



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE
PALMAS CURSO DE GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

IANA KARLA AZEVEDO MESSIAS

**INDICAÇÕES DO ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA PARA A SAÚDE
HUMANA: REVISÃO DA LITERATURA**

Palmas (TO)

2021

IANA KARLA AZEVEDO MESSIAS

**INDICAÇÕES DO ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA PARA A SAÚDE
HUMANA: REVISÃO DA LITERATURA**

Monografia apresentada à UFT – Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Palmas para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Profa. Dra. Ângela Lima Pereira

Palmas (TO)

2021

**FICHA CATALOGRÁFICA Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Biblioteca da Universidade Federal do Tocantins Campus Universitário de Palmas**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins**

M585i Messias , Iana Karla Azevedo Messias.
 INDICAÇÕES DO ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA
 PARA A SAÚDE HUMANA: REVISÃO DA LITERATURA . / Iana Karla
 Azevedo Messias Messias . – Palmas, TO, 2021.
 25 f.

 Monografia Graduação - Universidade Federal do Tocantins –
 Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Enfermagem, 2021.

 Orientador: Prof.^a Dr.^a Ângela Lima Pereira Lima Pereira

 1. Mentha Piperita. 2. Hortelã- Pimenta. 3. Óleos Essenciais. 4.
 Resumo. I. Título

CDD 610.73

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).

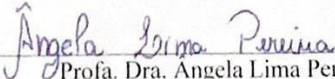
IANA KARLA AZEVEDO MESSIAS

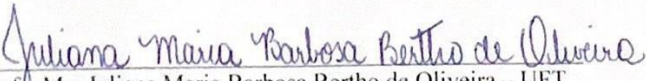
INDICAÇÕES DO ÓLEO ESSENCIAL DE HORTELÃ-PIMENTA PARA A SAÚDE HUMANA: REVISÃO DA LITERATURA

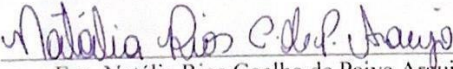
Monografia foi avaliada e apresentada ao curso de Enfermagem à UFT- Universidade Federal do Tocantins, Campus Universitário de Palmas - TO. Curso de Enfermagem para obtenção do título de Bacharel em Enfermagem e aprovada em sua forma final pela Orientadora e pela Banca Examinadora.

Data da aprovação: 22/12/2021

Banca Examinadora:


Prof. Dra. Angela Lima Pereira – UFT
Orientadora


Prof. Ma. Juliana Maria Barbosa Bertho de Oliveira – UFT
Examinadora


Esp. Natália Rios Coelho de Paiva Araújo – UNIP
Examinadora

Dedico este trabalho ao Curso de Enfermagem da Universidade Federal do Tocantins, e às pessoas com quem convivi nesses espaços ao longo desses anos. Em especial minha orientadora, a Profa. Dra. Ângela Lima Pereira, eu posso dizer que a minha formação, inclusive pessoal, não teria sido a mesma sem a sua pessoa.

AGRADECIMENTOS

Quero agradecer, em primeiro lugar, a Deus, pela força e coragem durante toda esta longa caminhada.

Aos meus pais Joseane Messias e Deusiano, Azevedo pelo apoio e incentivo que serviram de alicerce para as minhas realizações.

Aos meus irmãos Luciana, Cristiano e Deusiano, pela amizade e atenção dedicadas quando sempre precisei.

Ao meu querido namorado Luis Paulo, pela forma especial e carinhosa que me deu força e coragem, me apoiando nos momentos de dificuldades.

A minha professora orientadora Ângela Lima, pelas valiosas contribuições dadas durante todo o processo, pelas horas dedicadas ao projeto, sempre com uma presença cheia de otimismo.

A todos os meus amigos do curso de graduação que compartilharam dos inúmeros desafios que enfrentamos, sempre com espírito colaborativo.

Também quero agradecer à Universidade Federal do Tocantins e ao seu corpo docente que demonstrou estar comprometido com a qualidade e excelência do ensino.

RESUMO

O uso de produtos naturais para o tratamento de diferentes agravos à saúde acompanha a evolução do homem desde a antiguidade, dentre os quais estão os óleos essenciais. Nas últimas décadas houve um aumento dos óleos essenciais bem como no interesse por estudos acerca do seu potencial terapêutico. O objetivo desse estudo foi analisar o conhecimento produzido acerca do uso do óleo essencial de hortelã-pimenta para a saúde humana. Trata-se, portanto, de estudo de revisão da literatura, tendo como fonte de pesquisa a Biblioteca Virtual de Saúde, SciELO e Google Acadêmico. Foram incluídos estudos primários publicados em inglês, espanhol ou português, no período de 2015 a 2021, que abordaram o uso do óleo essencial de hortelã-pimenta em seres humanos. A busca nas referidas bases e biblioteca virtual resultou na identificação de 1777 estudos. O processo de seleção dos estudos resultou na exclusão de 1774 estudos que não tenderam ao objetivo proposto, e inclusão de 3 estudos que fizeram parte do corpus de análise final da presente revisão. Os resultados dos estudos evidenciaram o potencial terapêutico do óleo essencial de hortelã-pimenta no tratamento de ansiedade, estresse, náuseas e vômitos; ainda, na melhora das funções cognitivas e do humor. Assim, o óleo-essencial de hortelã pimenta na aromaterapia representa uma possibilidade terapêutica. Todavia, ressaltase a necessidade de realização de mais estudos em situações clínicas diversas e populações variadas, assim como com metodologia robusta, visando ampliar conhecimentos e fortalecer as evidências para sua indicação e uso seguro.

Palavras-Chave: *Mentha Piperita*. Hortelã-pimenta. Óleos Essenciais.

ABSTRACT

The use of natural products for the treatment of different health problems follows the evolution of man since antiquity, among which are essential oils. In recent decades there has been an increase in essential oil, as well as the interest in studies about their therapeutic potential. The aim of this study was to analyze the knowledge produced about the use of peppermint essential oil for human health. It is, therefore, a literature review study, having as research source the Virtual Health Library, SciELO and Academic Google. Primary studies published in English, Spanish or Portuguese, from 2015 to 2021, that addressed the use of peppermint essential oil in humans were included. The search in these databases and virtual library resulted in the identification of 1777 studies. The study selection process resulted in the exclusion of 1774 studies that did not meet the proposed objective, and the inclusion of 3 studies that were part of the final analysis corpus of this review. The results of the studies evidenced the therapeutic potential of peppermint essential oil in the treatment of anxiety, stress, nausea and vomiting; also, in the improvement of cognitive functions and mood. Thus, peppermint essential oil in aromatherapy represents a therapeutic possibility. However, it emphasizes the need to carry out more studies in different clinical situations and varied populations, as well as with a robust methodology, aiming to expand knowledge and strengthen the evidence for its safe indication and use.

Keywords: *Mentha Piperita*. Pepper-mint. Essential Oils.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

FIGURA 1: Fluxograma do processo de inclusão dos estudos.....16

QUADRO 1: Indicação para uso o óleo essencial de hortelã-pimenta, e modo de usar. Síntese de estudos de revisão da literatura - 2021.....19

LISTA DE ABREVIATURA

ACHE	Acetilcolinesterase
BDENF	Bases de Dados em Enfermagem
BVS	Biblioteca Virtual de Saúde
COMPASS	Computerized Mental Performance Assessment System
EPS – 10	Escala de Percepção de Estresse-10
GABAA	Gamma – aminobuturic acido-A
GAD-7	Generalized Anxiety Disorder 7
LILACS	Literatura Latino-Americana e do Caribe
MEDLINE	Medical Literature Analysis and Retrievel System Online
NMDA	N-Metil-D-aspártico ácido
OE	Óleo essencial/ Óleos essenciais
PICS	Práticas Integrativas e Complementares
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde
QRM	Questionário de Rastreamento Metabólico
SciELO	Scientific Electronic Library Online
SNC	Sistema Nervoso Central
STAI	State-Trait Anxiety Inventory

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 Objetivo geral.....	14
2.2 Objetivos específicos.....	14
3 METODOLOGIA.....	15
4 RESULTADOS.....	16
5 DISCUSSÕES.....	20
6 CONCLUSÕES.....	22
REFERÊNCIAS.....	25

1. INTRODUÇÃO

O uso de produtos naturais para o tratamento de diferentes agravos à saúde acompanha a evolução do homem desde a antiguidade, com descrições e achados históricos evidenciando essa prática. As escrituras sagradas e o papiro de Ebers apresentam as primeiras descrições do uso de plantas medicinais (PINTO et al., 2002). Na bíblia, no livro de Lucas capítulo 10, versículos 25 a 37, é apresentada a parábola do bom samaritano, na qual o Samaritano utiliza vinho e azeite para tratar as feridas de um homem desconhecido que havia sido atacado por salteadores (SAGRADA, s/d). Certamente, tal relato reflete uma prática de cuidados de feridas, comum ao período no qual o registro foi produzido.

No início da colonização do Brasil, os primeiros médicos portugueses tiveram contato com a cultura indígena de cuidados de saúde, e precisaram se apropriar dessas práticas em virtude da falta de recursos tradicionais portugueses no Brasil. Desde então, muitas expedições científicas foram realizadas com a finalidade de estudo dos recursos medicinais brasileiros, com enfoque para a fitoquímica. Além do uso nos cuidados de saúde, diversos recursos naturais do Brasil foram extraídos e exportados para uso em diferentes áreas comerciais, tal como a gastronomia, higiene e beleza (PINTO et al., 2002).

Na última década, houve um crescimento no uso de óleos essenciais na indústria, com especial atenção para a indústria farmacêutica, e muitos tem buscado esse recurso como uma alternativa de tratamento, em detrimento de tratamentos farmacológicos mais invasivos (RAMSEY et al., 2020).

Óleos essenciais (OE) são substâncias complexas, compostas por múltiplos componentes químicos, tais como hidrocarbonetos saturados e insaturados, álcool, aldeídos, ésteres, éteres, cetonas, óxidos fenóis e terpenos, podendo conter em um único óleo mais de 400 compostos diferentes (BABAR et al., 2015; RAMSEY et al., 2020). São extraídos de flores, cascas, caules, folhas, raízes, frutos e outras partes da planta por vários métodos, incluindo destilação a vapor, extração por solvente ou extração por fluido supercrítico (BABAR et al., 2015; VOSTINATU; HEGHES; FILIP, 2020).

Os OE têm apresentação líquida, geralmente incolor, e com odor característico da matéria prima da qual foi extraído (BABAR et al., 2015). E podem ser utilizados de forma tópica, por inalação, por difusão no ambiente, ingestão na forma líquida direta ou em cápsulas, e bochechos, dependendo do tipo e indicação de uso (BORCHHARDT, 2018).

A complexidade da composição química dos OE permite sua interação com muitos alvos farmacológicos, tais como receptores, canais iônicos e enzimas, contribuindo para o aumento

do interesse no estudo do potencial terapêutico dos OE. Mas, apesar de promissores para a saúde, ainda há poucas pesquisas sobre a segurança do uso terapêutico dos OE (RAMSEY et al., 2020; VOSTINATU; HEGHES; FILIP, 2020).

A falta de conhecimento acerca do perfil de segurança do OE contribui para que a população geral e profissionais de saúde acreditem equivocadamente que seu uso é sempre seguro e livre de qualquer risco. Todavia, OE podem induzir efeitos adversos tais como hipersensibilidade, dermatite, neurotoxicidade (RAMSEY et al., 2020; VOSTINATU; HEGHES; FILIP, 2020). Dessa forma, o uso de OE deve ser feito, preferencialmente com orientação de profissional habilitado.

A hortelã-pimenta é uma erva perene aromática, pertencente à família *Lamiaceae* (PUSHPANGADAN; TEWARI, 2006) utilizada desde a antiguidade na medicina europeia e asiática na prevenção e tratamento de doenças, seja na apresentação de suas folhas secas ou como OE (VOSTINATU; HEGHES; FILIP, 2020).

Sabe-se que a composição do OE pode ser influenciada pela localização geográfica na qual a hortelã-pimenta é cultivada, bem como pela maturidade de suas folhas no momento da colheita. Estudo demonstrou a presença de 43 diferentes substâncias no OE de hortelã-pimenta, com maior concentração de mentol, mentona 1,8-cineol e neo-mentol, representando cerca de 70% de seus compostos no OE de hortelã-pimenta. Seguidos por acetato de mentil, germacreno D, isomentona, beta-cariofileno, mentofurano e limoneno (WU et al., 2019).

É um dos mais populares ingredientes de chás, com descrição em situações clínicas de distúrbios biliares, dispepsia, enterite, flatulência e espasmos intestinais (COSTA et al., 2012). E descrição no tratamento de náuseas, vômitos, enjoo matinal, infecções respiratórias, distúrbios menstruais como a dismenorréia (ALGHAMDI et al., 2019; SULTAN et al., 2020). O OE da hortelã-pimenta é extraído das folhas semissecas por destilação a vapor (NEUWIRTH, 2015). Seu uso tem sido descrito para diversas aplicações nas indústrias de alimentos, cosmética e farmacêutica. Estudos têm demonstrado suas propriedades antissépticas, antioxidantes, analgésicas, estimulantes do Sistema Nervoso Central (SNC) e estimulante da circulação periférica (NEUWIRTH, 2015). E no tratamento de dispepsia funcional ou síndrome do intestino irritável (COSTA et al., 2012; VOSTINATU; HEGHES; FILIP, 2020).

Conhecer evidências científicas acerca do uso adequado do OE de hortelã-pimenta é fundamental no processo de decisão clínica quanto a sua indicação para necessidades de saúde específicas. Nesse sentido, estudos de revisão da literatura podem contribuir na busca por evidências, por sintetizar em um único documento achados importantes acerca de uma

mesma questão clínica de interesse. Dessa forma torna-se importante realizar estudo de revisão da literatura sobre o uso do óleo essencial de hortelã-pimenta para a saúde humana.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Analisar o conhecimento produzido acerca do uso do óleo essencial de hortelã-pimenta para a saúde humana.

2.2 Objetivos específicos

- Verificar as indicações para o uso do óleo essencial de hortelã-pimenta.
- Conhecer os diferentes meios de uso do óleo essencial de hortelã-pimenta em seres humanos.

3 METODOLOGIA

Trata-se de estudo de revisão narrativa da literatura, que visou responder a seguinte questão de investigação: quais as indicações de uso do óleo essencial de hortelã pimenta para a saúde humana? Para responder a essa questão, foi realizada consulta nas seguintes bibliotecas virtuais e bases de dados virtuais:

- Biblioteca Virtual de Saúde (BVS) – serão incluídos estudo das seguintes bases de dados indexadas: LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe), BDENF (Bases de Dados em Enfermagem), e MEDLINE (Medical Literature Analysis and Retrieval System Online).
- SciELO (Scientific Electronic Library Online); - Google Scholar.

Durante busca nos sistemas de informações, foram utilizados os seguintes descritores: “*mentha piperita*”, “óleos voláteis”. E os termos alternativos: “óleo essencial”, “óleos essenciais”, “hortelã-pimenta” e “peppermint”; este último se deve ao fato de se observar que o termo tem sido utilizado em muitas divulgações em português.

Foram empregados os operadores booleanos “OR” e “AND”, cruzando os descritores, com a seguinte estratégia: 1# AND 2#, sendo:

- 1#mentha piperita OR hortelã-pimenta OR peppermint;
- 2#óleos voláteis OR óleo essencial OR óleos essenciais.

A seleção dos documentos respeitou aos critérios de inclusão, usados como filtros durante a busca e, posteriormente, na avaliação dos documentos:

- Tratar-se de documento no formato de estudo primário no formato de artigo completo, trabalho de conclusão de curso (TCC), dissertação, ou tese;
- Ter sido publicado no período de 2015 a 2021;
- Estar publicado nos idiomas português, inglês ou espanhol;
- Abordar o uso do óleo essencial de hortelã-pimenta em seres humanos com fins terapêuticos.

Foram excluídos:

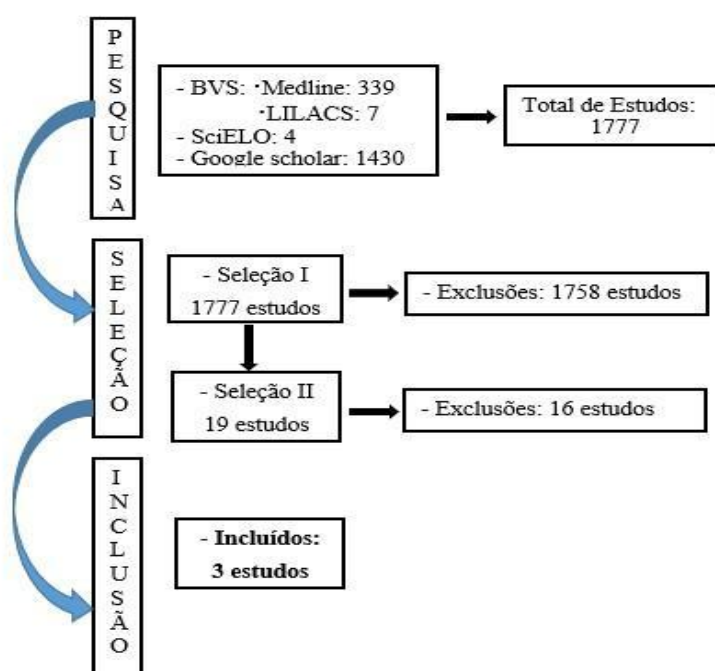
- Estudos de revisão da literatura;
- Resumo de estudos;
- Estudos in vitro;
- Estudos que abordaram o uso do hortelã-pimenta em outras apresentações ou formulações (por exemplo chá), que não na apresentação de óleo essencial.

Visando a melhor visualização das informações acerca do uso do óleo essencial de hortelã-pimenta para a saúde humana, o resultado será apresentado no formato dissertativo, seguindo os seguintes tópicos: indicação, modo de usar, dose recomendada e tempo recomendado para o tratamento.

4 RESULTADOS

A busca nas bases de dados e biblioteca virtual realizada no dia 29 de setembro de 2021, com a aplicação dos filtros por idioma, ano de publicação, documento completo em formato livre, resultou em um total de 1777 estudos. A análise dos documentos resultou na exclusão de 1774 estudos, e inclusão de 3 estudos que fizeram parte do corpus de análise final do presente estudo. A síntese do percurso de seleção dos estudos pode ser visualizada na figura 1.

Figura 1. Fluxograma do processo de inclusão dos estudos.



FONTE: A autora (2021).

A análise dos estudos centrou-se na identificação da indicação clínica para uso terapêutico do óleo essencial de hortelã-pimenta pelo ser humano. Os resultados são apresentados a seguir, considerando a indicação investigada em cada estudo.

- Uso do óleo essencial de hortelã-pimenta na prevenção e controle de náuseas e vômitos (MAGHAMI et al., 2020)

Estudo clínico randomizado simples-cego realizado junto a pacientes cardíacos submetidos à cirurgia aberta de coração, em um hospital universitário de Kashan, Irã, com objetivo de avaliar a efetividade da inalação do óleo essencial de hortelã-pimenta no pósoperatório para o controle de náuseas e vômitos, comuns após esse tipo de cirurgia.

Fizeram parte do estudo 60 pacientes, sendo 30 do grupo intervenção e 30 do grupo controle. O grupo de intervenção recebeu três fases consecutivas de aromaterapia com óleo essencial de hortelã-pimenta, sendo a primeira intervenção 30 minutos antes da extubação traqueal, e as demais intervenção 4 horas e 8 horas após a remoção do tubo endotraqueal. Em cada uma das intervenções, a aromaterapia consistiu de 0,1 ml de óleo essencial de hortelã-pimenta a 10% mais 10 ml de água destilada, por 10 minutos, sendo a primeira intervenção administrada pelo nebulizador do ventilador, conectado ao tubo traqueal, e intervenções seguintes administradas via cânula nasal. Trinta minutos após a última intervenção, os pacientes foram alimentados com 20 ml de água destilada. O grupo controle recebeu cuidados de rotina para manejo da dor e oxigenoterapia pós-extubação; as avaliações quanto a ocorrência de náuseas e vômitos seguiram o mesmo protocolo do grupo intervenção, sendo até 12 horas após a cirurgia. Diante de ocorrência de náuseas e vômitos, os pacientes dos dois grupos seguiram a mesma rotina de medicação antiemética prescrita pelo médico responsável. Devido à natureza do estudo, o mesmo foi cego apenas para o estatístico que realizou as análises dos dados. Entre o grupo de intervenção e controle foram encontradas diferenças significantes quando se refere a frequência de náuseas ($0,63 \pm 0,81$ vs. $1,46 \pm 1,21$), gravidade ($2,43 \pm 2,84$ vs. $4,61 \pm 2,85$) e sua duração ($3,78 \pm 5,09$ vs. $7,97 \pm 5,55$ min) e na frequência dos episódios de vômito ($0,17 \pm 0,46$ vs. $0,73 \pm 0,60$) referindo as quatro primeiras horas de extubação.

- Uso do óleo essencial de hortelã-pimenta para a melhora da função cognitiva e do humor (KENNEDY et al., 2018)

Estudo clínico randomizado, duplo cego, que investigou os efeitos da administração oral do OE de hortelã-pimenta (*M. piperita*) sobre o estado cognitivo e do humor de adultos jovens saudáveis (n=24). Foi realizada análise preliminar in vitro para avaliar as propriedades inibidoras da acetilcolinesterase (AChE) e GABAA, glutamato N-Metil-D-aspartico ácido (NMDA) e propriedades de ligação ao receptor nicotínico de uma variedade de OE de *M. spicata* e *M. piperita*; e posterior seleção do tratamento passível de exercer efeitos sobre o sistema nervoso central (SNC), especificamente sobre a função cognitiva e humor. O grupo intervenção recebeu duas cápsulas de 500 µL contendo um dos seguintes tratamentos: 100 µL de OE de *Mentha piperita* (em óleo vegetal), e 50 µL de óleo essencial de *Mentha piperita* (em óleo vegetal). O grupo placebo recebeu óleo vegetal em cápsula. Para todos os grupos, as cápsulas foram consumidas com 200 mL de leite. Os participantes receberam as atividades de avaliação cognitivas e do humor por meio de um “Sistema de Avaliação de Desempenho Mental Computadorizado (COMPASS). O “Inventário de Ansiedade Traço-Estado (State-

Trait Anxiety Inventory – STAI)”, foi o instrumento de escolha para avaliação da ansiedade, por ser amplamente usado para medir flutuações no nível de ansiedade. A escala de humor Bond-Lader (tradução livre) - Bond-Lader Mood Scales, foi utilizada para avaliar o humor. Os participantes foram solicitados em quatro momentos, com intervalo de 7 dias entre eles. No primeiro encontro foi realizada avaliação inicial e capacitação para cumprir as atividades requeridas pelo estudo. Nos três momentos seguintes, os participantes compareceram às 8h00, em jejum de alimentos por 12h, de cafeína por 18h, de álcool por 24h e de produtos contendo hortelã por 48 h. Foram avaliados quanto a função cognitiva e de humor basal às 8h15min da manhã e, em seguida receberam as cápsulas de tratamento. As avaliações foram repetidas em um tempo de 1h, 3h e 6h após a dose. Receberam almoço após a avaliação de 3h pós-dose, e no período de espera, contaram com uma sala confortável. Os resultados evidenciaram que houve redução significativa de fadiga mental no grupo tratamento na avaliação 3h pós-dose, em comparação ao grupo placebo. Ainda, houve melhor desempenho nas tarefas de processamento rápido de informações visuais após 1h e 3h pós dose, e melhor desempenho em tarefas de subtração 3h pós dose.

- Uso de mix de óleos essenciais contendo óleo essencial de hortelã-pimenta no tratamento da ansiedade e estresse (SOUZA; GRAÇA, 2020)

Foi realizado um estudo de caso com uma mulher de 40 anos de idade, que apresentava ansiedade e estresse associado a sobrecarga de trabalho. O estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da dietoterapia associada a Yoga e aromaterapia no tratamento da ansiedade e estresse. A mulher aceitou seguir um programa de dietoterapia prescrita, associada à aromaterapia e Yoga. A aromaterapia consistiu em um mix (sinergias) de OE composto por lavandula angustifolia, chrysopogon zizanioides e mentha piperita, diluídos a uma concentração de 5%, que foi entregue à participante em dois vidros com descrição de indicação e modo de usar, sendo recomendado o uso em dois momentos. O primeiro frasco denominado de “Ansiedade”, deveria ser utilizado colocando uma quantidade em uma das palmas da mão e pulsos, e em seguida realizar algumas inspirações enquanto se concentrava nesse momento.

O segundo frasco denominado de “Final do Dia”, deveria ser utilizado da mesma forma, porém, ao final da jornada de trabalho. Os níveis de ansiedade e estresse foram medidos com uso dos questionários: EPS – 10 - Escala de Percepção de Estresse-10), GAD-7 - Transtorno de Ansiedade Generalizada (Generalized Anxiety Disorder 7). Ainda, foi avaliada com uso do QRM - Questionário de Rastreamento Metabólico (Metabolic Screening Questionnaire).

Os resultados do GAD-7 indicaram redução de 33% na pontuação na segunda e na terceira etapa do estudo, embora a voluntária permanecesse com nível leve de ansiedade. Quanto à avaliação pelo EPS-10, houve redução de 34% na pontuação relacionada aos sintomas, na segunda avaliação, e de 11% na terceira avaliação. A maior redução ocorreu no QRM, com redução em 59% dos sintomas associados à ansiedade e estresse, na segunda avaliação, e de 50% na terceira avaliação. As autoras atribuíram o “mérito” desse resultado à psicoaromaterapia, em virtude de protocolo prescrito trabalhar “as emoções, o foco e a concentração”.

Com o intuito de facilitar a visualização das informações quanto a indicação e modo de uso do OE de hortelã pimenta utilizada nos estudos, é apresentado a seguir, um quadro com a síntese dos achados na presente revisão (Quadro 1).

Quadro 1. Indicação para uso do óleo essencial de hortelã-pimenta, e modo de usar. Síntese de estudos de revisão da literatura - 2021.

Indicação	Modo de uso
Ansiedade	Inalação, aplicação tópica
Estresse	Inalação, aplicação tópica
Melhora da função cognitiva	Ingestão oral
Melhora do humor	Ingestão oral
Náuseas e vômitos	Inalação

FONTE: A autora (2021).

5 DISCUSSÕES

No Brasil, o uso das práticas integrativas e complementares (PICS) no cuidado integral ao ser humano está respaldado pela Portaria GM/MS no 971, de 3 de maio de 2006, que instituiu a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC). A Portaria N° 702, de 21 de março de 2018, altera a Portaria de Consolidação n° 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, incluindo novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPIC, dentre as quais está a aromaterapia (BRASIL, 2017, 2018).

A aromaterapia faz parte da aromatologia, ciência que se ocupa do estudo dos OE e matérias aromáticas quanto ao uso terapêutico. Consiste em uma das PICS regulamentadas pela referida portaria, e que pode ser adotada por profissionais de diferentes áreas, tal como a enfermagem. A aromaterapia, então, apresenta-se como um recurso terapêutico auxiliar que pode ser utilizado com a finalidade de cooperar para o (re) equilíbrio físico e/ou mental do indivíduo (BRASIL, 2017, 2018).

Por meio do Parecer de Câmara Técnica N° 34/2020/CTLN/COFEN, respaldado pela PNPIC, assim como em Legislação que regulamenta a profissão de enfermagem no Brasil (Lei n° 7498/86 e Decreto n° 94406/87), e na RDC n° 67/2007 da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) que trata das Boas Práticas de Manipulação de Medicamentos para Uso Humano em Farmácias, o Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) apresenta parecer favorável à inclusão da aromaterapia na prática profissional do enfermeiro (COFEN, 2020). Para tanto, torna-se imprescindível que o enfermeiro se aproprie de conhecimentos científicos que respaldem a sua atuação na área da aromaterapia.

A literatura descreve que há mais de 3.000 OE conhecidos, dos quais cerca de 150 OE tem importância comercial no mercado mundial (BARBIERI; BORSOTTO, 2018), sendo que o OE essencial de hortelã-pimenta é reconhecido como um dos mais utilizados popularmente (COSTA et al., 2012).

Um dos objetivos da enfermagem é o cuidado integral ao ser humano no atendimento de suas necessidades básicas, envolvendo as dimensões psicobiológicas, psicossociais e psicoespirituais (WANDA HORTA, 1979). Nesse sentido, os resultados dos estudos identificados na presente revisão evidenciam os efeitos do uso do OE de hortelã-pimenta no atendimento de necessidades nos campos psicobiológico e psicossocial, como observado no Quadro 1. Importante destacar que o referido quadro representa tão somente a síntese dos achados quanto ao uso do OE de hortelã-pimenta nos estudos que fizeram parte da presente revisão, não se tratando de indicação absoluta para prescrição. Portanto, tais achados podem auxiliar no processo de raciocínio clínico e tomada de decisão, que deve ser de

responsabilidade de profissionais de saúde com habilitação em aromaterapia, e a partir de avaliação clínica criteriosa de seus pacientes. Ainda, deve ser destacado que, além dos modos de uso descritos, os OE também são amplamente utilizados por difusão no ambiente.

Outro estudo, que não fez parte do *corpus* de análise da presente revisão devido critério de inclusão relacionado ao período de publicação, também indicou resultados significativos com o uso do óleo essencial de hortelã-pimenta sobre a função cognitiva e o humor de pacientes saudáveis. Os participantes do estudo apresentaram melhora da memória e aumento da velocidade de processamento de informações e, embora tenham aumentado o estado de alerta, apresentaram-se significativamente mais calmos (MOSS et al., 2008).

Nenhum dos estudos discutiu os efeitos adversos do uso do OE de hortelã-pimenta, ou riscos potenciais decorrentes de superdosagem, sensibilidade ao produto, ou sensibilidade decorrente de sinergias, de maneira que este se apresenta como um campo a ser explorado visando ampliar a segurança para o uso com fins terapêuticos.

6 CONCLUSÕES

O OE de hortelã-pimenta apresentou potencial terapêutico no tratamento da ansiedade, estresse, náuseas e vômitos; bem como na melhora da função cognitiva e humor. Tais resultados podem ser generalizados contribuindo para o processo de raciocínio clínico voltado ao uso do OE de hortelã-pimenta em outras condições clínicas similares. Por exemplo, o uso no pós-operatório de outros procedimentos cirúrgicos com potencial para náusea e vômitos, desde que o paciente não apresente histórico de reação prévia com o seu uso. Assim, abre-se um leque de possibilidades para estudo do uso do OE de hortelã-pimenta em outros campos de atuação da enfermagem para além dos cenários descritos nos estudos.

Os resultados dos estudos incluídos na presente revisão contribuem para a inferência de que o OE de hortelã-pimenta tem potencial para atender demandas no campo das necessidades humanas básicas quando utilizado pela enfermagem como uma prática integrativa complementar junto aos pacientes que estão sob o seu cuidado.

Dentre os modos de uso do OE, estiveram a aplicação tópica, inalação, e ingestão oral por meio de cápsulas. Todavia, também é utilizado por difusão no ambiente. Assim, é imprescindível que o profissional conheça o modo de usar de cada OE, para recomendação adequada e segura, minimizando riscos de reações adversas induzidos pelo seu uso.

A recomendação para uso do OE de hortelã-pimenta deve ser preferencialmente realizada por um profissional habilitado, como resultado de um processo de avaliação, raciocínio clínico diagnóstico, e recomendação terapêutica individualizada com fim claramente definido, e seguimento de avaliação de resultados. Na enfermagem, esse modelo de avaliação e cuidado é denominado de processo de enfermagem, e deve ser utilizado pelo enfermeiro em todos os cenários de assistência ao paciente.

O OE de hortelã-pimenta representa uma alternativa possível no campo das PICS, no atendimento de pacientes sob cuidados da enfermagem, e que vivenciam situações clínicas similares as descritas nos estudos apresentados nessa revisão. Todavia, ressalta-se a necessidade de realização de mais estudos que investiguem seu potencial terapêutico em humanos, visando ampliar conhecimentos e fortalecer as evidências para sua indicação e uso seguro.

REFERÊNCIAS

ALGHAMDI, Fawziya; AL-ZAHRANI, Ahlam; ALABDULAZIZ, Hawa. **Dysmenorrhea characteristics and self-care method used among female nursing students at king abdulaziz university.** Journal of Gynecology and Obstetrics, v. 7, n. 1, p. 17-24, 2019.

BABAR, Ali et al. Essential oils used in aromatherapy: **A systemic review.** Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine, v. 5, n. 8, p. 601-611, 2015.

BARBIERI, Cinzia; BORSOTTO, Patrizia. **Essential oils: market and legislation.** Potential of essential oils, p. 107-127, 2018. Disponível em:<<https://www.intechopen.com/chapters/61798>>. Acesso em: dez 2021.

BORCHHARDT, Deise; SARTURI, Cleide Salete. **Avaliação de identidade, pureza e metais em óleos essenciais de Melaleuca alternifolia Cheel (Melaleuca), Mentha x piperita L.(Hortelã pimenta) e Rosmarinus officinalis L.(Alecrim).** LUMINÁRIA, v. 19, n. 02, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Anexo XXV à Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 28 set. 2017. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prc0002_03_10_2017.html>. Acesso em: dez 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. **Diário Oficial da União**, Brasília, DF, 21 de mar. de 2018. Disponível em:<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html>. Acesso em: dez 2021.

COFEN. **Parecer De Câmara Técnica N° 34/2020/CTLN/COFEN.** Disponível em:<http://www.cofen.gov.br/parecer-n-34-2020-ctlm-cofen_82024.html>. Acesso em: dez 2021.

COSTA, Andressa Giovannini et al. **Crescimento vegetativo e produção de óleo essencial de hortelã-pimenta cultivada sob malhas.** Pesquisa agropecuária brasileira, v. 47, p. 534-540, abr. 2012.

HORTA, Wanda de Aguiar. **Processo de enfermagem.** In: Processo de enfermagem. 1979. p. 40.

KENNEDY, David et al. **Volatile terpenes and brain function: investigation of the cognitive and mood effects of Mentha× Piperita L. essential oil with in vitro properties relevant to central nervous system function.** Nutrients, v. 10, n. 8, p. 1029, 2018.

MAGHAMI, Mahla et al. **The effect of aromatherapy with peppermint essential oil on nausea and vomiting after cardiac surgery: A randomized clinical trial.** Complementary Therapies in Clinical Practice, v. 40, p. 101199, 2020.

MOSS, Mark et al. **Modulation of cognitive performance and mood by aromas of peppermint and ylang-ylang.** International Journal of Neuroscience, v. 118, n. 1, p. 59-77, 2008.

NEUWIRTH, Amanda; CHAVES, Ana Letícia Rocnieski; BETTEGA, Janine Maria Ramos. **Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta.** Universidade do Vale do Itajaí–UNIVALI. Balneário Camburiú, Santa Catarina, 2015.

PINTO, Angelo C. et al. **Produtos naturais: atualidade, desafios e perspectivas.** Química nova, v. 25, p. 45-61, 2002.

PUSHPANGADAN, P.; Tewari et al . **Perppermint.** Handbook of Herbs and Spices. Peter, K.V. Cap. 28. p. 460-481. 2006.

RAMSEY, J. Tyler et al. **Focus: Plant-based Medicine and Pharmacology: Essential Oils and Health.** The Yale journal of biology and medicine, v. 93, n. 2, p. 291, jun 2020.

SAGRADA, Bíblia. Disponível em: < <https://www.bibliaonline.com.br> >. Acesso em dez 2021.

SOUZA, Aline Sampaio Pinho; GRAÇA, Roberta Azevedo da. **O papel da nutrição e das práticas integrativas nos distúrbios de ansiedade e estresse: um estudo de caso.** 2020. Monografia (Bacharelado em Nutrição) - Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Centro Universitário de Brasília, Brasília, 2020. Disponível em: <https://repositorio.uniceub.br/jspui/bitstream/prefix/14414/1/Aline%20Sampaio%20e%20Roberta%20Azevedo.pdf>

SULTAN, Sana et al. **Efeito analgésico do gengibre e da hortelã-pimenta em meninas adolescentes com dismenorrea primária.** Food Science and Technology , 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cta/a/jVbCJJcPpj8DJTS5qp6qwyh/abstract/?lang=en> >. Acesso em dez 2021.

VOSTINARU, Oliviu; HEGHES, Simona Codruta; FILIP, Lorena. **Safety profile of essential oils.** In: Essential Oils-Bioactive Compounds, New Perspectives and Applications. IntechOpen, 2020. p. 1-13. Disponível em: < <https://www.intechopen.com/chapters/71260> >. Acesso em dez 2021.

WU, Zhaohai et al. **Chemical composition and antioxidant properties of essential oils from peppermint, native spearmint and scotch spearmint.** *Molecules*, v. 24, n. 15, p. 2825, 2019. Disponível em: [file:///C:/Users/angel/Downloads/molecules-24-02825%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/angel/Downloads/molecules-24-02825%20(1).pdf)>. Acesso em dez 2021.