

AROMATERAPIA: SABONETES PARA CONTRIBUIR NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E DA ANSIEDADE

Déborah Alves Moreira, Stéphaney Campos de Oliveira, Gabriel Pinheiro da Silva Pereira, Andréa Haruko Arakaki, Henrique Manoel Ramos Alberto

Escola Estadual Amando de Oliveira – Campo Grande - MS

deborah.4lv35.10@gmail.com, campostephany095@gmail.com, gabilull11@gmail.com, andkaki@gmail.com, hmr.alberto@gmail.com.

Área/Subárea: CBS – Ciências Biológicas e da Saúde/Saúde Coletiva

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Ansiedade, Estresse, Aromaterapia.

Introdução

O estresse e a ansiedade são reações em comum do organismo frente a determinados estímulos externos ou internos (situações reais ou imaginárias de ameaça), de acordo com os estudos de Gnatta et al. (2011). Quando o estresse e a ansiedade se tornam crônicos, somam-se outros sintomas: aumento do funcionamento da glândula suprarrenal (que aumenta o risco de infarto) e redução de funcionamento do timo e de gânglios linfáticos (levando a depressão do sistema imune).

Lyra et al. (2010) abordam que um dos principais presságios do estresse e a ansiedade, uma apreensão deflagrada por algo que o indivíduo considera uma ameaça. Nos tempos primitivos acreditava-se que esse mecanismo levava o ser humano a ter medo e fugir dos perigos concretos.

No entanto, atualmente, a ansiedade se refere principalmente a estados psicológicos, como adequação social e êxito competitivo. Britto et al. (2013) afirmam que a utilização de terapias complementares é interessante, principalmente pelo baixo custo, menos efeitos colaterais e acessibilidade, conforme Domingos e Braga (2014). Um exemplo importante desse tipo de terapia alternativa, segundo os pesquisadores Gnatta et al. (2011) é a aromaterapia, que consiste na aplicação terapêutica de óleos essenciais.

Gnatta et al. (2016) afirmam que é importante alternativas complementares, no que se refere a estresse e ansiedade, e estresse após terapias, com óleos essenciais em diversos grupos sociais. Falta de pesquisas aprofundadas sobre os métodos alternativos de tratamentos, segundo os pesquisadores Vilela et al. (2017) devem sempre ser acompanhados, pois as metodologias estão sempre inovando e muitas vezes para os determinados pacientes poderão não ser eficientes.

Assim, esse estudo tem como objetivo verificar a eficácia da aromaterapia na diminuição de estresse e da ansiedade dos alunos e dos funcionários na Escola Estadual Amando de Oliveira.

Metodologia

Os experimentos foram realizados na EE Amando de Oliveira (20°29'51.4"S 54°37'43.0"W), na cidade de Campo Grande-MS. A instituição apresenta um laboratório de Ciências e o método segue de acordo com Lyra et al. (2014), em que o estudo será do tipo clínico.

Os sabonetes foram elaborados conforme segue o fluxograma (etapas do processo) abaixo (Figura 01).

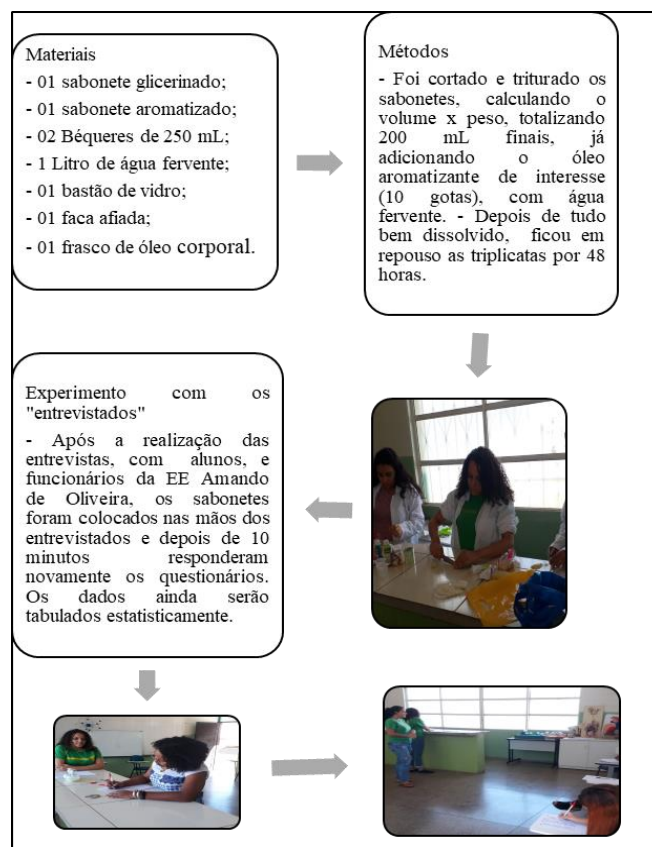


Figura 1. Etapas da descrição do processo. Os próprios autores (2019).

Foram convidados 30 voluntários de ambos os sexos com idades entre 15 e 50 anos. Todos responderam a um questionário de dados gerais. Os critérios de exclusão foram gravidez, epilepsia, utilização de medicamentos psiquiátricos ou de outros tratamentos de estresse ou da ansiedade.

Todos os participantes assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido. Trata-se de um questionário autoaplicável composto por duas escalas: ansiedade e estresse (com 10 afirmações descrevendo o estado atual). Cada afirmação recebeu um escore de 1 a 4, e a pontuação em cada questionário varia de 20 a 80, oferecendo uma classificação no nível de ansiedade em: baixa (20 a 33), média (34 a 49) e alta (48 a 80).

Os materiais utilizados para fazer o sabonete foram: 01 sabonete glicerinado; 01 sabonete aromatizado; 02 Béqueres de 250 mL; 1 Litro de água fervente; 01 bastão de vidro; 01 faca afiada; 01 frasco de óleo corporal. O modo de preparo foi: Cortar e triturar os sabonetes, calculando o volume x peso, totalizando 200 mL finais, já adicionando o óleo aromatizante de interesse (10 gotas), com água fervente. Depois de tudo bem dissolvido, foi colocado em repouso as triplicatas por 48 horas.

Os 30 voluntários receberam o “tratamento” aromaterapêutico (aromas floral e doce) para estresse e ansiedade, que constitui em 1 sessão de 10 minutos de lavagem de mãos num lugar silencioso.

Ao final, o questionário foi aplicado novamente e a análise estatística será ainda realizada.

Resultados e Análise

Os experimentos foram todos realizados no laboratório da escola, como a elaboração dos sabonetes. Foram obtidos aromas de lavanda e de erva doce. Como é uma pesquisa envolvendo uma grande quantidade de pessoas (alunos e funcionários da própria escola), as entrevistas foram realizadas de maneiras individuais, partindo de conhecimentos científicos (leituras e discussões de artigos), que na maioria dos trabalhos afirmam um percentual considerável de indivíduos satisfeitos no seu tratamento.

O grupo acredita no sucesso da empreitada, pois observou elogios nos aromas e percebeu que predominava calma e sonolência, já que os sabonetes foram testados perto do almoço.

Considerações Finais

A pesquisa é de curto tempo e observou discursos dos alunos e dos funcionários da escola durante a finalização do trabalho. As tabulações estão sendo feitas, de acordo com os dois questionários (antes e após a aplicação dos sabonetes aromáticos) e, o grupo precisa finalizar para comprovar o efeito da aromaterapia aos entrevistados.

Referências

BRITO, AMG; RODRIGUES, SA; BRITO, RG e XAVIER-FILHO, L. Aromaterapia: da gênese e atualidade. **Rev. bras. plantas med.**, Botucatu, v. 15, n.4, supl. 1, p. 789-793, 2013.

DOMINGOS, T S; BRAGA, E M. A massagem com aromaterapia em saúde mental. **Acta paul. enferm.** São Paulo, v. 27, n. 6, p. 579-263, 2011

GNATTA, J R; DORNELLAS, E V; SILVA, M J P. O uso de aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta paul. enferm.** São Paulo, v. 24, n. 2, p. 257-263, 2011

GNATTA, J R; ZOTELLI, M F M; CARMO, D R B; LOPEZ, C D L B C; ROGENSKI, N M B; SILVA, M J P D. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 45, n. 5, p. 1113-1120, 2011 .

GNATTA, J R; KUREBAYASHI, L F S; TURRINI, R N T; SILVA, M J P. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 127-133, 2016.

LYRA, C S de; NAKAI, L S; MARQUES, A P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioter. Pesqui.**, São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, Mar. 2010.

VILELA, V C; PACHECO, R L; CAROLINA, C P C; PACHITO, D V; RACHEL, R. O que as revisões sistemáticas da Cochrane dizem sobre as intervenções não farmacológicas para o tratamento do declínio cognitivo e da demência ?. **São Paulo Med. J.**, São Paulo, v. 135, n. 3, p. 309-320, 2017.

AROMATHERAPY: SOAPS TO CONTRIBUTE TO STRESS AND ANXIETY TREATMENT

Abstract: The objective of this study was to verify the effectiveness of aromatherapy in reducing stress and anxiety among students and staff at Amando of Oliveira State School. The institution has a science laboratory and the method follows according to Lyra et al. (2014), in which the study will be clinical. Thirty volunteers of both sexes aged 15 to 50 years were invited. The experiments were all performed in the school laboratory, such as soap making. Lavender and fennel aromas were obtained. The research was short-term and observed speeches from students and school staff during the completion of the work. Tabulations are being made, according to both questionnaires (before and after the application of aromatic soaps) and the group needs to finish proving the effect of aromatherapy to the interviewees.

Keywords: Anxiety, Stress, Aromatherapy.