

A AROMATERAPIA COMO MÉTODO ALTERNATIVO DE REDUÇÃO DOS SINTOMAS DA ANSIEDADE NO IFMS CAMPUS CAMPO GRANDE

Mirian Gonçalves de Albuquerque¹, Nivia da Silva Rucker¹, Mariana de Oliveira¹

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Mato Grosso do Sul – Campo Grande-MS

mirian.albuquerque@estudante.ifms.edu.br, nivia.rucker@estudante.ifms.edu.br,
mariana.oliveira@ifms.edu.br

Área/Subárea: Ciências Biológicas e da Saúde

Tipo de Pesquisa: Científica

Palavras-chave: Aromaterapia, ansiedade, oficina

Introdução

Aromaterapia é a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais (GRACE, 1999; ULRICH, 2004). Os óleos essenciais são substâncias complexas, voláteis e de fragrância variável, oriundos de qualquer parte da planta, sendo produzidos principalmente pelas famílias Lauraceae, Myrtaceae, Labiateae, Rutaceae, Umbelliferae, (BANDONI; CZEPAK, 2008). Para Santos (2019) é cada vez mais frequente nas escolas casos de alunos com transtorno de ansiedade. Mudança para uma nova escola e expectativa de conseguir boas notas para ser aprovado são alguns dos fatores que agravam a ansiedade em estudantes.

O óleo essencial de alfazema é muito utilizado em massagens de relaxamento devido às suas propriedades calmantes e ansiolíticas. Este óleo apresenta também atividade em afecções respiratórias como antitússico, e antisséptico. Em inalações pode ser usado em estados gripais, sinusite e bronquite (Cunha et al., 2012). e tem demonstrado ser um ótimo antibacteriano e antifúngico (Kavanaugh e Ribbeck, 2012). Sob a pele é calmante, cicatrizante, antisséptico e rubefaciente (Cunha et al., 2012).

O objetivo do trabalho é aplicar a Aromaterapia em estudantes do IFMS campus Campo Grande como método alternativo para redução dos sintomas de ansiedade, utilizando o óleo essencial de Alfazema. Por meio de feedback dos participantes identificar se houve ou não a redução dos sintomas de ansiedade.

Metodologia

Trata-se de uma pesquisa experimental e a amostra será compreendida por estudantes voluntários do ensino médio integrado/IFMS campus Campo Grande por meio de oficinas e com a participação de uma profissional da área.

Comitê de ética em pesquisa (conep).

A pesquisa apesar de não invasiva, foi cadastrada na Plataforma Brasil e também solicitamos a autorização/anuência do IFMS a fim de conseguir aprovação do comitê de ética em pesquisa com seres humanos para publicarmos os resultados alcançados por meio da pesquisa.

Composição das oficinas.

Serão compostas por 2 aulas online, disponibilizado aos estudantes onde os alunos aprenderão o básico sobre a aromaterapia e seus benefícios. A ementa da oficina é composta por: Introdução a aromaterapia; entendendo os Óleos Essenciais; Aromaterapia na prática e outras formas de utilização da terapia.

Questionários de Feedbacks.

Após a oficina, os participantes responderão um questionário onde poderão contar como foi a sua experiência e os seus resultados após aplicação da terapia durante a oficina.

Oficinas realizadas pelo Projeto de Extensão como projeto piloto.

Após a autorização dos pais para o projeto de extensão Oleep, de forma on-line, as oficinas foram ministradas em dois dias onde os estudantes tiveram a oportunidade de aprender sobre a Aromaterapia e prática-lá dentro de suas casas com óleo essencial de lavanda

disponibilizado a todos os participantes do projeto.

O projeto de extensão (OLEEP) foi uma oportunidade de desenvolvermos uma metodologia que posteriormente fosse aplicado em estudantes dentro do ifms, para aplicação da Aromaterapia na escola presencialmente ou de forma online.

Resultados esperados

A partir do feedback dos estudantes, esperamos que eles compreendam como a aromaterapia influencia no controle das emoções humanas e que possam conhecer as diferentes formas de utilizá-la. Esperamos também que tenham uma noção sobre os benefícios dos principais óleos essenciais e com isso consigam escolher qual utilizar em determinadas situações, mas principalmente os ajudam na redução dos sintomas da ansiedade.

Considerações Finais

O intuito deste trabalho é que estudantes conheçam esse método alternativo e saibam como utilizá-lo em seu dia a dia, principalmente nos momentos de muita ansiedade, tendo em vista que este é um dos problemas mais comuns entre os jovens.

Referências

BANDONI, A. L.; CZEPACK, M. P. Os recursos vegetais aromáticos no Brasil. Vitória: Edufes, 2008. 624p.

CUNHA, A. P., et al. Plantas Aromáticas e Óleos Essenciais Composição e Aplicações, Lisboa.2012.

GRACE, K. Introdução à Aromaterapia. In: GRACE, K. Aromaterapia: o poder curativo dos aromas. São Paulo: Mandarine, 1999.

KAVANAUGH, N. & RIBBECK, K. Selected Antimicrobial Essential Oils Eradicate Pseudomonas spp. and Staphylococcus aureus Biofilms. Appl and Enviromenta Microbiology, 78, pp.4057-4061.2012

ULRICH, H.N.A. Óleos etéreos. In: ULRICH, H.N.A. Manual prático de aromaterapia. Porto Alegre: Premier, 2004. 13-9.