

CENTRO PAULA SOUZA
Etec Prof. Massuyuki Kawano
Técnico em Farmácia

Andressa Silvério Nistarda
Daiane Simone de Oliveira
Dulcinéia Rufina Rodrigues
Silvana Maria Cristina Guandaline
Wellya Mirtes Vêras de Moura

TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO

Tupã – SP

2016

Andressa Silvério Nistarda
Daiane Simone de Oliveira
Dulcinéia Rufina Rodrigues
Silvana Maria Cristina Guandaline
Wellya Mirtes Vêras de Moura

TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso Técnico em Farmácia da Etec Prof. Massuyuki Kawano, orientado pela Prof^a. Deyse Antico, como requisito parcial para obtenção do título de Técnico em Farmácia.

Tupã – SP
2016

Dedicamos o nosso trabalho à toda a população que sofre com problemas de insônia, aos Professores que ministraram o Curso Técnico em Farmácia e, em especial, às Professoras Deyse Antico, orientadora, e Tatiane Galassi, coordenadora.

Às vezes me pergunto o que Há de errado comigo.

Estou aqui entre tropeços e medos, os erros e acertos...

Porque a insônia sempre me visita na falta de pensar em algo melhor, então penso na minha evolução e no meu aprendizado...

MARIA LUZ

RESUMO

Segundo o instituto do sono, 36,5% da população brasileira sofre com insônia. A insônia é um distúrbio persistente que prejudica a capacidade de uma pessoa de adormecer, ela pode ser ainda um distúrbio secundário causada por outros fatores como o estresse por exemplo, ocasionados no trabalho, família e outros. Sabendo da existência das ervas medicinais e de suas propriedades relaxantes e calmantes. Pensou-se em produzir travesseiro terapêutico aromatizado e assim auxiliar para um sono de melhor qualidade. Utilizando as ervas Melissa, Macela e Passiflora por possuírem propriedades calmantes que agem diretamente no sistema nervoso central e diminui o estresse e auxilia no tratamento da insônia. O presente trabalho tem o objetivo de utilizar a aromaterapia através de um travesseiro terapêutico aromatizado com ervas medicinais como a Passiflora, Macela e Melissa que tem a função de colaborar para um bom desempenho do sono. Foi produzido no laboratório da Etec professor Massuyuki Kawano, onde foram pesados todos os componentes da formulação separadamente de acordo com os cálculos. Após pesados separadamente em embalagens plásticas foram misturados em gral de porcelana, as ervas, o Álcool de cereais e a essência. Feito isso foi adicionado a mistura à fibra e incorporados. Então as fronhas foram preenchidas com a fibra já incorporada às ervas e a essência. Para finalizar os travesseiros foram fechados devidamente com o velcro. E embalados adequadamente. Conclui-se que o travesseiro é um produto capaz de atender as necessidades da população que sofre com o mal da insônia.

Palavra chaves: Travesseiro, insônia, aromaterapia.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 Separação das ervas	11
Figura 2 Maceração das ervas	12
Figura 3 Pesagem das ervas.....	12
Figura 4 Embalagem plástica	13
Figura 5 Medição do álcool e essência	13
Figura 6 Incorporação dos ingredientes	14
Figura 7 Travesseiros prontos.....	14
Figura 8 Travesseiros prontos e embalados	14

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	8
2. DESENVOLVIMENTO	11
2.1 FORMULAÇÃO DO TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO	11
2.2 PREPARO DO TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO	11
3. RECURSOS UTILIZADOS	15
4. CONSIDERAÇÕES FINAIS	ERRO! INDICADOR NÃO DEFINIDO.
5. REFERÊNCIAS	17

1. INTRODUÇÃO

Segundo o instituto do sono, 36,5% da população brasileira sofre com insônia. O sono é um estado transitório e reversível, que se alterna com a vigília (estado desperto). Trata-se de um processo ativo envolvendo múltiplos e complexos mecanismos fisiológicos e comportamentais em vários sistemas e regiões do sistema nervoso central. (GUERREIRO, 2015)

São identificados no sono dois estados distintos: o sono mais lento, ou sono não REM, e o sono com atividade cerebral mais rápida, ou sono REM (sigla para **Rapid Eye Movement** ou movimento rápido dos olhos). (BAYER JOVENS, 2013)

A respeito das fases do sono, pode-se observar:

Há cinco fases do sono: Estágio 1, 2,3,4 e REM. Na primeira fase, o cérebro age de forma diferente em cada estágio. Em algumas etapas, o corpo se movimenta, enquanto outra, permanece completamente imóvel. Algumas das etapas estão ligadas diretamente com a saúde da memória, concentração e até problemas com estresse. Nesta fase o sono é leve, o movimento dos olhos e o movimento do corpo desaceleram. Na segunda fase, cerca de 50 % de seu tempo dormido é gasto nesta etapa do sono, durante esse estágio, o movimento dos olhos para e as ondas cerebrais tornam-se mais lentas, o corpo esfria e os músculos começam a relaxar. Já na terceira fase, será a fase do sono profundo, durante esse estágio pode ser muito difícil acordar alguém. Quando acordado durante esse estágio, poderá sentir-se fraco e desorientado por vários minutos antes de recobrar plena consciência de seus arredores e ações. Por ultimo, a quarta fase, o cérebro trabalha quase que exclusivamente com as ondas lentas. Ambos os estágios de sono profundos são importantes para se sentir revigorado pela manhã. Se essas etapas são muito curtas o sono não vai ser satisfatório. (SAÚDE MELHOR, 2016)

Cada fase do sono é responsável por uma atividade diferente – seja a liberação de hormônios, a consolidação da memória e do aprendizado. Por essa razão, dormir bem e de forma contínua é importante, já que, sempre que uma pessoa acorda durante a noite, volta ao estágio inicial de sono. E isso pode interferir em alguns processos que só ocorrem na fase mais profunda: a REM. (UNIFESP, 2016)

De acordo com Ribeiro (2012), a insônia é um distúrbio persistente que prejudica a capacidade de uma pessoa adormecer. Pessoas com insônia geralmente começam o dia já se sentindo cansadas, têm problemas de humor e falta de energia e têm o desempenho prejudicado. Muitos adultos apresentam insônia em algum momento da vida, mas algumas pessoas têm insônia crônica, que pode perdurar por um período de tempo muito maior do que o normal. A insônia pode

ser, ainda, um distúrbio secundário causado por outros motivos, como por exemplo o estresse que ocasiona preocupações relacionadas ao trabalho, estudos, saúde ou família podem manter sua mente ativa durante a noite, o que dificulta na hora de adormecer.

O conhecimento sobre a utilização de fitoterápicos é evidente em todo o mundo, no entanto a Organização Mundial de Saúde (OMS) estima-se que aproximadamente 88% da população de países como o Brasil faz uso da medicina à base de extratos de plantas. (ARAUJO, 2014)

A medicina aromática surgiu nos tempos do Egito, berço da medicina, perfumaria e farmácia, há mais de seis mil anos. Os aromas sempre foram usados para promover o bem estar, uma importante chave para a saúde. (PHARMADERMA, s.d)

Sobre a aromaterapia:

A aromaterapia, que é uma terapia alternativa que usa plantas aromáticas, serve para aliviar os sintomas de doenças como ansiedade, estresse, insônia, depressão, asma ou resfriado. Promovem o bem-estar e fortalecem as defesas do corpo. Apesar de serem usados produtos naturais, é importante que a aromaterapia seja orientada por um profissional especializado.(TUA SAÚDE, 2014)

Cano (2009, n.p) explica que “A passiflora é a flor do maracujá que é conhecida como um calmante natural que age no sistema nervoso central e também é responsável pela diminuição do estresse e pelo tratamento da insônia.”

A erva cidreira, *Melissa officinalis*, planta medicinal da família do hortelã e do boldo, possui ação benéfica em casos de gases, problemas estomacais e tem um efeito calmante que apresenta melhora para os casos de insônia, ansiedade, depressão, reduzindo o estresse. (STUPPIELLO, 2016)

A macela é uma erva tipicamente brasileira, possui em sua essência diversos benefícios para a saúde do ser humano. Contém propriedades com poderes adstringentes e calmantes até a clareador natural de cabelos, podendo ser usada para fins internos e externos.(SILVA, s.d)

De acordo com Santos (2011), os travesseiros terapêuticos aromatizados foram criados há milhares de anos pelos monges do Tibet,. Eles utilizavam os poderes

medicinais das ervas para agir no físico e na mente durante o sono. Essa antiga receita utiliza-se da aromaterapia transformou-se em mais uma alternativa contra os estresse, insônia, cólicas, problemas respiratórios e enxaquecas. A mistura dessas ervas criam um delicado aroma que acalma a mente e traz uma sensação de bem estar, proporcionando um sono tranquilo e relaxante.

O travesseiro tem como objetivo colaborar para uma noite de sono tranquila, além de ajudar no tratamento de insônia, ansiedade, estresse e a depressão.

Devido ao crescimento da população que sofre com distúrbios do sono como por exemplo: insônia, estresse, ansiedade, e depressão. Pensou-se em produzir um travesseiro terapêutico aromatizado, capaz de auxiliar ou até mesmo induzir um sono de melhor qualidade, através da aromaterapia com o uso de ervas medicinais como a Macela, Melissa e Passiflora, pois possuem propriedades calmantes e relaxantes. Além disso o travesseiro terapêutico aromatizado foi escolhido por ser um produto fitoterápico, de fácil acesso, baixo custo, além de não haver contra indicação e ter uma excelente durabilidade de 4 meses.

O presente trabalho tem o objetivo de utilizar a aromaterapia através de um travesseiro terapêutico aromatizado com ervas medicinais como a Passiflora, Macela e Melissa que tem a função de colaborar para um bom desempenho do sono.

2. DESENVOLVIMENTO

O Travesseiro Terapêutico Aromatizado foi produzido no laboratório de farmácia da escola Etec Massuyuki Kawano da cidade de Tupã.

2.1 FORMULAÇÃO DO TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO

Ervas : Macela 1g
Melissa 1g
Passiflora 1g
Essência..... 60 gotas
Álcool de cereais..... 3ml
Fibra Acrílica qsp..... 10g

2.2 PREPARO DO TRAVESSEIRO TERAPÊUTICO AROMATIZADO

Para o preparo do travesseiro foram separados os talos das ervas com o auxílio de um gral de porcelana.



Figura 1: Separação das ervas

Após separados os talos foram maceradas ainda em gal.



Figura 2: Maceração das ervas

Em seguida pesou-se separadamente, em vidro de relógio todas as ervas necessárias.



Figura 3: Pesagem das ervas

Logo após pesadas, foram acondicionadas em embalagens plásticas, separadas em porções individuais, e em quantidades necessária para cada travesseiro.



Figura 4: Embalagem plástica

Após a separação, pesagem e acondicionamento das ervas, mediu-se o álcool de cereais em proveta com 60 gotas de essência de erva doce.



Figura 5: Medição do álcool e essência

Foi realizado a incorporação de todos os ingredientes á fibra, juntamente com o álcool de cereais e a essência de erva doce.



Figura 6: Incorporação dos ingredientes

Posteriormente foi envasado em embalagens apropriadas para os travesseiros.



Figura 7: Travesseiros prontos



Figura 8: Travesseiros prontos e embalados

3. RECURSOS UTILIZADOS

Produtos	Valor
Álcool de Cereais	R\$ 14,00
Fibra	R\$16,50
Macela	R\$30,45
Melissa	R\$35,45
Passiflora	R\$33,89
Acabamentos	R\$26,00
Mão de obra/costureira	R\$100,00
Estampas dos travesseiros	R\$70,00
Embalagens	R\$33,60
Tecido	Patrocinado pela DNA cartões
Essência	Fornecido pela escola

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este projeto foi elaborado e proposto para melhorar a noite de sono das pessoas que sofrem com insônia, em média, cerca de 36,5% da população brasileira queixam-se deste mal.

Muitos fazem uso da Alopatria, como forma de tratamento, e também utilizam-se dos fitoterápicos. Através de estudos Com isso percebe-se que através da Aromaterapia é possível ter uma noite de sono tranquila. Por isso foram utilizadas as ervas Melissa, Macela e Passiflora pois possuem propriedades calmantes e relaxantes.

Se tratando da saúde do sono da população, conclui-se portanto, que o Travesseiro Terapêutico Aromatizado obteve um resultado muito satisfatório e pode contribuir com as necessidades e expectativas das pessoas que sofrem com esse problema de insônia, portanto, necessita de estudo e aprimoramento do produto.

5. REFERÊNCIAS

GUERREIRO. **Insônia crônica atinge 36% da população em todo o Brasil** {23 Mai 2015} Disponível em: < <http://www.tribunadabahia.com.br/2015/05/23/insonia-cronica-atinge-36-da-populacao-em-todo-brasil> >. Acesso em: 17 Jun. 2016.

SAUDE MELHOR. **Quais são as fases do sono? O que acontece em cada uma?** Disponível em : < <http://www.saudemelhor.com/quais-sao-fases-sono-que-acontece-cada-uma/> > . Acesso em: 17 Jun. 2016.

BAYER JOVENS. **Dormir para não esquecer .O sono, além de conservar e repor energia, atua no processamento da memória e consolidação de aprendizado** { 27 Mar. 2013}. Disponível em: < <http://www.bayerjovens.com.br/pt/fique-ligado/viver-bem/visualizar/?materia=dormir-para-nao-esquecer> > . Acesso em: 18 Jun. 2016.

RIBEIRO. **Insônia O que é Insônia?** {04 Mar. 2012.} Disponível em : <<http://www.minhavidacom.br/saude/temas/insonia> >. Acesso em: 18 Jun. 2016.

CANO. **Acabe com o estresse com o chá da flor do maracujá.** {2009}. Disponível em: < <http://www.remedio-caseiro.com/passiflora-os-beneficios-e-propriedades-da-flor-do-maracuja/> > Acesso em: 18 Jun. 2016.

STUPPIELLO. **Erva cidreira: benefícios para a saúde.** {03 Mar. 2016}. Disponível em: < <http://www.minhavidacom.br/alimentacao/tudo-sobre/17986-erva-cidreira-beneficios-para-a-saude> >. Acesso em : 18 Jun. 2016.

SILVA. **Macela – Veja os benefícios da planta e seu chá.** Disponível em : < <http://beneficiosnaturais.com.br/marcela-veja-os-beneficios-da-planta-e-seu-cha/> >. Acesso em: 18 Jun. 2016.

SANTOS. **Travesseiros terapêuticos e Aromáticos.** { 21 Out. 2011}. Disponível em: < http://www.saidademergencia.com.br/2009/09/travesseiros-terapeuticos-e-aromaticos_04.html >. Acesso em: 18 Jun. 2016.

PHARMADERMA. **Travesseiros Aromáticos.** Disponível em : < http://www.pharmaderma.com.br/site/?page_id=88 > . Acesso em : 18 Jun. 2016.

TUA SAUDE . **Para que Serve a Aromaterapia.** {14 Mai. 2014}. Disponível em : < <http://www.tuasaude.com/para-que-serve-a-aromaterapia/> > . Acesso em : 18 Jun. 2016.

ARAÚJO, Cristina Ruan Ferreira de et al .Perfil e prevalência de uso de plantas medicinais em uma unidade básica de saúde da família em Campina Grande, Paraíba, Brasil, **Revista de Ciências Farmacêuticas Básica e Aplicada**, Araraquara, p.233-238, 2014. Disponível em :<servbib.fcfa.unesp.br/seer/index.php/Cien_Farm/article/download/2719/2719 >. Acesso em: 18 Jun. 2016.

UNIFESP. **Quatro fases do sono.** { 01 Jan. 2016}. Disponível em:
< <http://www.sonoesaude.com.br/materias/9/quatro-fases-do-sono> > Acesso em : 18
Jun. 2016.