

# A DIMINUIÇÃO DO SINTOMA DA DEPRESSÃO COM USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE LARANJA-DOCE

Congresso Online De Depressão E Transtornos Mentais, 1<sup>a</sup> edição, de 18/01/2021 a 20/01/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-72-3

LEAL; Marcos Vinícius Pinheiro<sup>1</sup>, SOUSA; Joyce Lira de<sup>2</sup>, MARANHÃO; Thércia Lucena Grangeiro<sup>3</sup>,  
CUNHA; Magda Elisa Turini da<sup>4</sup>

## RESUMO

**Introdução:** Tendo em vista a depressão como a doença do século e com progressiva demanda de psicofármacos, busca-se métodos complementares ao tratamento convencional, de modo a potencializar o resultado da terapêutica e contribuir com a melhora do quadro clínico do paciente. Sendo a Aromaterapia regida pela Portaria de número 702, de 21 de Março de 2018, apresenta como atribuição o uso de óleos essências (OE), sendo estes complementares ao restabelecimento do equilíbrio físico e emocional do sujeito, promovendo saúde e bem-estar. A *Citrus sinensis* (L. Osbeck), habitualmente conhecida como laranja-doce, laranja-pera ou laranja-valêncio, têm origem asiática, rica em ácido ascórbico e importante para nutrição humana, o pericarpo do fruto contém grande quantidade de óleo essencial, possuindo como composto majoritário o D-limoneno. **Objetivos:** Identificar a contribuição do óleo essencial de laranja-doce para diminuição dos sintomas do sofrimento emocional causados pela depressão. **Método:** Trata-se de uma revisão de literatura, na base de dados Scientific Electronic Library Online (SCIELO), na Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e demais sites de pesquisa acadêmica, contidos na Biblioteca Virtual em Saúde, onde foram definidos os descritores: *Citrus sinensis*, Limoneno, Depressão, Aromaterapia, Terapias Complementares e Integrativas, como critério de inclusão foram escolhidos publicações entre os anos de 2014 a 2020, sendo excluídos publicações não relacionadas com a temática e anterior a 2014. **Resultados:** Percebeu-se que o óleo essencial de laranja-doce apresenta como principal constituinte o D-limoneno, responsável pela ação aromafarmacológica durante a prática da aromaterapia, na qual é absorvido pela via olfativa, estimulando os nervos olfativos e agindo sobre o sistema Límbico, encarregado pelas emoções e impulsos motivacionais provocando efeito relaxante, auxiliando na redução da ansiedade, melhora do humor e aumento do estado de alerta, tais efeitos também foram encontrados nos ensaios pré-clínicos em roedores. **Conclusão:** A partir dos estudos verificou-se que o Transtorno Depressivo que configura-se enquanto Transtorno Afetivo que se manifesta tanto por um humor disfórico (agitação e inquietude), também pode apresentar sintomas como a como pela perda de interesse ou prazer nas atividades usuais, estes sintomas podem ser atenuados pelas propriedades medicinais do óleo essencial de laranja-doce, podendo este contribuir para a melhora do quadro de saúde geral do paciente em complemento a outras técnicas já utilizadas.

**PALAVRAS-CHAVE:** *Citrus sinensis*, Limoneno, Depressão, Aromaterapia, Terapias Complementares e Integrativas.

<sup>1</sup> Centro Universitário INTA-UNINTA, lealzinho19@gmail.com

<sup>2</sup> Centro Universitário INTA-UNINTA, joyce-lira2011@hotmail.com

<sup>3</sup> Centro Universitário INTA-UNINTA, therciapsicologa@gmail.com

<sup>4</sup> Centro Universitário INTA-UNINTA, meturini@gmail.com