



TRATAMENTO ALTERNATIVO COM AROMATERAPIA PARA OSTEOARTRITE

Micaely Arcenio Gomes ¹

Thalyta de Araújo Felizardo Avelino Farias ²

Maiara Celly de Andrade Vasconcelos ³

Rosalba Maria dos Santos ⁴

RESUMO

Introdução: Esse estudo traz uma síntese sobre o uso da aromaterapia como alternativa para alívio da dor de modo não farmacológico para idosos com osteoartrite melhorando sua funcionalidade. **Objetivo:** Demonstrar evidências científicas acerca do uso da aromaterapia como uma prática complementar no cuidado integral de alívio de dor e aumento de funcionalidade da pessoa idosa com osteoartrite. **Metodologia:** A revisão integrativa da literatura foi realizada por meio da busca de artigos nas bases de dados Pubmed e Periódico Capes, no intervalo dos últimos 10 anos de publicações. Os descritores utilizados foram “elderly health”, “physiotherapy”, “aromatherapy”, “osteoarthritis”, com o uso de and, dessa forma, foram selecionados no total cinco artigos após leitura de título, resumo e texto completo. **Resultados e Discussões:** As alterações de funcionalidade e a dor crônica são queixas comuns nas pessoas idosas que apresenta esse distúrbio articular, é comum que com o avançar da idade a incorporação de tratamentos medicamentosos que auxiliem na manutenção da saúde sejam utilizados, no entanto, com o objetivo de reduzir o acréscimo de mais fármacos, uma nova possibilidade de tratamento e com efetividade para alívio da dor, surgem os óleos essenciais, que utilizados junto a massagem articulares tornam-se alternativa potente nesse processo de cuidado integral do idoso. Os dados apontam que o uso dessa técnica associado a fisioterapia, tornou-se capaz de reduzir significativamente os quadros álgicos da osteoartrose. **Conclusão:** A partir dos estudos consultados podemos inferir que a aromaterapia é um importante aliado no tratamento na redução da dor da osteoartrite na pessoa idosa, contribuindo para aumento da

¹ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Micaely.gomes@aluno.uepb.edu.br;

² Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Thalyta.avelino@aluno.uepb.edu.br;

³ Graduando do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Maiara.vaconcelos@aluno.uepb.edu.br;

⁴ Professor orientador: Mr, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, rosaltasantos@servidor.uepb.edu.br.



funcionalidade e bem estar. Contudo mais estudos acerca desse tema devem ser realizados, visando proporcionar melhor qualidade de vida e possibilitando um protocolo ideal para população idosa.

Palavra-chave: Terapia complementar, Osteoartrite, Aromaterapia, Saúde da Pessoa Idosa

INTRODUÇÃO

O envelhecimento é um processo inevitável para todos os seres humanos, as definições para esse processo são discutidas e amplamente estudadas desde a antiguidade, partindo do âmbito filosófico com Platão que categorizava o envelhecimento como a descoberta da sabedoria, ao meio científico e suas diversas teorias e classificações como a Senescência que é definida pela ação de um fenótipo biológico que se manifesta em todos os tecidos e órgãos, esse processo afeta a fisiologia do organismo e exerce um impacto na capacidade funcional do indivíduo tornando-o mais suscetível ao desenvolvimento de doenças.

A população brasileira especificamente, passa pelo processo de transição demográfica, em que o número de idosos aumenta exponencialmente. Nesse sentido, práticas como, maus hábitos alimentares, ausência de prática de atividade física, o próprio processo de envelhecimento tem aumentado o desenvolvimento de doenças crônicas em pessoas idosas. Dessa forma, uma patologia que se destaca com prevalência de manifestações clínicas é a Osteoartrite, doença articular degenerativa que afeta 25% da população acima de 18 anos e 40% de jovens adultos acima de 70 anos.

Conceitualmente a Osteoartrite pode ser definida como um conjunto de condições heterogêneas que induz modificações não só de cartilagem mas de osso proximal, bem como membrana sinovial, cápsula articular, ligamentos e músculos ao redor da articulação, causando o surgimento de defeitos articulares como fissuras e ulcerações que culminam com a perda de cartilagem que recobre a estrutura óssea resultando em manifestações dolorosas.

Um problema que surge é, de que forma se dá o alívio das dores que afetam as atividades básicas e instrumentais de vida diária. Um questionamento bastante abordado no meio científico é um uso de polifármacos, os malefícios do uso de muitos medicamentos estão bem definidos na ciência atualmente, o desenvolvimento de doenças geriátricas, síndromes cognitivas,

delírios, quedas, fragilidade, incontinência urinária, perda de peso, são alguns dos distúrbios ocasionados pela polifarmácia.

Nesse sentido, o estudo tem por objetivo, compreender se existem alternativas eficazes para amenizar o processo doloroso comum da Osteoartrite nos indivíduos idosos acometidos por esse distúrbio articular, visando o bem estar da pessoa idosa e redução da utilização de fármacos que podem ser maléficos e acarretar o surgimento de outras doenças.

METODOLOGIA

Por meio da estratégia PICO, em que P representou população idosa portadora de Osteoartrite, I uso de óleos essenciais para alívio de dores articulares e aumento de funcionalidade, C diferença entre utilização do óleo essencial com o grupo controle que não fez uso, O compreender se a aromaterapia traz benefícios a curto, médio e longo prazo. Foi definido o seguinte problema: Os indivíduos idosos que possuem osteoartrite podem se beneficiar com alívio da dor e conseqüentemente aumento de funcionalidade por meio da aplicação de aromaterapia?.

Os artigos foram selecionados nas bases de dados Pubmed e Periódico Capes, as palavras chaves designadas “elderly health”, “physiotherapy”, “aromatherapy”, “osteoarthritis”, a pesquisa restringiu-se aos últimos 15 anos de publicação, os critérios de inclusão definidos foram, artigos de experiência randomizados que tivesse comparação entre intervenção e grupo controle, estudos que abordassem aspectos da dor e funcionalidade e como critérios de exclusão, artigos que trouxesse outra intervenção que não fosse aromaterapia, que não houvesse comparação entre grupo controle, ao final foram selecionados 5 artigos que cumpriam os critérios para execução da pesquisa.

O estudo desenvolvido é uma revisão integrativa da literatura, e foram observados diversos aspectos em relação ao mecanismo de ação da aromaterapia, os benefícios e a forma de aplicação, além de uma diversidade de óleos que podem ser utilizados na aplicação dessa técnica.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Ao final da busca foram selecionados cinco artigos para a amostra final, que foram publicados no intervalo dos últimos 15 anos, todos estavam em língua inglesa. Quatro dos estudos foram realizados ensaios clínicos randomizados, em que havia a presença de três grupos, um grupo controle que não recebia intervenção, um grupo placebo que recebia massagem com óleo de amêndoas e o grupo intervenção que recebia o blend dos óleos essenciais. No último artigo foi realizado um estudo experimental duplo cego com a mesma metodologia.

O resumo dos resultados encontra-se no quadro 1.

Título, ano e revista	Delineamento do estudo	Resultados	Principais conclusões
<p>Efeitos da massagem de aromaterapia na dor, estado funcional e qualidade de vida em um idoso com osteoartrite de joelho.</p> <p>Ano: 2019</p> <p>Revista: <u>Journal of Nursing Scholarship</u></p>	<p>Estudo experimental controlado randomizado, pré-teste e pós-teste.</p>	<p>De acordo com análise dos dados em relação à dor e capacidade funcional com base na escala de avaliação WOMAC, a dor e a rigidez que gera incapacidades foi significativamente reduzida após oito semanas de utilização dos óleos essenciais. Em relação a qualidade de vida, foi observado aumento significativo na quarta semana, com um aumento desse escore na oitava semana, no entanto, ainda assim em comparação com o</p>	<p>A aromaterapia teve efeitos positivos na dor, estado funcional e qualidade de vida em idosos com osteoartrite de joelho. Quando a aromaterapia foi comparada com a massagem, os resultados da aromaterapia se mostraram mais benéficos e mais duradouros. No entanto, os graus de osteoartrite não foram definidos no estudo, o que limita a compreensão se a aromaterapia tem efeitos diferentes em cada estado.</p>

		placebo o aumento da qualidade de vida foi significativo ao final do protocolo.	
<p>Efeito da massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda na dor em pacientes com osteoartrite do joelho: um ensaio clínico controlado randomizado.</p> <p>Ano: 2016</p> <p>Revista: Terapias Complementares na Prática Clínica</p>	<p>Ensaio clínico randomizado e simples cego.</p>	<p>Os participantes do estudo receberam orientações de como realizar a conduta corretamente e eram responsáveis pela aplicação. O estudo contou com 90 participantes que foram divididos em três grupos, um recebia a intervenção da massagem com os óleos essenciais de lavanda, sálvia, manjerição e gengibre, outro massagem com óleo de amêndoas e um grupo controle. Logo em seguida as três semanas de aplicação do protocolo foi feita avaliação da dor, por meio da escala visual analógica da dor e não houve diferença estatística entre os três grupos. No entanto,</p>	<p>A aromaterapia se mostrou eficaz na redução da dor em pacientes com osteoartrite de joelho, em comparação com os grupos de apenas massagem com óleo de amêndoas e o grupo controle, cujos benefícios foram a médio prazo sendo uma alternativa para um tratamento não farmacológico e com eficácia para alívio da dor. No entanto, a definição de quais óleos foram utilizados ou se houve um blend, não foi relatado, não há um esclarecimento acerca dos graus da osteoartrite e se houve diferença entre sexo ou idade, por isso mais estudos devem ser desenvolvidos.</p>

		após uma reavaliação de uma semana do tratamento e depois de quatro semanas, as diferenças foram significativas.	
<p>Massagem de aromaterapia com óleo essencial de lavanda e a prevenção da incapacidade em AVD em pacientes com osteoartrite do joelho: um ensaio clínico controlado randomizado.</p> <p>Ano: 2017.</p> <p>Revista: Terapias Complementares na Prática Clínica</p>	<p>Ensaio clínico randomizado, simples-cego.</p>	<p>Os dados deste estudo foram coletados usando um formulário WOMAC OA Index, um questionário validado que avalia dor, rigidez e limitação funcional. Foi realizada uma intervenção de três semanas e avaliações em seguida ou protocolo em uma e em quatro semanas. A análise dos dados apontou que houveram diferenças significativas em relação à limitação funcional para realização das AVDs, imediatamente após três semanas de intervenção, e em uma semana permaneceu uma diferença significativa, mas após quatro semanas as diferenças</p>	<p>As AVD dos pacientes após a intervenção foram significativamente melhoradas no grupo de massagem com aromaterapia em comparação com a massagem com óleo de amêndoa doce e os grupos de controle. Os resultados do estudo sugerem que a massagem de aromaterapia com lavanda pode ter efeitos positivos na prevenção da incapacidade em AVD em pacientes com OA de joelho, embora temporariamente. No entanto, há limitação na definição do grau de degeneração da OA, com relação a idade dos pacientes, mas estudos</p>

		não foram significativas e não se mantiveram.	precisam ser realizados com delimitação desses aspectos.
<p>O efeito da massagem de aromaterapia na dor no joelho e estado funcional de participantes com osteoartrite.</p> <p>Ano: 2017</p> <p>Revista: American Society for Pain Management Nursing.</p>	<p>Ensaio clínico não randomizado</p>	<p>A análise dos participantes foi de acordo com as pontuações da WOMAC e Escala Visual Analógica da Dor. Foram selecionados três grupos, um que recebeu intervenção de massagem terapêutica com um blend de óleos essenciais, a base de amêndoas doces e óleo de caroço de damasco, óleo de lavanda, óleo de eucalipto e óleo de gengibre. Houve diferença significativa entre a dor, rigidez e estado funcional medidos pela escala WOMAC nas semanas seguintes de acompanhamento em comparação ao grupo de massagem convencional e grupo controle.</p>	<p>A massagem com aromaterapia é superior à massagem convencional em termos de redução da dor e rigidez e melhorando o funcionamento físico. Com aumento de eficácia a médio prazo, pode ser uma alternativa para alívio da dor, rigidez e aumento de funcionalidade de pacientes com OA. O blend com os óleos demonstrou uma maior eficácia, houve a especificação das quantidades e dos protocolos auxiliando na aplicação da técnica podendo ser facilmente replicada. No entanto, a amostra era muito diversificada em relação às idades. Mais estudos precisam ser realizados.</p>

<p>Um estudo experimental sobre a eficácia da massagem com gengibre aromático e óleo essencial de laranja para dor moderada a grave no joelho entre idosos em Hong Kong.</p> <p>Ano: 2008</p> <p>Revista: Terapias Complementares em Medicina.</p>	<p>Estudo experimental duplo-cego, controlado por placebo</p>	<p>O estudo foi realizado com a divisão de três grupos, um grupo de intervenção, um placebo e um grupo controle, as avaliações foram realizadas após uma semana e após quatro semanas. Os óleos utilizados foram os óleos de laranja e gengibre. Houve mudanças médias significativas nos grupos, mas em comparação com os três grupos não houve relevância estatística, os objetos de análise do estudo que eram: dor, rigidez e função física, após uma semana do protocolo, houve redução da dor e rigidez em comparação com grupo controle, no entanto, os benefícios não permaneceram após quatro semanas e não houve diferença significativa na função física.</p>	<p>A aromaterapia parece ter potencial como método alternativo para alívio da dor no joelho a curto prazo. Os resultados apontam que em seis sessões de aromaterapia com óleo essencial de gengibre e laranja proporciona alívio da dor moderada a grave na articulação do joelho, rigidez e função diária a curto prazo, mas não evidencia benefícios para melhorar a qualidade de vida. Nenhum efeito adverso foi reportado. A aromaterapia parece ter potencial como método alternativo para alívio da dor no joelho a curto prazo.</p>
--	---	--	--

Quadro 1 - resultados

A partir da análise dos resultados foi possível compreender o efeito da aplicação da aromaterapia, uma técnica das terapias integrativas e complementares, um conjunto de práticas que tem por objetivo dar suporte ao tratamento convencional. Desse modo, nos estudos o modo de aplicação da técnica consistiu em realizar massagens articulares com óleos essenciais nos locais de queixa de dor dos pacientes. Encontrou-se efetividade da aplicação da terapia com redução significativa da dor em seguida aplicação das três semanas de conduta, após uma semana de aplicação da técnica e não houve diferença entre os grupos após quatro semanas.

Os estudos trazem a aplicação de uma diversidade de óleos, o que dificulta a identificação exata dos benefícios, no entanto, devido à redução do quadro algico a maioria dos indivíduos idosos, tiveram significativo aumento de funcionalidade após massagem articular com aromaterapia.

Outro ponto que vale ressaltar é a indefinição dos graus de osteoartrite, os estudos não definem exatamente de que forma as articulações estavam comprometidas, em um dos artigos o grupo que pode participar o máximo de dor na escala visual analógica da dor eram seis pontos uma dor moderada. Dessa forma não podemos afirmar que a aplicação dessa técnica trará benefícios aos portadores desse quadro patologia com dores elevadas e desgaste articular, muscular e de cartilagem mais severos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O tratamento da dor e incapacidade funcional na pessoa idosa, pode sim a curto e médio ser realizado a massagem articular com aromaterapia. No entanto, esse novo procedimento, não anula as técnicas da fisioterapia para reduzir a sintomatologia da doença. Os estudos apontam benefícios aos portadores da patologia, em seguida a aplicação da técnica e até uma semana após aplicação, sendo de grande valia para redução da polifarmácia no indivíduo idoso. Haja vista que, novos estudos precisam ser realizados para definir melhor abordagem, melhores óleos essenciais ou blends, com delimitação de quantidade e tempo de aplicação para que dessa forma seja englobado nas estratégias de saúde pública por meio da rede de atenção à pessoa idosa e a inserção das práticas integrativas e complementares na atenção básica.



REFERÊNCIAS

- Chen D, Shen J, Zhao W, Wang T, Han L, Hamilton JL, Im HJ. Osteoarthritis: toward a comprehensive understanding of pathological mechanism. *Bone Res.* 2017 Jan 17;5:16044. doi: 10.1038/boneres.2016.44. PMID: 28149655; PMCID: PMC5240031.
- Efe Arslan D, Kutlutürkan S, Korkmaz M. The Effect of Aromatherapy Massage on Knee Pain and Functional Status in Participants with Osteoarthritis. *Pain Manag Nurs.* 2019 Feb;20(1):62-69. doi: 10.1016/j.pmn.2017.12.001. Epub 2018 Mar 5. PMID: 29519753.
- Gnatta JR, Kurebayashi LF, Turrini RN, Silva MJ. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica [Aromatherapy and nursing: historical and theoretical conception]. *Rev Esc Enferm USP.* 2016 Feb;50(1):130-6. Portuguese. doi: 10.1590/S0080-623420160000100017. PMID: 27007430.
- Iannone F, Lapadula G. The pathophysiology of osteoarthritis. *Aging Clin Exp Res.* 2003 Oct;15(5):364-72. doi: 10.1007/BF03327357. PMID: 14703002.
- Nasiri A, Mahmodi MA, Nobakht Z. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2016 Nov;25:75-80. doi: 10.1016/j.ctcp.2016.08.002. Epub 2016 Aug 3. PMID: 27863613.
- Nasiri A, Mahmodi MA. Aromatherapy massage with lavender essential oil and the prevention of disability in ADL in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2018 Feb;30:116-121. doi: 10.1016/j.ctcp.2017.12.012. Epub 2017 Dec 12. PMID: 29389470.
- Pehlivan S, Karadakovan A. Effects of aromatherapy massage on pain, functional state, and quality of life in an elderly individual with knee osteoarthritis. *Jpn J Nurs Sci.* 2019 Oct;16(4):450-458. doi: 10.1111/jjns.12254. Epub 2019 May 30. PMID: 31144450.
- Yip YB, Tam AC. An experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil for moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong. *Complement Ther Med.* 2008 Jun;16(3):131-8. doi: 10.1016/j.ctim.2007.12.003. Epub 2008 Mar 4. PMID: 18534325.