

## **O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE VETIVER NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE DÉFICIT DE ATENÇÃO COM HIPERATIVIDADE (TDAH).**

<sup>1</sup>GABRIELA SILVA CARNEIRO ALVES, <sup>1</sup>PIETRA SILVA PENHA, <sup>2</sup>DAYANY DA SILVA ALVES  
MACIEL

<sup>1</sup>Discentes em Estética e Cosmetologia Faculdade São Lourenço-UNISEPE-São Lourenço/MG.

<sup>2</sup>Doutora em Biotecnologia e Inovação em Saúde Docente da Faculdade São Lourenço-UNISEPE-São Lourenço/MG.

### **RESUMO**

O TDAH é um transtorno de déficit de atenção com hiperatividade, se caracteriza pela dificuldade em se manter concentrado, inquietação e impulsividade. Existem terapias alternativas que ser usadas como coadjuvantes em seu tratamento. Na pesquisa bibliográfica encontrou-se que o óleo essencial de vetiver possui propriedades relaxantes e calmantes que auxiliam nos sintomas do TDAH, insônia e ansiedade. O artigo tem como objetivo mostrar a eficácia do óleo essencial de vetiver como tratamento alternativo para o transtorno de déficit de atenção com hiperatividade.

### **ABSTRACT**

DHD is a disorder characterized by attention deficit with hyperactivity, marked by difficulty in maintaining focus, restlessness, and impulsivity. There are alternative therapies that can be used as adjuncts in its treatment. In the literature review, it was found that vetiver essential oil possesses relaxing and calming properties that assist with symptoms of ADHD, insomnia, and anxiety. The article aims to demonstrate the effectiveness of vetiver essential oil as an alternative treatment for attention deficit hyperactivity disorder..

## INTRODUÇÃO

Os óleos essenciais têm ganhado cada vez mais espaço no Brasil, sendo utilizados para tratamentos alternativos de ansiedade, insônia, TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade) e problemas de concentração. Dentre os óleos essenciais que trazem benefícios para esses tratamentos, encontra-se o óleo essencial de vetiver.

O Transtorno de Déficit de Atenção (TDA) é um transtorno neurobiológico com causas genéticas, cujas características se manifestam na infância e podem persistir ao longo da vida. O indivíduo enfrenta dificuldades para manter o foco, tem falta de atenção e tende a ser impulsivo. Já o Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH), além dessas características, envolve inquietação e agitação. (MEQUE; SOLER, 2014)

O Transtorno do Espectro Autista (TEA) é um distúrbio de desenvolvimento neurológico que impacta a comunicação e apresenta um padrão de comportamento variando em diferentes níveis de suporte. Caracteriza-se por características como hiperatividade, dificuldades de sono, bem como problemas na flexibilidade cognitiva e no planejamento. (SCHWARTZMAN et al. 2011)

O vetiver (*Vetiveria zizanioides L.*) é uma gramínea (*Poaceae*) originária do subcontinente indiano, que se adaptou muito bem ao solo arenoso do estado do Pará no Brasil. O Óleo essencial de vetiver é extraído de um complexo entrelaçado de raízes subterrâneas amarelas. Sua extração é feita por meio de várias etapas (colheita das raízes, limpeza, corte), até chegar no processamento de destilação a vapor das raízes. O óleo essencial de vetiver equilibra e purifica nosso sistema nervoso central. Auxiliando para o relaxamento e alívio do estresse do indivíduo. Além disso, é excelente para equilíbrio de emoções, melhora a qualidade do sono, e aumenta o foco e concentração. Por esse motivo é muito eficaz para tratamentos alternativos do TDAH e do TEA. (CORREA. et al., 2006)

Conclui-se que segundo o estudo de Terry S. Friedman, 2001, óleo essencial de vetiver provou ser mais eficaz para o tratamento de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade. Aumentando o desempenho em 100%. Constatando que as propriedades presentes no óleo essencial de vetiver ajudaram as crianças em seus sintomas. (FRIEDMAN et al., 2001)

## METODOLOGIA

Este artigo foi elaborado por meio de uma pesquisa bibliográfica, que se baseou em informações provenientes de artigos científicos e várias publicações sobre os seguintes temas: Óleo Essencial de Vetiver, Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade, Transtorno do Déficit de Atenção e Transtorno do Espectro do Autismo. Foram analisados oito artigos que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos para este estudo. Os critérios de inclusão consistiram em artigos científicos em língua portuguesa e inglesa no período de 2001 a 2023. Para a seleção dos artigos, após a aplicação dos critérios de inclusão, foi realizada uma análise dos resumos, considerando a presença de palavras-chave como: óleo essencial de vetiver, TDAH, TDA, autismo e vetiver. As bases de dados utilizadas incluem: PubMed, Scielo e Google Acadêmico.

## DISCUSSÕES E RESULTADOS

A espécie *Vetiveria zizanioides* é conhecida popularmente como capim-vetiver, capim-de-cheiro, grama-das-índias, falso-pachuli e raiz-de-cheiro. Discute duas possíveis origens da planta *Vetiveria zizanioides*. A primeira possibilidade indica sua origem na Ásia, especificamente na Índia, embora também seja considerada a possibilidade de o capim vetiver ter se originado na Malásia e ter sido introduzido na Índia pelos árabes como uma espécie de valor econômico há mais de 8 séculos. Quanto à introdução no Brasil, provavelmente ocorreu logo após a descoberta do país, uma vez que essa planta cresce de forma espontânea nas praias da Ilha de Marajó e desde a região amazônica até São Paulo. A extração do óleo essencial de vetiver é realizada por destilação no sistema de Clevenger, onde 200 g da raiz dessecada e triturada de *Vetiveria zizanioides* são submetidos a hidrodestilação por um período de 2 horas a uma temperatura de refrigeração do condensador de 20°C. (BARROS, 2008)

Em 2001, um estudo conduzido pelo Dr. Terry Friedman descobriu que o óleo essencial de vetiver é eficaz no tratamento de crianças com Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade (TDAH). O estudo de caso foi realizado durante 2 anos (1999-2001) e envolveu 40 crianças com idades entre 6 e 12 anos. (FFRIEDMAN et al., 2001).

Vinte dessas crianças não tinham sido diagnosticadas com TDAH - servindo como grupo de controle - enquanto as outras vinte foram diagnosticadas com o transtorno. Os óleos essenciais utilizados no estudo foram: Óleo Essencial de Lavanda, Vetiver, Cedro e Brain Power (que é uma sinergia de óleos essenciais de olíbano, sândalo, melissa, cedro, cipreste azul, lavanda e helichrysum). Cada um dos óleos essenciais foi testado individualmente por 30 dias consecutivos: as crianças utilizavam um dispositivo de inalação para dormir, expondo-se ao óleo essencial durante a noite; durante o dia, inalavam o óleo essencial cerca de 3 vezes quando se sentiam dispersas. (FRIEDMAN et al., 2001).

Os resultados finais foram promissores: os benefícios do óleo essencial de Lavanda foram evidentes, visto que aumentaram o desempenho da atenção em 53%. O óleo de Cedro aumentou o desempenho em 83% e o óleo de Vetiver aumentou o desempenho em 100%. O estudo constatou que as propriedades relaxantes e calmantes do óleo essencial de vetiver ajudaram as crianças em seus sintomas de TDAH, que normalmente incluem dificuldade de concentração, redução do foco, facilidade de distração, dificuldade de organização e de seguir instruções, impaciência e inquietação. Terry Friedman concluiu que, com base nos estudos, ele não hesitaria em recomendar o uso do óleo essencial de vetiver no tratamento de crianças diagnosticadas com TDAH. Ele até consideraria o uso do óleo essencial de cedro em situações em que o óleo de vetiver não estivesse disponível ou em outros casos nos quais o óleo de vetiver não fosse apropriado. Certamente, o óleo essencial de vetiver provou ser o melhor entre os diferentes óleos essenciais utilizados durante o estudo (FRIEDMAN et al., 2001).

Um estudo realizado com substâncias voláteis emitidas pelas raízes de *Vetiveria zizanioides* indica que os participantes dessa pesquisa, que respiraram esses compostos voláteis, apresentaram respostas nervosas mais rápidas. "Nós investigamos os efeitos de compostos voláteis emitidos pelas raízes cortadas de *Vetiveria zizanioides* (1,0 g, condições de baixa dose; 30 g, condições de alta dose) em indivíduos durante uma tarefa terminal de exibição visual." (MATSUBARA et al., 2012) O estudo concluiu que as baixas doses dos voláteis emitidos de *Vetiveria zizanioides*, mesmo em baixas doses, foram eficazes e ajudaram os participantes da pesquisa a manterem o foco ao realizar tarefas.

Outros estudos realizados com ratos Wistar machos adultos, no período de novembro de 2013 a fevereiro de 2014, tiveram como objetivo demonstrar resultados mensuráveis da inalação do óleo essencial de vetiver. O resultado foi um aumento significativo da vigília total (aumento da atividade gama no córtex frontal) e uma redução no tempo de sono em ondas lentas (diminuição da atividade alfa

e beta 1 nos córtices frontal e parietal). Concluiu-se que as propriedades do óleo essencial que afetam a atividade cerebral são voltadas ao estado de alerta. (CHEAHA et al., 2016)

Um resultado de 2015 avaliou a atividade ansiolítica nootrópica de raízes de *Vetiveria Zizanioides* em camundongos. O experimento demonstrou: "EEVZ (extrato etanólico de raízes secas de *V. zizanioides*) em doses de 100, 200 e 300 mg/kg de peso corporal ilustrou atividade ansiolítica significativa, indicada pelo aumento no tempo gasto e no número de entradas no braço aberto, tempo gasto na área iluminada, número de cutucadas na cabeça e número de bolinhas de gude enterradas quando comparado ao diazepam (1 mg/kg pc), um padrão de referência. O mesmo tratamento mostrou uma diminuição significativa na latência de transferência para alcançar o braço aberto, zona livre de choque e número de erros quando comparado à escopolamina (0,3 mg/kg pc). EEVZ, em todas as doses (100, 200 e 300 mg/kg de peso corporal), diminuiu significativamente a mortalidade na hipóxia induzida por nitrito de sódio (250 mg/kg de peso corporal) e também aumentou significativamente a contração induzida por acetilcolina na preparação de íleo de rato." A conclusão revelou que o EEVZ contém atividade ansiolítica e nootrópica significativa, possivelmente interagindo com neurotransmissores envolvidos na ansiedade, aprendizagem e memória. (NIRWANE et al., 2015)

Na pesquisa bibliográfica realizada, observou-se que o óleo essencial de vetiver tem ganhado cada vez mais destaque no Brasil, sendo utilizado em tratamentos alternativos para ansiedade, insônia, TDAH (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) e para melhorar a concentração. Um estudo conduzido por Terry Friedman em 2001 comprovou a eficácia do óleo de vetiver no tratamento do TDAH. Foi demonstrada sua eficiência ao melhorar o desempenho das crianças participantes do estudo, graças às suas propriedades relaxantes e calmantes, que auxiliaram nas dificuldades apresentadas pelas crianças, tais como: dificuldade de concentração, redução do foco, facilidade de distração, dificuldade em se organizar e seguir orientações, impaciência e inquietação. Uma experiência realizada em camundongos com o EEVZ (extrato etanólico de raízes secas de *Vetiveria zizanioides*) em 2015 concluiu que houve melhora na memória, aprendizagem e redução da ansiedade nos animais.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que, embora haja escassez de estudos sobre a eficácia do óleo essencial de vetiver no tratamento do TDAH, os estudos existentes na literatura demonstraram a redução dos sintomas durante seu uso, sugerindo que pode ser utilizado como um complemento no tratamento.

## REFERÊNCIAS

CHEAHA, D. et al. Modification of sleep-waking and electroencephalogram induced by vetiver essential oil inhalation. **Journal of Intercultural Ethnopharmacology**, v. 5, n. 1, 2016.

FRIEDMAN, T. S. et al. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) (2001). **Agency for Healthcare Research and Quality**, Reviewed May 2021.

Available:<<https://www.ahrp.gov/clinic/adhdsutr.htm>>

MATSUBARA, E. et al. Volatiles emitted from the roots of *Vetiveria zizanioides* suppress the decline in attention during a visual display terminal task. **Biomedical Research (Japan)**, v. 33, n. 5, 2012.

MEQUE, M. M.; SOLER, Z. A. S. G. Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade em crianças: análise de artigos nacionais da última década (2003-2013). **Enfermagem Brasil**, v. 13, n. 3, 2014.

NIRWANE, A. M. et al. Anxiolytic and nootropic activity of *Vetiveria zizanioides* roots in mice.

**Journal of Ayurveda and Integrative Medicine**, v. 6, n. 3, 2015.

Transtorno do déficit de atenção com hiperatividade. **Biblioteca Virtual da Saude**, 2014. Disponível em:<[bvsms.saude.gov.br](http://bvsms.saude.gov.br)>

SCHWARTZMAN, J. S. Autismo| entrevista|. **Entrevista com Drauzio varella**, 2011. Disponível em:<[Disponível em:<bvsms.saude.go](http://Disponível em:<bvsms.saude.go)