
Perspectivas sobre uso do óleo essencial de lavanda para o tratamento da enxaqueca

Victor Otero Martinez*, Thayane da Silva Roriz**, José Antonio Menezes Filho***

A enxaqueca, também conhecida por migrânea, é uma doença crônica que compreende vários sintomas, principalmente a dor de cabeça. É considerada uma das desordens mais incapacitantes do mundo, trazendo uma série de prejuízos à qualidade de vida dos seus portadores [1].

O tratamento da enxaqueca é pautado em terapias que buscam reduzir os sintomas quando uma crise se inicia e na prevenção de novas, dividido em abordagens farmacológicas (analgésicos não-opioides, anti-inflamatórios não esteroidais, triptanos e outros) e não farmacológicas. Algumas opções de tratamentos não farmacológicos são: a aplicação de pressão, hipnoterapia, homeopatia, acupuntura, entre outros [2]. A aromaterapia para o alívio da dor possui um destaque entre as terapias complementares, com diversas evidências acerca dos seus benefícios para o tratamento das mais diversas patologias. O óleo essencial de lavanda (OEL) é conhecido por seus efeitos calmantes e antidepressivos, no entanto, novas pesquisas sugerem que este óleo essencial pode ser uma importante alternativa para o alívio da dor. Estudos já demonstram efeitos promissores do OEL no controle da dor de variadas causas, como: dores pós-operatórias, osteoartrite, dismenorreia e muitas outras [3].

A lavanda (*Lavandula sp.*) é uma planta nativa das montanhas mediterrâneas, da Península Arábica e da Rússia. Originalmente cultivada na Europa, nos Estados Unidos e em partes da Austrália. O óleo essencial de lavanda é obtido por destilação a vapor das flores secas e das folhas, possui registros muitos antigos de uso na medicina, além de ser amplamente empregado na indústria cosmética [4].

Para avaliar os efeitos do OEL no tratamento da dor de cabeça associada à enxaqueca, pesquisadores iranianos realizaram um ensaio clínico controlado por placebo com o uso de 2-3 gotas do OEL espalhadas nos lábios superiores e inalado por um período de 15 minutos. Após o uso, houve uma redução significativa na intensidade das dores de cabeças durante as crises. Além disso, a maior parte dos pacientes relatou redução de outros sintomas, como: náuseas, vômitos, sensibilidade à luz, sons e odores. Os autores concluíram que a inalação do OEL pode ser um importante aliado no tratamento agudo da enxaqueca [5].

Outro estudo, duplo-cego e controlado por placebo, buscou avaliar se o OEL poderia ser usado como um tratamento preventivo, reduzindo a frequência e intensidade das crises de dor associadas à enxaqueca. Os participantes do estudo foram acompanhados por três meses e avaliados por meio de um questionário. Um grupo fez uso do OEL através da dissolução de 10 gotas do extrato em copo com água e sua ingestão durante a noite, enquanto o outro grupo fez uso de um placebo preparado para simular as características físicas do OEL. Os

participantes de ambos os grupos continuaram seu tratamento usual com propranolol. A periodicidade e o nível de dor das crises de enxaqueca foram significativamente reduzidos no grupo que fez uso do OEL, os autores também destacam que não houve relatos de queixas ou efeitos adversos por parte dos pacientes [6].

No entanto, mesmo com esses resultados animadores acerca do uso de OEL para o alívio agudo da enxaqueca, são necessárias novas pesquisas bem controladas sobre seus efeitos na dor. Além de poucas, as pesquisas atuais apresentam algumas limitações, como: pequeno número amostral e ausência de randomização nos ensaios clínicos. Ainda são escassos os estudos que avaliam qual a dose terapêutica recomendada para cada caso.

Os principais componentes bioativos do OEL são o linalol e o acetato de linalila. Esses compostos podem interagir com vários alvos neurofarmacológicos, incluindo o transportador de serotonina e receptores GABAA, possivelmente justificando sua ação ansiolítica, antidepressiva e relaxante [3]. Existem algumas hipóteses de como o OEL pode ajudar no combate à enxaqueca. Um estudo recente com animais demonstrou que há uma redução da inflamação e da dor por meio da interação dos compostos inalados com receptores opioides e canabinoides [7].

Apesar da sua popularidade e benefícios associados, o uso indiscriminado do óleo essencial de lavanda pode trazer uma série de riscos à saúde humana. Embora existam poucas evidências acerca do perfil de segurança deste e de outros óleos essenciais, alguns efeitos adversos são conhecidos. Devido à alta concentração dos extratos, alguns pesquisadores ressaltam o potencial risco de reações alérgicas ou de irritação da pele com seu uso. Em um estudo no Japão, até 13,9% dos indivíduos participantes tiveram dermatite de contato por exposição ao óleo de lavanda [8]. Ademais, muitos óleos essenciais não são apropriados para administração oral em sua forma não diluída, por isso, a ingestão do óleo essencial de lavanda sem acompanhamento profissional pode levar a irritação do trato digestivo, o que tem potencial de agravar casos de úlcera, por exemplo [9]. Além disso, em altas doses, o óleo essencial de lavanda pode ter um efeito muito pronunciado de depressão do sistema nervoso, levando a sonolência e diminuição da concentração. Por outro lado, apesar dos riscos relatados, o uso através da inalação deste óleo essencial é considerado seguro, quando utilizado com cautela e acompanhamento profissional. Contudo, diante da escassez de dados robustos sobre a toxicidade do OEL, é recomendada uma maior precaução no uso por mulheres grávidas e crianças.

A partir de informações empíricas e, principalmente, da difusão midiática a respeito dos inúmeros benefícios dos óleos essenciais, há uma crescente banalização do uso. A promessa de curas e 'milagres', sem fundamentação científica, por parte de grandes empresas e seus representantes prejudica o avanço desta terapêutica que como demonstrado pode ser um grande aliado no combate à enxaqueca. Os limites saudáveis do uso desta prática esbarram na propagação de

desinformação sobre o seu uso. Nas redes sociais, não é incomum encontrar anúncios e até mesmo usuários indicando tratamentos que carecem de evidências científicas.

Fica evidente a importância de buscar profissionais habilitados para orientações acerca da utilização desta alternativa terapêutica no combate à enxaqueca. Por conseguinte, se ressalta a imprescindível realização de mais pesquisas que evidenciem os reais benefícios e determinem os riscos associados ao consumo do óleo essencial de lavanda.

Referências:

1. Charles A. The pathophysiology of migraine: implications for clinical management. *Lancet Neurol.* 2018;17(2):174-182. doi:10.1016/S1474-4422(17)30435-0.
2. Digre KB. Whats New in the Treatment of Migraine?. *J Neuroophthalmol.* 2019;39(3): 352-359. doi:10.1097/WNO.0000000000000837.
3. Antonelli M, Donelli D. Efficacy, Safety and Tolerability of Aroma Massage with Lavender Essential Oil: an Overview. *Int J Ther Massage Bodywork.* 2020;13(1):32-36. Published 2020 Feb 26.
4. Denner SS. *Lavandula angustifolia* Miller; English lavender. *Holist NursPract.* 2009 Jan-Feb;23(1):57-64. doi:10.1097/01.HNP.0000343210.56710.fc. PMID: 19104276.
5. Sasannejad P, Saeedi M, Shoeibi A, Gorji A, Abbasi M, Foroughipour M. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur Neurol.* 2012;67(5):288-291. doi:10.1159/000335249.
6. Rafie S, Namjoyan F, Golfakhrabadi F, Yousefbeyk F, Hassanzadeh A. Effect of lavender essential oil as a prophylactic therapy for migraine: A randomized controlled clinical trial. *J. Herb. Med.* 2016;6(1):18-23. doi:10.1016/j.hermed.2016.01.003.
7. Donatello NN, Emer AA, Salm DC, et al. *Lavandula angustifolia* essential oil inhalation reduces mechanical hyperalgesia in a model of inflammatory and neuropathic pain: The involvement of opioid and cannabinoid receptors. *J Neuroimmunol.* 2020;340:577145. doi:10.1016/j.jneuroim.2020.577145.
8. Prashar A, Locke IC, Evans CS. Cytotoxicity of lavender oil and its major components to human skin cells. *Cell Prolif.* 2004;37(3):221-229. doi:10.1111/j.1365-2184.2004.00307.x.
9. Basch E, Foppa I, Liebowitz R, Nelson J, Smith M, Sollars D, Ulbricht C. Lavender (*Lavandula angustifolia* Miller). *J Herb Pharmacother.*2004;4(2):63-78. PMID: 15364646.

Referências Adicionais: Para saber mais sobre a enxaqueca, acesse: <http://www.dol.inf.br/Html/Bau/Edicao-14-158.pdf> e se quiser ver outros



Dor On Line

www.dol.inf.br

exemplos de óleos essenciais com propriedades antinociceptivas, acesse:
<http://www.dol.inf.br/Html/Bau/Edicao-13-149.pdf>

* Doutorando do PPGFAR-UFBA

** Aluno de graduação - UnB

*** Professor da Faculdade de Farmácia da UFBA

Editorial produzido no âmbito da disciplina "Ação Multi-institucional de Divulgação Científica DOL - Dor On Line", do Programa de Pós-graduação em Ciências e Tecnologias em Saúde da Faculdade de Ceilândia - UnB e Programa de Pós-Graduação em Farmácia da UFBA.