

## **AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE: UMA PESQUISA BIBLIOGRÁFICA NA ENFERMAGEM**

João Luis Almeida da Silva<sup>1</sup>; Nathália de Azevedo Souza<sup>2</sup>; Flávia Carine de Moraes Mota<sup>3</sup>; Joice Teles da Silva<sup>4</sup>; Rafaela Lorena Soares Santos<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Univ. Estadual de Santa Cruz – Lab. PICS – NEPEMENF. Ilhéus/BA. E-mail: labpicsuesc@gmail.com

A ansiedade acarreta efeitos físicos e psicológicos que resultam em autocuidado menos eficiente. Tratamentos não farmacológicos têm tido maior notoriedade para o alívio desses sintomas, devido ao baixo custo e menores efeitos colaterais. A partir disso, a Aromaterapia surge como uma das opções de Terapias Complementares utilizadas pela Enfermagem no manejo da ansiedade. Consiste no uso de óleos essenciais que podem ser administrados por inalação ou associados a outras técnicas. Objetivou-se identificar, nas produções científicas, pesquisas que relacionem a aromaterapia e a enfermagem com o tratamento da ansiedade. Realizada Pesquisa bibliográfica no PubMed com os descritores: Aromatherapy; Anxiety; Nursing; seleção de 5 anos; texto completo. Resultou em 10 artigos; 9 atendiam aos critérios de inclusão. Apesar da limitada quantidade de artigos, existe uma constância de pesquisas sobre o tema, já que há publicações em todos os anos pesquisados. Nota-se que a maior parte dos estudos emprega via inalatória (7 publicações) como método de intervenção, mesmo em associação com outras técnicas; além disso, a aromaterapia foi combinada à massagem em 2 pesquisas. O uso do óleo essencial de lavanda esteve presente em 7 trabalhos. Apesar de se tratarem de estudos de baixo investimento financeiro, ainda há pouca produção de pesquisa realizada em humanos sobre esse tema no Brasil, principalmente desenvolvidas por enfermeiros (apenas 2 publicações). Conclui-se que os profissionais de enfermagem devem investir em aprofundamento sobre o uso e desenvolver estudos relacionadas à Aromaterapia, visto que se trata de uma intervenção que pode ser adaptada para diversas situações de saúde, grupos e faixas etárias.

**Palavras-chaves:** aromaterapia; ansiedade; terapias complementares; enfermagem.

### **Referências:**

HOARE, Joanna. Guia completo de aromaterapia. São Paulo: Pensamento, 2010.



JOHNSON, J. R.; RIVARD, R. L.; GRIFFIN, K. H.; et al. The effectiveness of nurse-delivered aromatherapy in an acute care setting. **Complementary Therapies in Medicine**, v. 25, p. 164–169, 2016.

LAVABRE, M. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. Rio de Janeiro: Nova Era; 2001.

