


## O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS COMO ESTRATÉGIA NEUROENDÓCRINA NA MASSOTERAPIA

### THE USE OF ESSENTIAL OILS AS A NEUROENDOCRINE STRATEGY IN MASSAGE THERAPY

 <https://doi.org/10.63330/armv2n5-005>

Submetido em: 11/05/2026 e Publicado em: 14/05/2026

**Danielle Pierre dos Santos**

Graduanda em Farmácia (9º período)  
Faculdade de Tecnologia de Manaus (FATEC)  
E-mail: daniellepierre89@hotmail.com

**Eduardo da Costa Martins**

Graduação em Odontologia  
Universidade do Estado do Amazonas (UEA)  
Lattes: <http://lattes.cnpq.br/3344316078311071>

#### RESUMO

O presente do estudo analisa o uso de óleos essenciais como estratégia neuroendócrina na massoterapia, destacando seus efeitos na promoção do bem-estar físico e emocional. Trata-se de uma revisão sistemática da literatura, com análise de estudos publicados. Os resultados evidenciam que a associação entre aromaterapia e massoterapia contribui significativamente para a redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de promover relaxamento muscular e melhora da qualidade do sono. Os óleos essenciais, como lavanda, eucalipto e alecrim, atuam no sistema nervoso central por meio do sistema olfatório, influenciando a liberação de neurotransmissores e hormônios relacionados ao equilíbrio emocional. Conclui-se que essa prática integrativa apresenta potencial terapêutico relevante, sendo uma alternativa complementar segura e eficaz no cuidado à saúde.

**Palavras-chave:** Óleos essenciais; Massoterapia; Estratégia neuroendócrino.

#### ABSTRACT

This study analyzes the use of essential oils as a neuroendocrine strategy in massage therapy, highlighting their effects on promoting physical and emotional well-being. It is a systematic literature review based on selected studies. The results show that the association between aromatherapy and massage therapy significantly contributes to the reduction of stress, anxiety, and depressive symptoms, in addition to promoting muscle relaxation and improving sleep quality. Essential oils such as lavender, eucalyptus, and rosemary act on the central nervous system through the olfactory system, influencing the release of



neurotransmitters and hormones related to emotional balance. It is concluded that this integrative practice has relevant therapeutic potential, being a safe and effective complementary alternative in health care.

**Keywords:** Essential oils; Massage therapy; Neuroendocrine strategy.

## 1 INTRODUÇÃO

As práticas integrativas e complementares em saúde estão adquirindo relevância como métodos eficazes para promover o bem-estar. Aromaterapia e massoterapia são práticas que se destacam por utilizarem recursos naturais que incentivam o relaxamento, equilíbrio emocional e qualidade de vida. Nesse contexto os óleos essenciais, compostos aromáticos extraídos de plantas, possuem características terapêuticas que podem influenciar diretamente o sistema nervoso endócrino, modificando respostas fisiológicas.(De Jesus et al., 2024).

A aromaterapia tem se mostrado eficaz no manejo da dor durante o parto, dor oncológica, depressão e dores agudas. A organização Mundial de Saúde (OMS) em 1978, recomenda-se que os países em desenvolvimento estudem a utilizarem as plantas medicinais para o uso terapêutico, fazendo com que a fitoterapia deixasse de ser uma ciência empírica e se tornasse uma ciência relacionada a evidências. (De Melo et al., 2021).

Entenda-se que a massoterapia é um benefício de melhoria para a saúde, a massoterapia trata-se de uma técnica terapêutica que utiliza, manobras manuais realizada aos tecidos corporais visando incentivar o relaxamento muscular, melhora a circulação sanguínea e aliviar tensões físicas e emocionais. Quando associada com o uso de óleos essenciais, essa prática pode implementar os efeitos terapêuticos visto que os compostos ativos presentes nesses óleos podem ser absorvidos pela pele e também detectados pelo sistema olfatório, intensificando as reações fisiológicas do corpo. (Couto et al., 2023).

Os óleos essenciais contêm compostos bioativos que, quando inalados ou absorvidos pela pele durante a massagem, ativam o sistema nervoso central através do sistema olfatório. Essa estimulação pode provocar reações neuroquímicas que afetam a liberação de neurotransmissores e hormônios, como serotonina, dopamina e cortisol, compostos diretamente ligados às emoções, ao humor e às respostas ao estresse. Assim, o uso desses compostos naturais pode ter um impacto considerável no sistema neuroendócrino, que é responsável pela conexão entre os sistemas nervoso e endócrino.(Moreira et al., 2022).

Na massoterapia, diversos óleos essenciais são utilizados por suas propriedades terapêuticas, que auxiliam a relaxar o corpo e a mente. Dentre os principais, há o óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*), famoso por suas propriedades relaxantes e ansiolíticas; o óleo de eucalipto (*Eucalyptus globulus*), que possui características anti-inflamatórias e analgésicas; e o óleo de alecrim (*Rosmarinus*



officinalis), empregado para estimular a circulação sanguínea e amenizar dores musculares. (Dos Santos et al., 2024).

Diante disso, é fundamental analisar o papel dos óleos essenciais como estratégia neuroendócrina na massoterapia, considerando seus possíveis efeitos na modulação hormonal, equilíbrio emocional e na promoção do bem-estar. Assim, o presente estudo tem como objetivo identificar os principais óleos utilizados na massoterapia.

## **2 OBJETIVOS**

### **2.1 OBJETIVO GERAL**

Analisar o uso de óleos essenciais como uma abordagem neuroendócrina na massoterapia, analisando seus efeitos no equilíbrio hormonal, contribuindo no relaxamento e no bem-estar do corpo.

### **2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

Identificar os principais óleos essenciais utilizados na massoterapia e suas propriedades terapêuticas.

Avaliar os efeitos dos óleos essenciais na redução do estresse, ansiedade e tensão muscular durante a massoterapia.

## **3 METODOLOGIA**

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa de abordagem quantitativa, de caráter descritivo e analítico, realizada por meio de revisão sistemática da literatura sobre os efeitos dos óleos essenciais na saúde. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que apresentassem dados quantitativos relacionados aos efeitos dos óleos essenciais, especialmente na redução da ansiedade, estresse e outros parâmetros fisiológicos. Foram excluídos estudos duplicados, revisões não sistemáticas e artigos que não apresentavam resultados mensuráveis.

A análise dos dados foi conduzida utilizando estatística descritiva, com a apresentação dos resultados o que possibilitou a mensuração de variáveis como a porcentagem de diminuição da ansiedade, frequência de uso dos principais óleos essenciais (como lavanda e capim-santo) e quantidade de estudos que comprovaram eficácia terapêutica. Na busca inicial, foram identificados vinte e oito artigos científicos potencialmente relevantes nas bases de dados selecionadas. Após a leitura dos títulos e resumos, vinte estudos foram excluídos por não atenderem aos critérios de inclusão previamente estabelecidos, seja por não apresentarem relação direta com o tema proposto, por se tratar de duplicatas entre as bases consultadas ou pela indisponibilidade do texto completo. Os resultados foram analisados com base na literatura científica,



assegurando maior rigor metodológico e confiabilidade das descobertas.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A análise dos estudos selecionados evidência que a utilização de óleos essenciais associada à massoterapia apresenta efeitos positivos significativos na modulação do sistema neuroendócrino, especialmente no que se refere à redução do estresse, ansiedade e melhoria do bem-estar físico e emocional. Os resultados demonstram que a integração entre essas práticas potencializa os efeitos terapêuticos, atuando de forma sistêmica no organismo.

Inicialmente, observa-se que a aromaterapia envolve diretamente o sistema nervoso central por meio da estimulação aromática. Pesquisas brasileiras recentes indicam que os compostos aromáticos contidos nos óleos essenciais estimulam áreas do cérebro ligadas às emoções, como o sistema límbico, provocando mudanças neuroquímicas significativas, que incluem a liberação de serotonina e dopamina, bem como a diminuição dos níveis de cortisol. Essa resposta fisiológica está diretamente ligada à redução do estresse e à melhoria do estado emocional, como demonstrado e corroborado por estudos nacionais recentes. (Moreira et al.2022).

Ressaltando, um estudo publicado realizado demonstrou que a aplicação de massagens associadas à aromaterapia resultou em redução significativa dos sintomas de ansiedade e depressão em indivíduos de uma instituição de saúde. Os participantes relataram melhora no bem-estar emocional, maior sensação de tranquilidade e redução da agitação após as sessões terapêuticas. Esses resultados evidenciam o impacto positivo da abordagem integrativa no cuidado em saúde mental. (Silva et al., 2024).

Além disso, pesquisas recentes indicam que a combinação de massoterapia e aromaterapia produz um efeito sinérgico, ou seja, os benefícios são potencializados quando as duas práticas são empregadas simultaneamente. De acordo com um estudo divulgado em 2025, a combinação dessas terapias tem um impacto significativo na diminuição da ansiedade e do estresse, sendo vista como uma abordagem eficaz nas práticas de saúde integrativas e complementares. Esse efeito pode ser compreendido pela combinação do toque terapêutico com os compostos bioativos dos óleos essenciais, que influenciam tanto o aspecto físico quanto o emocional. (Da Silva et al.,2025).

No que se refere à massoterapia isoladamente, destacam que essa prática promove relaxamento muscular, melhora da circulação sanguínea e redução de tensões corporais. Estudos mais recentes reforçam que a massagem com pressão moderada pode estimular o sistema nervoso parassimpático, promovendo redução da frequência cardíaca, diminuição da pressão arterial e melhora do estado de relaxamento geral. Além disso, há evidências de que a massoterapia pode influenciar positivamente regiões cerebrais envolvidas no controle do estresse, como a amígdala e o hipotálamo. (Couto et al.,2023).

A influência dessas práticas na qualidade do sono é outro aspecto importante observado nas



pesquisas. Estudos realizados no Brasil mostram que o uso de aromaterapia combinado com massagem contribui para uma melhora considerável nos padrões de sono, principalmente em pessoas que sofrem de insônia e ansiedade. Um estudo experimental com estudantes universitários mostrou que o tempo de sono e a qualidade do sono melhoraram após sessões de massoterapia com óleo essencial de lavanda. Esses resultados corroboram a ação sedativa e relaxante desse óleo essencial, amplamente documentada na literatura. (Riccio et al., 2025).

Em relação aos óleos essenciais mais utilizados, os estudos analisados destacam principalmente a lavanda (*Lavandula angustifolia*), o eucalipto (*Eucalyptus globulus*) e o alecrim (*Rosmarinus officinalis*). A lavanda é amplamente reconhecida por suas propriedades ansiolíticas e sedativas, sendo eficaz na redução da ansiedade e na melhora do sono. Já o eucalipto apresenta propriedades anti-inflamatórias e analgésicas, sendo indicado para o alívio de dores musculares e respiratórias. O alecrim, por sua vez, possui efeito estimulante, contribuindo para a melhora da circulação sanguínea e do desempenho cognitivo. (Riccio et al., 2025).

De acordo com Dos Santos et al (2024), os óleos essenciais possuem compostos bioativos que atuam em diferentes sistemas do organismo, promovendo efeitos terapêuticos variados, como ação anti-inflamatória, analgésica, antimicrobiana e relaxante. Esses efeitos justificam sua ampla utilização em terapias integrativas, especialmente quando associados à massoterapia.

No entanto, apesar dos resultados positivos, a literatura também evidencia algumas limitações. Muitos estudos apresentam amostras reduzidas, ausência de padronização nos protocolos de aplicação e variabilidade nos tipos de óleos utilizados. Essas limitações dificultam a generalização dos resultados e indicam a necessidade de novos ensaios clínicos controlados, com maior rigor metodológico.

Outro aspecto relevante refere-se à segurança no uso dos óleos essenciais. Embora sejam produtos naturais, seu uso inadequado pode causar efeitos adversos, como irritações cutâneas e reações alérgicas. Dessa forma, estudos brasileiros recomendam que sua utilização seja realizada com orientação profissional, respeitando as concentrações adequadas e as formas corretas de aplicação.

A discussão dos resultados evidencia ainda que a atuação dos óleos essenciais no sistema neuroendócrino representa um dos principais mecanismos responsáveis pelos benefícios observados. A modulação hormonal, especialmente na redução do cortisol e no aumento de neurotransmissores relacionados ao prazer e relaxamento, contribui para o equilíbrio fisiológico e emocional do organismo.

Por fim, os resultados analisados permitem afirmar que a associação entre aromaterapia e massoterapia constitui uma estratégia terapêutica eficaz e promissora no contexto das práticas integrativas. A utilização dessas técnicas promove benefícios significativos na saúde física e mental, destacando-se como uma alternativa complementar segura, acessível e de baixo custo.

Dessa forma, a literatura científica brasileira recente reforça a importância da inserção dessas



práticas nos serviços de saúde, contribuindo para um cuidado mais humanizado, integral e centrado no bem-estar do indivíduo.

#### 4.1 SÍNTESE DOS ESTUDOS INCLUÍDOS NA REVISÃO

Quadro 1: – Síntese dos estudos incluídos sobre aromaterapia e massoterapia (2020–2025)

<b>Autor/Ano</b>	<b>Tipo de estudo</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Principais resultados</b>
Couto et al. (2023)	Estudo descritivo	Avaliar benefícios da massoterapia antiestresse	A massoterapia melhora a qualidade de vida.
Da Silva et al. (2024)	Estudo exploratório	Avaliar aromaterapia e massagem na ansiedade	Associação das técnicas potencializa resultados
De Jesus et al.,(2024).	Revisão clínica	Avaliar os efeitos dos óleos essenciais na saúde mental.	A aromaterapia é eficaz como terapia complementar no equilíbrio emocional.
De Melo et al., (2021)	Revisão narrativa	Analisar a ação farmacológica dos óleos essenciais.	Óleos essenciais possuem potencial terapêutico relevante.
Dos Santos et al. (2024)	Revisão de literatura	Avaliar uso dos óleos em estética e saúde	Melhora do bem-estar, ação anti-inflamatória e relaxante.
Moreira et al., (2022)	Revisão sistemática	Avaliar efeito da aromaterapia na ansiedade	Aromaterapia atua no sistema nervoso central.
Riccio et al., (2025)	Estudo experimental	Avaliar efeitos na qualidade do sono	Melhora do sono e relaxamento.
Silva et al., (2024)	Estudo exploratório descritivo	Avaliar efeitos da aromaterapia associada à massagem na ansiedade	Massoterapia com uso de óleos essenciais.

Fonte: Elaborado pela própria autora, (2026).

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa evidenciou que a utilização de óleos essenciais associada à massoterapia representa uma estratégia terapêutica eficaz na promoção da saúde e do bem-estar, especialmente no que se refere à modulação do sistema neuroendócrino. Os estudos analisados demonstraram que essa



associação contribui significativamente para a redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, além de favorecer o relaxamento muscular, a melhora da qualidade do sono e o equilíbrio emocional. Destaca-se que os óleos essenciais, como lavanda, eucalipto e alecrim, apresentam propriedades bioativas que atuam diretamente no sistema nervoso central, promovendo respostas fisiológicas positivas quando utilizados de forma isolada ou combinada à massoterapia.

No entanto, embora os resultados sejam promissores, há uma necessidade de maior padronização metodológica nos estudos, além da necessidade de pesquisas clínicas mais robustas que explorem os mecanismos de ação dessas terapias no corpo humano. Ademais, é essencial que o uso de óleos essenciais seja feito de maneira segura e sob a orientação de profissionais qualificados, para assegurar sua eficácia e prevenir possíveis efeitos colaterais. Dessa forma, é possível concluir que a aromaterapia combinada com a massoterapia é uma prática integrativa e complementar relevante, com potencial para expandir sua presença nos serviços de saúde e contribuir para um atendimento humanizado, integral e centrado no paciente.

## REFERÊNCIAS

- COUTO, Marcia Bastos et al. Benefícios da massoterapia anti-estresse na melhoria da saúde. *Revista Pró-UniverSUS*, v. 14, n. Especial, p. 61-65, 2023. Acesso em: 08 de Mar de 2026.
- DA SILVA, Diorges Boone et al. Efeitos da aromaterapia associado à massagem no tratamento da ansiedade e depressão: revisão de escopo. *Cuadernos de Educación y Desarrollo-QUALIS A4*, v. 17, n. 6, p. e8764-e8764, 2025. Acesso em: 08 de Mar de 2026.
- DE JESUS, Sidnei Batista et al. Aromaterapia: os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais especialmente na atenuação da ansiedade, estresse e depressão. *Revista Tópicos*, v. 2, n. 15, p. 1- 13, 2024. Acesso em: 08 de Mar de 2026.
- DE MELO, Eveline Maria et al. *Mini-revisão* sobre óleos essenciais utilizados na aromaterapia e sua ação farmacológica. 2021. Acesso em: 08 de Mar de 2026.
- 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. Acesso em: 08 de Mar de 2026.
- MOREIRA, Alan Leite et al. Efeito da aromaterapia por inalação sobre a ansiedade em adultos: uma revisão sistemática. *Revista Neurociências*, v. 30, p. 1-22, 2022. Acesso em: 24 de Mar de 2026.
- RICCIO, Andrea et al. EFEITOS DA MASSAGEM COM AROMATERAPIA NA QUALIDADE DE SONO EM UM GRUPO DE ESTUDANTES DO CURSO DE MEDICINA. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, v. 12, n. 1, p. 1-23, 2025. Acesso em: 24 de Mar de 2026.



SILVA, DBDA et al. Aromaterapia e massagem como intervenções complementares no alívio de sintomas de ansiedade e depressão: um estudo exploratório descritivo. *CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES*, v. 17, n. 9, p. e11102, 2024. Acesso em: 24 de Mar de 2026.