a eficácia, os mecanismos de ação ou os efeitos terapêuticos relacionados à melhora de sintomas físicos, psicológicos e emocionais associados à infecção por SARS-CoV-2.

Como critérios de exclusão, foram desconsiderados estudos que abordavam exclusivamente outras modalidades terapêuticas sem associação com Aromaterapia, artigos duplicados, revisões de literatura, publicações anteriores a 2019 e trabalhos que não apresentavam relação direta com o objetivo da pesquisa.

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade e a realização das etapas de identificação, triagem e seleção dos estudos, foram incluídas dez publicações para compor o corpus analítico desta revisão. Os estudos selecionados foram submetidos à leitura integral e à análise descritiva, sendo extraídas informações referentes aos autores, ano de publicação, tipo de estudo, óleo essencial utilizado, via de administração, metodologia empregada e principais resultados observados.

Os dados obtidos foram organizados em quadro síntese para facilitar a comparação entre os estudos e subsidiar a discussão crítica dos achados, permitindo identificar tendências, potencialidades e limitações das evidências científicas disponíveis sobre o uso da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Caracterização dos Estudos Selecionados

Após a aplicação dos critérios de elegibilidade, foram selecionados dez estudos publicados entre 2020 e 2023 que investigaram a utilização da Aromaterapia ou de óleos essenciais no contexto da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid. Os estudos incluídos compreenderam diferentes delineamentos metodológicos, incluindo ensaios clínicos randomizados, investigações *in silico*, estudos *in vivo* e séries de casos.

O Quadro 1 apresenta a caracterização dos estudos selecionados, destacando os autores, tipo de estudo, objetivo, óleos essenciais utilizados e os principais resultados observados.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos selecionados sobre Aromaterapia, Covid-19 e Síndrome Pós-Covid.

Autor(es)/Ano	Tipo de estudo	Objetivo	Óleo(s) essencial(is)	Principais resultados
Thuy et al. (2020)	<i>In silico</i>	Avaliar interação de compostos do alho com alvos do SARS-CoV-2	Allium sativum	Compostos organossulfurados apresentaram afinidade por proteínas relacionadas à infecção viral.
Da Silva et al. (2020)	<i>In silico</i>	Investigar potencial antiviral de componentes de óleos essenciais	171 componentes de óleos essenciais	Identificação de compostos com potencial interação com proteínas virais.
Sardari et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar efeitos do tomilho em pacientes com Covid-19	Thymus vulgaris	Redução significativa de febre, tosse, dispneia, fadiga e outros sintomas.
Ommi et al. (2021)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar efeitos da hortelã-pimenta e rosa na SpO ₂	Mentha x piperita e Rosa x damascena	Melhora significativa da saturação periférica de oxigênio.
Khairiah et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar eucalipto e limão no controle dos sintomas da Covid-19	Eucalyptus spp. e Citrus limon	Redução dos sintomas clínicos e da temperatura corporal.

Hawkins et al. (2022)	Ensaio clínico randomizado duplo-cego	Avaliar fadiga em mulheres com Síndrome Pós-Covid	Tomilho, laranja, cravo e olíbano	Redução significativa da fadiga física e mental.
Bahl et al. (2022)	<i>In silico</i> e <i>in vivo</i>	Investigar formulação polihierbal contra Covid-19	Mistura polihierbal (SAV e EAV)	Redução da carga viral, lesões pulmonares e marcadores inflamatórios.
Khan et al. (2023)	Ensaio clínico randomizado	Avaliar treinamento visual-olfatório	Rosa, limão, eucalipto e cravo	Melhora da função olfativa pós-Covid.
Rathod et al. (2022)	Ensaio clínico fase I/II	Avaliar nebulização com mistura de óleos essenciais	Formulação contendo 17 óleos essenciais	Melhora da anosmia, disgeusia e sintomas respiratórios.
Donelli, Antonelli e Valussi (2023)	Série de casos	Avaliar treinamento olfativo pós-Covid	Mistura de 10 óleos essenciais	Recuperação significativa da função olfativa.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos estudos selecionados.

A análise dos estudos apresentados no Quadro 1 demonstra que as pesquisas se concentram principalmente na investigação dos efeitos dos óleos essenciais sobre sintomas respiratórios, alterações olfativas, fadiga, resposta inflamatória e possíveis mecanismos antivirais relacionados ao SARS-CoV-2. Observa-se predominância de ensaios clínicos voltados para a redução de sintomas da fase aguda

da Covid-19 e para o manejo de sequelas persistentes associadas à Síndrome Pós-Covid.

Entre os óleos essenciais mais investigados, destacam-se os derivados de tomilho (*Thymus vulgaris*), eucalipto (*Eucalyptus spp.*), limão (*Citrus limon*), hortelã-pimenta (*Mentha x piperita*) e lavanda (*Lavandula spp.*), espécies tradicionalmente associadas a propriedades anti-inflamatórias, antimicrobianas, expectorantes e moduladoras do sistema nervoso central. Além disso, estudos experimentais sugerem que determinados compostos presentes nesses óleos podem interagir com proteínas envolvidas na entrada e replicação viral, indicando potencial terapêutico complementar no contexto da Covid-19.

Com base nos resultados observados, elaborou-se o Quadro 2, que sintetiza os principais sintomas relacionados à Covid-19 e à Síndrome Pós-Covid e os respectivos benefícios terapêuticos atribuídos à Aromaterapia descritos na literatura analisada.

Quadro 2 – Principais manifestações da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid com evidências de benefício associadas à Aromaterapia.

Manifestação clínica	Óleos essenciais investigados	Evidências observadas
Tosse e sintomas respiratórios	Thymus vulgaris, Eucalyptus spp., Mentha x piperita	Redução da tosse, melhora dos sintomas respiratórios e aumento da saturação periférica de oxigênio.
Dispneia	Eucalyptus spp., Mentha x piperita	Alívio dos sintomas respiratórios e melhora da função pulmonar relatada em estudos clínicos.

Febre e mal-estar	Thymus vulgaris	Redução da intensidade de sintomas sistêmicos associados à Covid-19.
Anosmia e disgeusia	Limão (Citrus limon), eucalipto (Eucalyptus spp.), cravo (Syzygium aromaticum), lavanda (Lavandula angustifolia) e outras combinações aromáticas	Melhora da recuperação da função olfativa e gustativa em protocolos de treinamento olfativo.
Fadiga pós-Covid	Tomilho (Thymus vulgaris), laranja (Citrus sinensis), cravo-da-índia (Syzygium aromaticum) e olíbano (Boswellia carterii)	Redução da fadiga física e mental e aumento da sensação de energia e bem-estar.
Ansiedade e estresse	Lavanda (Lavandula angustifolia), olíbano (Boswellia carterii) e óleos cítricos	Promoção do bem-estar emocional e redução de sintomas de ansiedade e estresse.
Inflamação sistêmica	Formulações polisherbais contendo múltiplos óleos essenciais	Redução de mediadores inflamatórios observada em estudos experimentais e pré-clínicos.
Potencial antiviral	Alho (Allium sativum), camomila (Matricaria chamomilla) e formulações polisherbais	Potencial interação com proteínas relacionadas à infecção pelo SARS-CoV-2 observada em estudos in silico e experimentais.

Fonte: Elaborado pelos autores a partir dos estudos selecionados.

Os resultados sintetizados no Quadro 2 evidenciam que a Aromaterapia apresenta potencial para atuar em diferentes manifestações clínicas associadas tanto à fase aguda da Covid-19 quanto à Síndrome Pós-Covid. Os benefícios mais frequentemente

relatados se referem à melhora de sintomas respiratórios, recuperação da função olfativa, redução da fadiga persistente e modulação de processos inflamatórios.

Entretanto, embora os achados sejam promissores, a heterogeneidade dos protocolos utilizados, das espécies vegetais investigadas e dos delineamentos metodológicos limita a comparação direta entre os estudos. Dessa forma, os resultados devem ser interpretados com cautela, reforçando a necessidade de pesquisas clínicas com maior rigor metodológico e amostras mais representativas para consolidar as evidências disponíveis.

4.2. Potencial Antiviral dos Óleos Essenciais Frente Ao SARS-CoV-2

Os estudos experimentais identificados sugerem que determinados constituintes dos óleos essenciais podem interagir com proteínas envolvidas na infecção pelo SARS-CoV-2. Da Silva et al. (2020) avaliaram 171 componentes de óleos essenciais por meio de docking molecular e observaram potencial interação com diferentes alvos moleculares do vírus, destacando o composto (E)- β -farneseno como um dos candidatos mais promissores.

De forma semelhante, Thuy et al. (2020) demonstraram que compostos organossulfurados presentes no óleo essencial de *Allium sativum* apresentaram afinidade por proteínas relacionadas à entrada e replicação viral. Esses resultados sugerem que determinados metabólitos secundários vegetais podem contribuir para estratégias complementares de prevenção ou redução da infecção viral.

Bahl et al. (2022), utilizando abordagem integrada *in silico* e *in vivo*, observaram que formulações poliherbais contendo múltiplos óleos essenciais apresentaram potencial para reduzir lesões pulmonares e marcadores inflamatórios em modelo experimental. Além disso, os autores relataram redução da carga viral e efeitos imunomoduladores associados aos tratamentos avaliados.

Embora esses resultados sejam promissores, é importante destacar que evidências provenientes de estudos computacionais ou experimentais não permitem inferir eficácia clínica direta em seres humanos, reforçando a necessidade de ensaios clínicos controlados.

4.3. Aromaterapia no Manejo dos Sintomas Agudos da Covid-19

Os ensaios clínicos identificados apontam benefícios potenciais da Aromaterapia na redução de sintomas associados à fase aguda da Covid-19.

Sardari et al. (2021) verificaram que pacientes que utilizaram óleo essencial de *Thymus vulgaris* apresentaram redução significativa de sintomas como febre, tosse, dispneia, fadiga, cefaleia e dores musculares. Esses resultados podem estar relacionados às propriedades anti-inflamatórias, antioxidantes e expectorantes atribuídas aos compostos fenólicos presentes no tomilho, especialmente timol e carvacrol.

Resultados semelhantes foram observados por Khairiah et al. (2022), que avaliaram a inalação combinada dos óleos essenciais de eucalipto e limão. Os autores verificaram redução significativa da intensidade dos sintomas clínicos e da temperatura corporal dos participantes. O potencial terapêutico do eucalipto pode estar relacionado à presença do 1,8-cineol, composto reconhecido por

suas propriedades anti-inflamatórias, mucolíticas e broncodilatadoras.

No estudo conduzido por Ommi et al. (2021), a nebulização com óleo essencial de hortelã-pimenta promoveu melhora significativa da saturação periférica de oxigênio (SpO₂) quando comparada ao grupo controle. Esse resultado sugere potencial contribuição da Aromaterapia para o suporte respiratório complementar em pacientes com manifestações respiratórias leves a moderadas.

Os achados demonstram que os óleos essenciais podem atuar como recursos complementares no manejo de sintomas respiratórios e sistêmicos da Covid-19, embora não substituam os tratamentos convencionais recomendados.

4.4. Aromaterapia na Síndrome Pós-covid

A fadiga persistente, a anosmia e os déficits funcionais constituem algumas das manifestações mais frequentes da Síndrome Pós-Covid. Nesse contexto, diferentes estudos investigaram a contribuição da Aromaterapia para o manejo dessas sequelas.

Hawkins et al. (2022) observaram redução significativa dos níveis de fadiga em mulheres com Síndrome Pós-Covid após a inalação de uma mistura contendo óleos essenciais de tomilho, laranja, cravo-da-índia e olíbano. As participantes apresentaram melhora dos escores relacionados à energia, vigor e fadiga mental, sugerindo potencial benefício dessa intervenção para a recuperação funcional.

No que se refere às alterações olfativas, Donelli, Antonelli e Valussi (2023), Khan et al. (2023) e Rathod et al. (2022) relataram resultados positivos associados ao treinamento olfativo e à nebulização com

óleos essenciais. Os estudos demonstraram melhora da anosmia e da disgeusia em indivíduos acometidos pela Covid-19, indicando que estímulos olfatórios repetidos podem favorecer a recuperação funcional do sistema olfatório.

Esses achados corroboram evidências de que a estimulação olfativa controlada pode representar uma estratégia complementar de baixo custo e fácil aplicação para pacientes que apresentam sequelas persistentes relacionadas à Covid-19.

4.5. Limitações das Evidências Científicas Disponíveis

Apesar dos resultados promissores observados nos estudos analisados, algumas limitações devem ser consideradas. A maioria das pesquisas apresenta amostras reduzidas, períodos curtos de acompanhamento e grande heterogeneidade quanto às espécies vegetais utilizadas, dosagens, vias de administração e protocolos terapêuticos empregados.

Além disso, muitos estudos apresentam delineamentos exploratórios ou preliminares, dificultando a comparação entre os resultados e a generalização dos achados. Também foram identificados poucos ensaios clínicos randomizados com amostras representativas e metodologias padronizadas.

Dessa forma, embora as evidências indiquem potencial terapêutico da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid, ainda são necessários estudos multicêntricos, controlados e com maior rigor metodológico para confirmar sua eficácia, segurança e aplicabilidade clínica.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas disponíveis acerca do potencial terapêutico da Aromaterapia no manejo da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid. Os resultados encontrados permitem concluir que a utilização de óleos essenciais apresenta potencial como estratégia complementar para o cuidado de indivíduos acometidos por essas condições, especialmente no manejo de sintomas respiratórios, alterações olfativas, fadiga persistente e manifestações emocionais associadas ao processo de adoecimento e recuperação.

As evidências analisadas indicam que determinados compostos presentes nos óleos essenciais podem contribuir para a modulação de processos inflamatórios, para a melhora da qualidade de vida e para o alívio de sintomas físicos e funcionais frequentemente observados durante a fase aguda da Covid-19 e no período pós-infecção. Além disso, estudos experimentais sugerem a existência de mecanismos biológicos potencialmente relevantes relacionados à interação de metabólitos vegetais com alvos moleculares envolvidos na infecção pelo SARS-CoV-2.

Entretanto, a análise da literatura também evidencia limitações importantes, como o reduzido número de ensaios clínicos disponíveis, a heterogeneidade dos protocolos terapêuticos empregados, as diferenças nas espécies vegetais utilizadas, nas formas de administração e nos desfechos avaliados. Esses fatores dificultam a comparação direta entre os estudos e limitam a generalização dos resultados atualmente disponíveis.

Dessa forma, embora a Aromaterapia apresente resultados promissores como abordagem complementar no contexto da Covid-19 e da Síndrome Pós-Covid, ainda são necessários estudos clínicos controlados, com maior rigor metodológico, amostras

representativas e protocolos padronizados, capazes de estabelecer parâmetros mais consistentes de eficácia, segurança e aplicabilidade clínica. Também se recomenda o desenvolvimento de pesquisas voltadas para populações específicas, incluindo idosos, gestantes e indivíduos com comorbidades, bem como investigações que aprofundem a compreensão dos mecanismos de ação dos óleos essenciais e suas possíveis contribuições para a recuperação integral da saúde.

Assim, esta revisão contribui para a sistematização do conhecimento científico disponível sobre o tema e reforça a importância da ampliação das pesquisas relacionadas à Aromaterapia como prática integrativa e complementar potencialmente aplicável ao cuidado de pessoas afetadas pela Covid-19 e por suas sequelas de longo prazo.

Agradecimentos

Os autores agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado da Bahia (FAPESB) e à Universidade Federal do Oeste da Bahia (UFOB) pelo apoio ao desenvolvimento deste estudo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBERNAZ, Isadora. Covid arrefece e 2023 tem melhor 1º semestre da pandemia. Poder360, 2023. Disponível em: <https://www.poder360.com.br/coronavirus/covid-arrefece-e-2023-tem-melhor-1o-semester-da-pandemia/>. Acesso em: 11 jun. 2026.

BAHL, A. S.; VERMA, V. K.; BHATIA, J.; ARYA, D. S. Integrating in silico and in vivo approach for investigating the role of polyherbal oil in prevention and treatment of COVID-19 infection. Chemical-Biological Interactions, v. 367, p. 110187, 2022.

BAUDOUX, Dominique. **O grande manual da Aromaterapia**. São Paulo: Laszlo, 2019.

BRITO, A. M. G.; RODRIGUES, S. A.; BRITO, R. G.; XAVIER-FILHO, L. Aromaterapia: da gênese à atualidade. *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, Campinas, v. 15, n. 4, p. 789-793, 2013.

DA SILVA, J. K. R.; FIGUEIREDO, P. L. B.; BYLER, K. G.; SETZER, W. N. Essential oils as antiviral agents: potential of essential oils to treat SARS-CoV-2 infection: an in silico investigation. *International Journal of Molecular Sciences*, Basel, v. 21, n. 10, p. 3426, 2020. DOI: 10.3390/ijms21103426.

DONELLI, Daniele; ANTONELLI, Marco; VALUSSI, Marco. Olfactory training with essential oils for patients with post-COVID-19 smell dysfunction: a case series. *European Journal of Integrative Medicine*, v. 60, p. 102253, 2023. DOI: 10.1016/j.eujim.2023.102253.

GIAMARELLOS-BOURBOULIS, Evangelos J. et al. Complex immune dysregulation in COVID-19 patients with severe respiratory failure. *Cell Host & Microbe*, v. 27, n. 6, p. 992-1000, 2020. DOI: 10.1016/j.chom.2020.04.009.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

GNATTA, Juliana Rizzo; KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato; TURRINI, Ruth Natalia Teresa; SILVA, Maria Júlia Paes da. Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 127-133, 2016. DOI: 10.1590/S0080-623420160000100017.

GOUVEIA, G. D. A. Práticas integrativas na atenção primária na vigência da pandemia da Covid-19: experiência de Santa Catarina. In: **Práticas integrativas e complementares: visão holística e multidisciplinar**. São Paulo: Editora Científica Digital, 2021. p. 220-235.

GORBALENYA, Alexander E.; BAKER, Susan C.; BARIC, Ralph S. et al. Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: the species and its viruses – a statement of the Coronavirus Study Group. *Nature Microbiology*, Londres, v. 5, p. 536-544, 2020. DOI: 10.1038/s41564-020-0695-z.

HAWKINS, Jane; HIRES, Carrie; KEENAN, Laura; DUNNE, Elizabeth. Aromatherapy blend of thyme, orange, clove bud, and frankincense boosts energy levels in post-COVID-19 female patients: a randomized, double-blinded, placebo-controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Medicine*, v. 67, p. 102823, 2022. DOI: 10.1016/j.ctim.2022.102823.

KHAIRIAH, R.; FAUZI, A.; MARIYANI, M.; JUNIATI, L. Eucalyptus and lemon essential oils as an alternative for symptoms management of COVID-19: a single-blinded randomized controlled trial. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, v. 18, n. 17, p. 7-14, 2022.

KHAN, A. M.; PICCIRILLO, J.; KALLOGJERI, D.; PICCIRILLO, J. F. Efficacy of combined visual-olfactory training with patient-preferred scents as treatment for patients with COVID-19 resultant olfactory loss: a randomized clinical trial. *JAMA Otolaryngology – Head & Neck Surgery*, v. 149, n. 2, p. 141-149, 2023. DOI: 10.1001/jamaoto.2022.4447.

LEVY, Bruno. Fiocruz mapeia hábitos do brasileiro durante a pandemia. Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz), 2021. Disponível em:

<https://portal.fiocruz.br/noticia/fiocruz-mapeia-habitos-do-brasileiro-durante-pandemia>. Acesso em: 11 jun. 2026.

NOGUEIRA, T. L.; SILVA, S. D. A.; SILVA, L. H.; LEITE, M. V. S.; ROCHA, J. F. A.; ANDREZA, R. S. Pós Covid-19: as sequelas deixadas pelo SARS-CoV-2 e o impacto na vida das pessoas acometidas. *Archives of Health*, v. 2, n. 3, p. 457-471, 2021.

OMMI, D.; SAEEDI, N.; HAJIZADEH, N.; MOHSENI, G.; HOSSEINI TESHNIZI, S. Complementary effects of *Mentha piperita* (peppermint) and *Rosa damascena* extract (rose oil) on SpO₂ in patients with COVID-19: a randomized clinical trial. *Herbal Medicines Journal*, v. 5, n. 3, p. 119-126, 2020.

PEDROSO, R. S.; PIRES, R. H. Aromaterapia e sistema imune: revisão. *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 2, n. 6, 2021.

RATHOD, R.; MOHINDRA, R.; VIJAYAKUMAR, A.; SONI, R. K. et al. Essential oil nebulization in mild COVID-19 (EONCO): early phase exploratory clinical trial. *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine*, v. 13, n. 3, p. 100537, 2022. DOI: 10.1016/j.jaim.2021.100537.

REBÊLO, V. C. N.; LEMOS, M. P. R.; SILVA, E. K. R.; MESQUITA, L. S. A.; CABRAL, P. U. L.; CARVALHO, A. F. M. et al. Síndrome pós Covid-19: estudo de caso. *Research, Society and Development*, v. 11, n. 2, p. 1-15, 2022.

ROTHER, Edna Terezinha. Revisão sistemática X revisão narrativa. *Acta Paulista de Enfermagem*, São Paulo, v. 20, n. 2, p. v-vi, 2007. DOI: 10.1590/S0103-21002007000200001.

SARDARI, S.; MOBAIEN, A.; GHASSEMIFARD, L.; KAMALI, K.; KHAVASI, N. Therapeutic effect of thyme (*Thymus vulgaris*) essential oil on patients with COVID-19: a randomized clinical trial. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*, v. 29, n. 133, p. 83-91, 2021.

THUY, B. T. P. et al. Investigation into SARS-CoV-2 resistance of compounds in garlic essential oil. *ACS Omega*, v. 5, n. 14, p. 8312-8320, 2020. DOI: 10.1021/acsomega.0c00772.

VILLAS-BOAS, G. R.; RESCIA, V. C.; PAES, M. M.; LAVORATO, S. N. et al. The new coronavirus (SARS-CoV-2): a comprehensive review on immunity and the application of bioinformatics and molecular modeling to the discovery of potential anti-SARS-CoV-2 agents. *Molecules*, Basel, v. 25, n. 18, p. 4086, 2020. DOI: 10.3390/molecules25184086.

WANI, A. R.; YADAV, K.; KHURSHEED, A.; RATHER, M. A. An updated and comprehensive review of the antiviral potential of essential oils and their chemical constituents with special focus on their mechanism of action against various influenza and coronaviruses. *Microbial Pathogenesis*, v. 152, p. 104620, 2021. DOI: 10.1016/j.micpath.2020.104620.

WU, M. Síndrome pós-Covid-19: revisão de literatura: cautelas após melhora dos sintomas da Covid-19. *Revista Biociências*, v. 27, p. 1-14, 2021.

¹ Graduado em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009->

0007-2228-9801. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

² Docente do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia Campus Reitor Edgard Santos. Doutorado em Ciências Naturais com ênfase em Química de Produtos Naturais e Atividade antineoplásica pela Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6689-9819>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

³ Pós-graduanda em Oncologia e Farmácia Hospitalar e em Assuntos Regulatórios, pelo Instituto de Pós Graduação e Graduação - IPOG. Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1723-395X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁴ Especialista em Farmacologia e Prescrição Farmacêutica, MBA em Gestão de Farmácia e Drogarias e Especialista em Farmácia Magistral com ênfase em Dermocosméticos e Nutracêuticos, pela Faculdade Uniminas. Graduado em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-4769-7575>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁵ Pós-graduanda em Oncologia e Farmácia Hospitalar pelo Instituto de Pós-Graduação e Graduação-IPOG. Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5370-6398>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁶ Graduada em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste da Bahia, Campus Reitor Edgard Santos. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9825-8875>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁷ Terapeuta Integrativo e sócio-proprietário da Clínica Saúde e Vida, em Barreiras, Bahia. Graduado em Comunicação Social com Habilitação em Jornalismo pela Universidade Federal da Paraíba. Discente do Curso de Graduação em Psicologia, Centro Universitário Maurício de Nassau, Campus Barreiras. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0502-4015>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)

⁸ Docente do Centro das Ciências Biológicas e da Saúde da Universidade Federal do Oeste da Bahia Campus Reitor Edgard Santos. Doutora em Biotecnologia e Inovação em Saúde pela Universidade Anhanguera de São Paulo. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8040-013X>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#)