

O USO DA AROMATERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE

Beatriz Souza de Albuquerque Cacique New York (1), Túlio Chaves Mendes (2), Laize Silva do Nascimento (3), Valber da Silva Macêdo (4), Thúlio Antunes de Arruda (5)

- 1- *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, bia.hp@hotmail.com*
- 2- *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, tuliochavesmendes@gmail.com*
- 3- *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, valbermacedo@hotmail.com*
- 4- *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, laize_silva@hotmail.com*
- 5- *Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, thulioantunes@gmail.com*

O Estresse é definido como uma reação fisiológica atípica que surge dentro do corpo em resposta a lesões imaginárias ou reais e vários estímulos infligidos no corpo. Em razão disto, como forma de tratamento anti-estresse as Terapias Complementares, a exemplo da Aromaterapia vêm sendo aplicadas cada vez mais em estudos clínicos (SCHNEIDERMAN; IRONSON & SIEGEL, 2005; LEE et al., 2017). A aromaterapia pode ser definida como uma terapia complementar, que utiliza óleos essenciais (Ó.E.), extraídos de partes vegetais como de flores e folhas e são utilizados para tratar e/ou prevenir doenças como infecções e outros agravos, através da inalação ou absorção da pele. Dependendo dos fitoconstituintes presentes, os Ó.E. possuem uma diversidade de efeitos tais como antibacterianos, anti-inflamatórios, imunomoduladores e outros incluindo o anti-stress. (DIMITRIOU et al., 2017; STEFLITSCH, W. et al., 2008). Esta investigação objetiva identificar estudos atualizados acerca dos usos e benefícios dos Ó.E. em indivíduos com sintomas reconhecidos de estresse. Este estudo é do tipo Revisão Bibliográfica realizado a partir das bases de dados eletrônicas PubMed, ScienceDirect, Cochrane, Scopus, Springer, PEDro, SciELO e BVS, que foram pesquisadas para identificar que tipos de estudos estão sendo desenvolvidos acerca da Aromaterapia e Estresse. Identificando artigos publicados em inglês, português e espanhol na pesquisa, A estratégia de busca utilizada foi “aromatherapy AND stress”. Os Critérios de Inclusão foram: Artigos publicados entre 2012 e 2017; Estudos que utilizem a Aromaterapia para redução do Estresse e Ensaio Clínicos e Estudos com Seres Humanos. As buscas resultaram em 882 artigos, sendo apenas 17 artigos incluídos no total. Destes, tiveram eficácia 52,94% usando essência de lavanda; 11,76% não relataram qual tipo de aromaterapia foi empregada e 36,30% realizaram estudos com outros Ó.E., como a sinergia (mistura) com limão, eucalipto, árvore de chá, hortelã-pimenta; bergamota; fragrância de yuzu, enxaguatório de hortelã, limão, e óleo ylang ylang; óleo de jojoba e Petitgrain. Foi verificado dados expressivos em estudos realizados com enfermeiros (23,52%), adultos saudáveis (29,41%) e

professores de escola (11,76%). Conclui-se, que se faz necessário a realização de novos estudos acerca da utilização da aromaterapia a fim de reduzir o estresse, com outras populações replicando os estudos e identificando sua real eficácia, assim como os protocolos a seguir.

Palavras-chaves: Aromaterapia, Óleos essenciais, Estresse.

REFERÊNCIAS

DIMITRIOU, V. et al. The Use of Aromatherapy for Postoperative Pain Management: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. **Journal of PeriAnesthesia Nursing**, abr. 2017.

LEE, M. et al. The effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: Randomized controlled trial. **European Journal of Integrative Medicine**, v. 12, p. 79–86, jun. 2017.

SCHNEIDERMAN, N.; IRONSON, G.; SIEGEL, S.D. Stress and health: psychological, behavioral, and biological determinants. **Annual review of clinical psychology**. 2005;1:607.

STEFLITSCH, W.; STEFLITSCH, M. Clinical aromatherapy. **Journal of Men's Health**, v. 5, n. 1, p. 74–85, mar. 2008.