
Revisão sobre a eficácia da Aromaterapia no Stress e Ansiedade (Lyra, et al.,2010)

**Damaris Messias Sousa da Silva
Mayele de Andrade Ribeiro
Pablo Capriste Apolinário**

Karla Zepponi

RESUMO

A aromaterapia é um dos tratamentos complementares utilizados na recuperação da saúde individual, que usa os óleos essenciais extraídos das plantas, especificamente das flores, folhas, frutos e raízes. Essa prática da medicina alternativa tem como objetivo tratar os aspectos físico, mental, emocional e espiritual de cada pessoa. Este trabalho também tem como principal objetivo analisar através de uma revisão literária a eficácia da aromaterapia no tratamento das doenças de ansiedade e/ou hipertensão arterial. Devido ao alto índices na população e a dificuldade de obter tratamento, essas patologias estão sendo bastante estudadas pelos profissionais da saúde, este estudo foi feito para verificar se há indicação médica da aromaterapia para essas doenças e se há eficácia do tratamento. Acredita-se que a cura para algumas patologias humanas pode resultar de certas substâncias encontradas in natura. Percebemos que a atuação de vários óleos essenciais tais como: lavanda (*Lavandula angustifolia*), gerânio (*Pelargonium graveolens*) e alecrim (*Rosmarinus officinalis*), agem de forma eficaz no tratamento das enfermidades citadas. Assim, compreende-se que determinadas substâncias extraídas de plantas tem caráter curativo, de comprovação científica. Essa questão vem firmar o uso de certas plantas pelo conhecimento e práticas utilizadas há milênios pelo senso comum.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Ansiedade; Stress.

INTRODUÇÃO

Acredita-se que os chineses foi uma das primeiras civilizações que passou a utilizar plantas aromáticas para o bem-estar. Uma de suas práticas envolviam primeiramente queimar incensos para ajudar a criar harmonia e equilíbrio. Com o tempo, os egípcios inventaram uma máquina rudimentar de destilação que facilita a extração de óleos essenciais. Os óleos de cedro, cravo, canela, noz-moscada e mirra foram usados pelos egípcios para embalsamar as múmias. Os egípcios também usaram óleos infundidos e preparações à base de plantas para uso espiritual, medicinal, perfumes e cosméticos. Os egípcios utilizavam os aromas de plantas, daí surgiu o termo “perfume” (TISSERAND, 1993). Os sacerdotes faziam uso das essências de flores para a cura, elas podiam ser ingeridas ou até mesmo inaladas (BONTEMPO, 2001). Algumas tribos primitivas faziam uso das ervas para a cura e também há evidências encontradas no Iraque do uso de óleos essenciais para embalsamado múmias, isso em 6000 a.c. (SILVA, 2001).

O aroma traz referência a cheiro agradável e sua terapia tem o propósito de trazer a cura tanto dos males físicos, como mentais ou emocionais. (GNATTA et al, 2014).

Conforme cita Domingo e Braga (2013) a aromaterapia em 1910, é uma terapia baseada no toque, na comunicação e interação do terapeuta-paciente, e seus benefícios dependem da entrega de ambos relacionados a cuidados relacionados à saúde e suas recomendações.

Dentre alguns fatores que geram a ansiedade, o stress é um deles, é considerado uma reação advinda de fatores internos e externos do cotidiano. As cronicidades do stress fomentam algumas situações orgânicas com prejuízos ao paciente. Entre elas estão disfunção na suprarrenal (propicia aumento do risco de infarto), diminuição da função do timo, que acarreta diminuição do sistema imune e conseqüentemente a ansiedade, que provoca diversas reações no indivíduo, como fragilidade, insegurança, sensação de pânico extremo, onde a pessoa se sente ameaçada. (Lyra, Nakai, Marques, 2010)

Com as adversidades da vida, esses sintomas tendem a se agravar, a aromaterapia, vem como um aliado para subsidiar suporte para estes males.

Sua possível atuação se dá pela aplicação de óleos essenciais, porém ainda são poucos estudos relacionados. Desta forma, torna-se pertinente o levantamento de artigos que envolvam o assunto, para uma melhor compreensão de seus benefícios na ansiedade e se pode causar algum efeito colateral, ou até mesmo reações adversas.

OBJETIVO

Revisar os benefícios da Aromaterapia na Ansiedade

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo visou fazer uma revisão do artigo de (Lyra, et al.,2010) e levantamento bibliográfico de mais 2 artigos como embase referencial, pesquisado em base de dados. Após leitura e release, puderam ser observadas e relatadas os possíveis benefícios e usos da aromaterapia no tratamento da ansiedade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Segundo Lyra, Nakai, e Marques elaboram um estudo com um objetivo clínico. Este estudo tinha 228 alunos de uma universidade, mas foram selecionados apenas 36 voluntários de ambos os sexos com idade entre 18 e 29 anos. Esses alunos receberam um questionário com uma lista de sintomas de estresse (LSE) e Inventário de Ansiedade Traço e Estado (Idate). A inclusão foi feita pelo escore mínimo na (LSE) de 60 (nível de estresse alto ou Altíssimo) e escore mínimo no Idate de 33 (nível de ansiedade médio ou grave) para ansiedade-traço e ansiedade estado. Os critérios que excluíram os outros participantes foram: gravidez, epilepsia, uso de medicamentos psiquiátricos ou de outros tratamentos para estresse ou ansiedade. A amostra foi calculada com 80% de poder estatístico para detectar 30% de diferença no grupo submetido a intervenção. O hospital das clínicas aprovou o projeto e todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecidos resultados alcançados.

O questionário era composto por duas escalas: Ansiedade-traço (20 alunos afirmaram estado geral de ansiedade) e Ansiedade-estado também (20 alunos afirmaram estado

atual de ansiedade) A pontuação varia de 20 a 80, sendo a classificação do nível de ansiedade em baixa (20 a 33), média (33 a 49) e alta (49 a 80).

Já o estresse foi avaliado pela lista de sintomas de estresse (LSE), com pontuação total que varia de 0 a 180 sendo representadas os níveis de estresse: nulo (0 a 11), baixa (12 a 29) médio de (30 a 59) alto (60 a 120) e altíssimo (acima de 120).

Depois do questionário LSE e Idate serem aplicados.

Apenas 36 foram selecionados para participar do estudo, porque apresentaram escore mínimo 60 no LSE e escore mínimo 33 nas duas escalas Idate.

Eles foram divididos em 2 grupos aroma (n=18), e submetido a sete sessões de aromaterapia, e no grupo controle (n=18), que não receberam tratamento.

As pessoas do grupo aroma receberam sessões de tratamento aromaterapêutico para estresse e ansiedade, composta por 7 sessões de 10 minutos de inalação, tempo total de 15 minutos, 2 vezes por semana, com 5 modelos soro fisiológico com 2 gotas da sinergia proposta (óleos essenciais). Em aromacologia, chama-se “sinergia” a mistura de óleos essenciais que atuam de forma sinérgica, com inalador elétrico. Os participantes eram instruídos a ficarem deitados em decúbito-lateral numa maca (numa sala sem distrações, como barulho, movimento ou imagens de televisão), com o inalador bem acoplado ao rosto e respirar pelo nariz. Neste estudo foi elaborada uma sinergia aromaterapêutica baseada nos usos tradicionais de alguns óleos essenciais. No tratamento aromaterapêutico para estresse e ansiedade são indicados os seguintes óleos essenciais:

lavanda (*Lavandula officinalis*)14-17, laranja azeda (*Citrus aurantium* var. amara)14, ilang-ilang (*Cananga odorata*)14,16,18 e cedro (*Cedrus atlantica*)16,18. A sinergia elaborada para esse estudo possui 10% laranja azeda, 50% lavanda, 20% ylang-ylang e 20% cedro. A sinergia foi preparada de uma única vez, para assegurar homogeneidade no tratamento, também foi respeitada as diretrizes de formação de sinergia aroma-terapêutica e os limites de segurança orientados pelo Instituto Nacional de Ensino e Pesquisa em Aromaterapia e pela Abraroma – Associação Brasileira de Aromaterapia e Aromacologia¹⁹; a sinergia foi armazenada segundo as orientações desta última.

No final do tratamento (depois de aproximadamente um mês), os dois questionários foram aplicados a todos os grupos novamente.

Os dados demográficos da amostra foram apresentados de forma descritiva (em média, desvio padrão e porcentagem). As variáveis relacionadas aos sintomas foram comparadas antes e após a intervenção usando o teste t de Student. Toda a análise estatística foi realizada com 5% de significância. (Figura:01)

Tabela 2 Níveis de estresse, ansiedade-traço e ansiedade-estado (média \pm desvio padrão) iniciais e finais do grupos aroma e controle, e valor de p da comparação entre iniciais e finais

Variável	Grupo aroma (n=18)			Grupo controle (n=18)		
	Inicial	Final	p	Inicial	Final	p
Estresse	86 \pm 22	65 \pm 21	0,007	78 \pm 15	69 \pm 24	0,015
Ansiedade (traço)	54 \pm 8	48 \pm 8	0,023	54 \pm 10	51 \pm 8	0,421
Ansiedade (estado)	54 \pm 10	44 \pm 9	0,006	52 \pm 8	52 \pm 11	0,960

Figura:01 (Lyra, et al.,2010)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante de toda a pesquisa acima concluímos que, foi notada uma diminuição nos níveis de estresse e ansiedade no grupo aroma após o tratamento, porém no grupo controle, que não recebeu o tratamento com a aromaterapia, teve diminuição apenas nos níveis de estresse, deixando a desejar os níveis de ansiedade. Contudo podemos afirmar que práticas interativas e complementares, onde a aromaterapia está inserida, contribuiu com a qualidade de vida da população, e com esta atuação pode colaborar com a prevenção e tratamento da doença.

REFERÊNCIAS

Lyra¹, Nakai², Marques³. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar. 2010.

Geraldo Leite de Melo Filho. Estudo sobre a eficácia da aromaterapia no tratamento da ansiedade e/ou hipertensão arterial: uma revisão integrativa de literatura. Instituição: Faculdade de Juazeiro do Norte – FJN. Recebimento dos originais:04/04/2020 Aceitação para publicação: 05/05/2020

SOBRENOME, PRENOME (s) abreviado. Título: subtítulo (se houver). Nome do periódico, local de publicação, volume, número ou fascículo, mês (s) abreviado. ano. . Data de acesso: PAIVA, G. J. Dante Moreira Leite: um pioneiro da psicologia social no Brasil. Psicologia USP, São Paulo, v. 11, n. 2, jul./ago. 2000. Disponível em: . Acesso em: 12 mar. 2001.