

OS EFEITOS TERAPÊUTICOS DO ÓLEO DE LAVANDA ASSOCIADO À MASSAGEM RELAXANTE

THE THERAPEUTIC EFFECTS OF LAVENDER OIL IN CONNECTION WITH RELAXING MASSAGE

CARDOSO, Beatriz Gonçalves¹
SOUZA, Pamela Pedro²
RODRIGUES, Marcos Sanche³

RESUMO

Os óleos essenciais de lavanda são utilizados para melhorar a saúde e o bem-estar do corpo humano, com efeitos benéficos que ajudam no alívio de dores, estresse, ansiedade e depressão. Neste estudo o objetivo foi descrever os efeitos terapêuticos do óleo de lavanda associado a massagem relaxante. A pesquisa realizada foi uma revisão de literatura de caráter descritiva. Foram consultadas bases de dados como Google Acadêmico, *Lilacs* (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*) e *Pubmed* (*National Library of Medicine*), com foco em publicações entre 2010 a 2025 com os seguintes descritores: Efeitos Terapêuticos, Óleo essencial, Lavanda, Massagem e Aromaterapia. Os resultados indicam que a massagem relaxante, com o uso do óleo essencial de lavanda, pode apresentar resultados positivos para reduzir a ansiedade e estresse, melhorar a qualidade do sono e reduzir a dor, atua positivamente no bem-estar físico e emocional dos indivíduos. É de suma importância ressaltar a urgência de mais estudos científicos, a fim de aprofundar a compreensão dos mecanismos de ação e expandir a aplicação clínica de maneira segura e padronizada da massagem associada aos óleos essenciais.

Palavras-chaves: Efeitos Terapêuticos; Óleo essencial; Lavanda; Massagem; Aromaterapia.

ABSTRACT

Lavender essential oils are used to improve the health and well-being of the human body, with beneficial effects that help relieve pain, stress, anxiety, and depression. This study aimed to describe the therapeutic effects of lavender oil associated with relaxing massage. The research conducted was a descriptive literature review. Databases such as Google Scholar, LILACS (Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences), SciELO (Scientific Electronic Library Online), and PubMed (National Library of Medicine) were consulted, focusing on publications between 2010 and 2025 with the following descriptors: Therapeutic Effects, Essential Oil, Lavender, Massage, and Aromatherapy. The results indicate that relaxing massage, with the use of lavender essential oil, can present positive results in reducing anxiety and stress, improving sleep quality, and reducing pain, positively impacting the physical and emotional well-being of individuals. It is of utmost importance to emphasize the urgency of further scientific studies in order to deepen the understanding of the mechanisms of action and expand the safe and standardized clinical application of massage combined with essential oils.

Keywords: *Therapeutic Effects, Essential Oil, Lavender, Massage and Aromatherap.*

¹ Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética, do Centro Universitário de Jales (UNIJALES), Jales - SP.

² Acadêmica do Curso de Estética e Cosmética, do Centro Universitário de Jales (UNIJALES), Jales - SP.

³ Especialista em Estética e Tecnologia, orientador e professor do Curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário de Jales (UNIJALES), Jales – SP.

1 INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais de lavanda são extraídos de diversas partes da planta *Lavandula* e são amplamente utilizados para melhorar a saúde e o bem-estar do corpo humano. A essência natural do óleo de lavanda pode ser facilmente absorvida por meio da inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou ingestão (Miranda et al., 2024).

As plantas do gênero *Lavandula* são amplamente utilizadas em cosméticos e terapias. O óleo de lavanda é bastante utilizado em aromaterapia com efeitos neurológicos benéficos que ajudam no alívio de dores, estresse, ansiedade e depressão. Possuem outros efeitos como antiespasmódico, analgésico, pesticida e antimicrobiano, com atividade antibacteriana sobre cepas de *Staphylococcus aureus* meticilina-resistentes e atividade antifúngica. A composição do óleo essencial de lavanda pode variar dependendo do cultivo e do método de extração, o que afeta seu valor de mercado e possíveis aplicações terapêuticas (Da Silveira et al., 2012).

A aromaterapia foi introduzida em 1928 por René Maurice Gattefossé, que estudou os óleos essenciais. Esses óleos são bem aceitos por pacientes e considerados naturais e seguros. Massagens com óleos aromáticos ajudam na saúde, aliviando estresse, dor e tensão. Eles também melhoram o sono e equilibram o físico e psicológico, influenciando emoções e comportamento. Esta massagem é acessível, não invasiva e ajuda a reduzir a ansiedade (Cardoso et al., 2021).

A massagem relaxante, é utilizada para aliviar dores e tranquilizar doentes. Cientificamente, ela demonstra efeitos positivos em diversas patologias, promovendo relaxamento, melhora do sono e alívio de dores musculares. O toque manual manipula tecidos moles, contribuindo para a saúde e despertando reações terapêuticas, emocionais e estéticas. Além de proporcionar bem-estar, a massagem ajuda na eliminação de toxinas, eleva a imunidade e reduz a ansiedade. Associado ao uso do óleo essencial de lavanda, a massagem é realizada com movimentos lentos e rítmicos, visando relaxamento e oxigenação dos músculos (Borges et al., 2020).

O objetivo deste trabalho foi descrever os efeitos terapêuticos do óleo de lavanda associado a massagem relaxante.

2 METODOLOGIA

A pesquisa trata-se de uma revisão de literatura de caráter descritivo. Para o levantamento dos dados foram consultados os seguintes bancos de dados: Google

Acadêmico, *Lilacs* (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), *Scielo* (*Scientific Electronic Library Online*) e *Pubmed* (*National Library of Medicine*). Os artigos consultados foram no período de 2010 a 2025, escritos na língua portuguesa e inglesa. Este trabalho acadêmico foi realizado no período de agosto a setembro de 2025. Os descritores pesquisados no <https://decs.bvsalud.org/> foram: Efeitos Terapêuticos, Óleo essencial, Lavanda, Massagem e Aromaterapia. Os critérios de inclusão para a realização da pesquisa foram artigos publicados nos últimos 15 anos, completos, de livre acesso, que apresentavam relevância e correlação com o tema abordado, e como critérios de exclusão, são assuntos não relevantes a pesquisa, artigos fora da data temporal, e duplicados. Após o levantamento bibliográfico será realizada a leitura e fichamento dos dados principais, e posteriormente a escrita do trabalho científico.

3 DESENVOLVIMENTO

A lavanda sempre será importante para as necessidades humanas, que oferece os efeitos relacionadas ao bem-estar mental e físico, através de suas propriedades calmantes, anti-inflamatórias e aromáticas. Os aromas mais conhecidos vêm da fumaça de madeiras, especiarias e ervas, e a palavra perfume tem origem no latim, significando "através da fumaça". Entre 7. 000 a. C. e 4. 000 a. C., na era da pedra polida começou a extração de óleos de plantas, esses óleos eram misturados com unguentos e usados no Oriente para saúde e alimentação. Durante a Segunda Guerra Mundial, o comércio de óleos essenciais no Brasil se reorganizou, aumentando a extração de óleos como menta, laranja e eucalipto devido à dificuldade na obtenção destes produtos em outros países ocidentais (Kuzey, 2021).

A lavanda é uma planta conhecida pelo seu cheiro agradável e flores roxas, pertencente ao gênero *Lavandula*, que compreende cerca de 30 espécies da família das mentas (*Lamiaceae*). O nome "lavanda" vem do latim "*lavare*", que significa "*lavar*", e que pertence a região Mediterrânea. Esta planta possui propriedades antissépticas, e a maior parte da produção é para a extração de óleos essenciais, que podem ser usados tanto in natura quanto desidratada. Ela é usada na fabricação de óleos essenciais, perfumes, cosméticos e produtos de limpeza, e é importante na aromaterapia por suas qualidades calmantes e relaxantes (Castro; Sousa; Batista., 2024).

Os óleos essenciais são compostos bioativos encontrados em plantas medicinais e aromáticas, estando presente em várias partes das plantas, como ervas, frutas, sementes,

flores e folhas. Esses óleos podem ser usados em aromaterapia ou aplicados topicamente em cremes. Eles podem evocar emoções positivas, trazendo equilíbrio e relaxamento. Os óleos essenciais atuam na pele, no corpo, nas emoções e na mente, contribuindo para a saúde e o bem-estar geral. Seu uso cresceu muito, sendo empregado em aromaterapia, terapias corporais como drenagem linfática e massagens relaxantes que geralmente incluem óleo de lavanda (Dos Santos; Góis; De Souza., 2021).

A aromaterapia é caracterizada como uma modalidade terapêutica que utiliza óleos essenciais, englobando a ciência da aplicação de óleos aromáticos extraídos de forma natural de plantas, os quais são capazes de ser absorvidos pelo organismo através da pele ou do sistema olfativo. Os óleos essenciais de lavanda são substâncias voláteis de origem oleosa, obtidas por destilação a vapor ou processos mecânicos, e são extraídos de diversas partes da planta, incluindo raízes, caules e flores. Podem ser utilizados em difusores, cremes corporais, banho e massagens. Eles auxiliam no tratamento de demência, insônia e sintomas comportamentais, através de massagem, aplicação, inalação ou imersão em água. De maneira geral, a eficiência da aromaterapia na diminuição dos níveis de estresse é atribuída ao estado de relaxamento propiciado pela inalação do aroma dos óleos essenciais que possui propriedades sedativas e calmantes que ajudará no aspecto biopsíquico. Ele é absorvido tanto por penetração na pele quanto por inalação (De Sousa et al., 2021).

A massagem relaxante é uma prática antiga que começou na pré-história e tem sido usada para aliviar dores, tratar doenças e prevenir problemas de saúde. A aplicação correta de toques no corpo pode oferecer vários benefícios, incluindo a melhora da flexibilidade muscular aprimorada e a eliminação de toxinas acumuladas com o tempo. A massagem não é apenas para melhorar a estética, ela também serve para melhorar a saúde desde a Era Medieval. Com o tempo, ela tem se adaptado para ajudar na perda de peso, induzir o sono, aliviar a fadiga e promover o relaxamento, práticas já reconhecidas pelos hindus em 1800 a. C (Da Anunciação; Zem; Kuritza., 2022).

A massagem relaxante, consiste em um conjunto de técnicas tradicionais, como deslizamentos, amassamentos, fricções, percussões e alongamentos, não invasivas. Seu objetivo é prevenir algumas doenças, promover a saúde e melhorar o bem-estar e a qualidade de vida. A massoterapia trabalha em sinergia com a medicina tradicional, ajudando a melhorar os resultados dos tratamentos. Além de prevenir enfermidades, ela melhora a circulação sanguínea, o tônus muscular, a harmonização das funções

biológicas, visando a redução de dores e disfunções, além de se destacar como uma eficaz estratégia para o alívio e o estresse (De Jesus Carvalho; Almeida., 2018).

A massagem relaxante traz muitos benefícios para o bem-estar físico e mental. Ela ajuda a relaxar o corpo, controlar o estresse, reduzir a ansiedade, melhorar a circulação sanguínea, baixar a pressão arterial, aliviar dores e diminuir a fadiga. O toque das mãos durante a massagem também provoca emoções que favorecem o bem-estar e criam ligações afetivas. Essa prática estimula a liberação de substâncias químicas no corpo que ajudam a reequilibrar as funções vitais. Reconhecer os impactos físicos e mentais da massoterapia, é útil tanto para os profissionais quanto para os clientes que buscam terapias alternativas ou desejam melhorar sua qualidade de vida (Farias; Lima; Pimenta., 2024).

A massoterapia melhora tanto o aspecto estético como a redução do estresse, do relaxamento muscular, a melhora da circulação, e diversas outras finalidades terapêuticas. Na aromaterapia podemos diluir o óleo essencial em um veículo como um creme de massagem neutro ou aromatizando o local (Bessa; Lima., 2022).

4 RESULTADOS

A massagem relaxante pode apresentar resultados positivos para reduzir a ansiedade e estresse, melhorar a qualidade do sono e reduzir a dor. No quadro 1, demonstra os principais efeitos da massagem relaxante e do óleo essencial de lavanda encontrados na literatura.

Quadro 1- Resultados dos estudos que demostram que a combinação do óleo essencial de lavanda com a massagem relaxante.

Autores / Ano	Tipo de estudo	Objetivos	Métodos	Resultados
Gnatta; Dornellas; Silva., (2011)	Estudo de campo, experimental.	Analizou e comparou a eficácia da utilização dos óleos essenciais (OE) de Lavanda e Gerânio na percepção da ansiedade.	Estudo com 14 graduandos de Enfermagem, divididos em dois grupos randomizados: um utilizou gel com óleo essencial de lavanda e o outro gel com essência de Rosa. A ansiedade foi avaliada antes, após 30 e 60 dias de uso.	O grupo com óleo essencial de lavanda apresentou maior redução nos escores de ansiedade, seguido pelo de essência de rosa, porém sem significância estatística.

Bakhtshiri; Abedi; Yusefzoi; Razmjooe., (2015)	Ensaio clínico.	Analisa como a massagem com aromaterapia afeta a intensidade da dismenorrea primária.	Um total de 80 voluntários participou de estudos clínicos, onde se comparou a massagem com lavanda e a massagem com placebo durante o período menstrual. A intensidade da dor, avaliada através de uma escala visual, foi registrada antes da massagem e 30 minutos após, com cada participante servindo como seu próprio controle.	A massagem com lavanda mostrou maior eficácia na redução da dor da dismenorrea primária em comparação à massagem placebo, com diferença estatisticamente significativa nos escores da EVA.
Montibeler., et al. (2018)	Estudo-piloto do tipo ensaio clínico controlado e randomizado.	Avaliar a eficácia da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e gerânio, combinada com massagem, na redução do estresse.	O estudo envolveu equipe de enfermagem de um centro cirúrgico, submetida a seis sessões de massagem com aromaterapia (óleos essenciais de lavanda a 1%). Foram avaliados frequência cardíaca, pressão arterial, estresse no trabalho e sintomas de estresse antes e após a intervenção.	Observou-se uma redução estatisticamente significativa na frequência cardíaca e na pressão arterial após a realização das sessões de massagem.
Dias; Domingos; Braga., (2019)	Estudo quantitativo, pesquisa de campo, exploratória-descritiva e correlacional com delineamento quase-experimental.	Avaliar a eficácia da aromaterapia com óleos de lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>) ou ylang-ylang (<i>Cananga odorata</i>), associada à massagem, no alívio da ansiedade e do estresse.	Um convite eletrônico foi enviado a 81 docentes de um curso de enfermagem e 27 membros demonstraram interesse. O recrutamento e a alocação aleatória dos participantes ocorreram entre agosto e setembro de 2017, dividindo-os em dois grupos de intervenção: lavanda e ylang-ylang.	O estudo mostrou que a aromaterapia combinada com massagem, utilizando óleos essenciais de lavanda ou ylang-ylang, foi parcialmente eficaz em relação aos parâmetros biofisiológicos.
Meha, et al. (2024)	Ensaio clínico randomizado controlado.	Analisar os efeitos da massagem com óleo essencial de lavanda em hipertensos, considerando aspectos físicos, cognitivos e emocionais.	O estudo envolveu 100 pacientes hipertensos, divididos em um grupo de estudo (massagem com óleo de lavanda) e um grupo controle (repouso). Parâmetros fisiológicos, cognitivos, ansiedade e atenção plena foram avaliados antes e após a intervenção.	O grupo experimental apresentou melhora na pressão arterial, redução da ansiedade-estado e maiores avanços em atenção plena em comparação ao grupo controle.

Fonte: Própria (2025).

5 DISCUSSÃO

O estudo de Bakhtshirin et al. (2015) mostrou que a massagem com lavanda foi muito mais eficaz na redução da dor da dismenorrea primária em comparação com a massagem com placebo, com diferenças estatísticas significativas. Já Montibeler et al. (2018) comprovaram que o uso da aromaterapia de lavanda junto com a massagem

reduziu significativamente a frequência cardíaca e a pressão arterial em profissionais de enfermagem, indicando um efeito positivo no estresse ocupacional.

Gnatta Junior et al. (2011) apresentou em seu estudo, uma redução nos níveis de ansiedade com o uso de óleo de lavanda, mas essa redução não foi estatisticamente significativa. Essa limitação se deve ao pequeno número de participantes e à curta duração da intervenção, indicando que são necessários estudos mais robustos metodologicamente.

Os efeitos da lavanda combinada com massagem, encontrando melhorias nos níveis de ansiedade e estresse entre docentes universitários. Embora o tamanho da amostra tenha sido pequeno, os resultados apoiam o uso terapêutico da lavanda em ambientes acadêmicos, especialmente para aqueles que enfrentam altas demandas mentais, afirma o autor Dias et al. (2019).

Entretanto o autor Meha, et al. (2024), mostra que a eficácia da massagem com óleo de lavanda como intervenção terapêutica para pacientes hipertensos, destacando sua relevância no contexto da saúde pública, indicam benefícios significativos nas variáveis físicas, cognitivas e psicológicas dos participantes. Esses estudos sugerem que a massagem pode ser uma abordagem complementar no manejo da hipertensão, promovendo não apenas a redução da pressão arterial, mas também melhorias no bem-estar geral dos pacientes.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Todos esses estudos, apesar das diferentes metodologias e contextos, reforçam que a combinação entre óleo essencial de lavanda e massagem relaxante é eficaz na promoção do bem-estar físico e emocional. No entanto, é necessário destacar que há limitações comuns entre eles, como tamanhos amostrais pequenos, falta de grupo controle em alguns casos, e ausência de padronização na dosagem dos óleos essenciais e nas técnicas de massagem.

É importante fazer novos estudos com métodos mais rigorosos, incluindo grupos de controle, amostras maiores e análises fisiológicas como níveis de cortisol ou mudanças neuromusculares. Isso ajudará a apoiar melhor a eficácia clínica dessa abordagem terapêutica integrativa.

REFERÊNCIAS

- BAKHTSHIRIN, Froozan; ABEDI, Sara; YUSEFIZOJ, Parisa; RAZMJOOEE, Damoon. O efeito da massagem de aromaterapia com óleo de lavanda na gravidade da dismenorrea primária em estudantes de Arsanjan. Irã *J Nurs Midwifery Res.*, v.20, n.1, p.156-60, jan./fev. 2015.
- BESSA, Vicente Alberto Lima; LIMA, Rita de Cássia Borges. **Massagem com Óleo Essencial de Lavanda**. Conference: II Congresso Online Nacional de Cosmetologia. Research Gate. 2022.
- BORGES, Ingrid Naurah Almeida Sena et al. Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa/Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 14, n. 51, p. 121-131, 2020.
- CARDOSO, Hilda Couto Wink et al. Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 5, p. 46320-46340, 2021.
- CASTRO, Anna Beatriz de; SOUSA, Hellen Caroline de; BATISTA, Igor Henrique de. **Extração de óleo essencial de lavanda**. 2024. Trabalho de Conclusão de Curso – ETEC – Centro Paula Souza, Araras, 2024.
- DA ANUNCIAÇÃO, Grazielle Gelaski; ZEM, Kaliandra; KURITZA, Kelin Gonzaga. Massoterapia aplicada à estética. **Revista Renovare**, v. 1, 2022.
- DA SILVEIRA, Sheila Mello et al. Composição química e atividade antibacteriana dos óleos essenciais de *Cymbopogon winterianus* (citronela), *Eucalyptus paniculata* (eucalipto) e *Lavandula angustifolia* (lavanda). **Revista do Instituto Adolfo Lutz**, v. 71, n. 3, p. 471-480, 2012.
- DE JESUS CARVALHO, Rosemeire; ALMEIDA, Maria Antonieta Pereira Tigre. Efeitos da massoterapia sobre o sistema imunológico. ID on line. **Revista de psicologia**, v. 12, n. 40, p. 353-366, 2018.
- DE SOUSA, Leticia Cristina Alves et al. Aromaterapia: Benefícios para a saúde do idoso. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 2167-2176, 2021.
- DIAS, Suzieli Souza; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Rev Enferm. UFPE** on line. [Internet], v. 13, p. e240179, 2019.
- DOS SANTOS, Ana Claudia Ruckhaber; GÓIS, Monica Teixeira; DE SOUZA, Jaqueline Sampietro. Os benefícios dos óleos essenciais em tratamentos estéticos. **Revista Mato-grossense de Saúde**, v. 2, n. 2, p. 43-59, 2024.



FARIAS, Ana; LIMA, Vanessa; PIMENTA, Ricardo. **Os benefícios da massoterapia relaxante nas dores musculares: atuação da Fisioterapia (fisioterapia)**. Repositório Institucional, v. 3, n. 1, 2024.

GNATTA, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade**. Acta Paulista de Enfermagem, v. 24, p. 257-263, 2011.

KUZEY, Camila de Abreu. **Óleos essenciais: aspectos gerais e potencialidades**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Superior de Tecnologia em Gestão do Agronegócio) - Instituto Federal Farroupilha – Campus Santo Ângelo RS, 2021.

MEHA, N, BNYS. et al. Effect of Lavender Oil Leg Massage on Physical, Cognitive, and Psychological Variables of Patients with Hypertension: A Randomized Controlled Trial. **International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork**, v. 17, n. 3, p. 15, 2024.

MIRANDA, Fabiane Fonseca et al. Os benefícios do óleo essencial de lavanda na massagem relaxante terapêutica. **Revista Estética em Movimento**, v. 3, n. 1, 2024.

MONTIBELER, Juliana et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 52, p. 03348, 2018.