

AROMATERAPIA PARA PROFISSIONAIS DA ENFERMAGEM

Data de aceite: 01/04/2024

Emile Pereira da Silva

Acadêmica do 10º semestre do curso de Enfermagem da UNIPLAC

Denise Krieger

Mestre professora do curso de enfermagem da UNIPLAC, orientadora do trabalho

Rosângela Mendes

Especialista, coorientadora do trabalho

RESUMO: A aromaterapia é um sistema terapêutico que utiliza os óleos essenciais(OE) para equilibrar corpo e mente auxiliando na prevenção ou na cura de diversas condições do processo saúde-doença. No Brasil a aromaterapia foi incluída na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em 2018. A aplicação dos OE é muito variada sendo as mais comuns por difusão ambiental, inalação, aplicação tópica, massagem aromática entre outras. No cérebro os OE agem através da inalação das moléculas aromáticas pela cavidade nasal e o epitélio olfativo imediatamente envia mensagens ao bulbo olfativo. Paralelamente o sistema límbico, responsável pelas emoções, é acionado. Por este motivo as emoções

podem ser acessadas ao sentir o aroma dos OE. Muitos OE são utilizados para a promoção do bem-estar e anti estresse, dentre eles o OE de laranja-doce. **Objetivo:** promover o bem-estar com alívio dos sintomas de estresse em profissionais de enfermagem com uso do óleo essencial de laranja-doce (*Citrus aurantium var. dulcis*). **Metodologia:** estudo qualitativo, exploratório e observacional. Participaram 10 profissionais da enfermagem, mulheres, que atuaram em UTI's COVID-19 por no mínimo 6 meses. Foram selecionados esses profissionais pelo motivo de terem sido submetidos a uma carga maior de estresse durante a atuação nessa linha de frente. A inclusão no estudo se deu frente a identificação da presença de sinais ou sintomas de estresse por meio de questionário auto aplicado de LIPP, (2012) e afinidade com o aroma do OE de laranja-doce. Uma vez incluídas no estudo, as participantes passaram por consulta de enfermagem para levantamento da queixa principal relacionada ao estresse. Após avaliação, foi entregue o inalador preparado com o OE de laranja-doce e repassadas orientações sobre a indicação e forma de uso durante 21 dias consecutivos por inalação a seco. As participantes foram

orientadas a registrar os dados em formulários diários. Os dados também foram coletados por meio de entrevista de grupo e individual. **Resultados:** foram relatados efeitos positivos da aromaterapia com OE de laranja-doce na redução da ansiedade, na melhora da qualidade do sono e na promoção do bem-estar com alívio dos sintomas de estresse. **Conclusão:** a pesquisa contribuiu como ação promotora do bem-estar em profissionais submetidos a uma carga maior de estresse durante a pandemia COVID-19, bem como com a produção científica para maior visibilidade da aromaterapia integrando os cuidados de enfermagem como uma forma de humanização da assistência.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia, enfermagem, estresse, COVID-19.

AROMATHERAPY FOR NURSING PROFESSIONALS

ABSTRACT: Aromatherapy is a therapeutic system that uses essential oils (EO) to balance body and mind assisting in the prevention or cure of various conditions of the health-disease process. In Brazil, aromatherapy was included in the National Policy of Integrative and Complementary Practices in 2018. The application of EO is very varied and the most common being by environmental diffusion, inhalation, topical application, aromatic massage among others. In the brain, OE acts by inhaling aromatic molecules through the nasal cavity and the olfactory epithelium immediately sends messages to the olfactory bulb. In parallel the limbic system, responsible for emotions, is triggered. For this reason, emotions can be accessed by feeling the aroma of EO. Many EOs are used to promote well-being and anti-stress, among them sweet orange EO. **Objective:** to promote well-being with relief of stress symptoms in nursing professionals using sweet orange essential oil (*Citrus aurantium var. dulcis*). **Methodology:** qualitative, exploratory and observational study. Participants were 10 nursing professionals, women, who worked in COVID-19 ICUs for at least 6 months. These professionals were selected because they were subjected to a higher stress load during the performance in this front line. The inclusion in the study was the identification of the presence of signs or symptoms of stress through a self-applied LIPP questionnaire (2012) and affinity with the aroma of sweet orange EO was given and guidance was given on the indication and form of use for 21 consecutive days by dry inhalation. The participants were instructed to record the data in daily forms. Data were also collected through group and individual interviews. **Results:** positive effects of sweet orange EO aromatherapy on anxiety reduction, improvement of sleep quality and promotion of well-being with relief of stress symptoms have been reported. **Conclusion:** the research contributed as an action promoting well-being in professionals submitted to a greater burden of stress during the COVID-19 pandemic, as well as with scientific production for greater visibility of aromatherapy integrating nursing care as a way of humanizing care.

KEYWORDS: Aromatherapy, nursing, stress, COVID-19.

INTRODUÇÃO

As terapias integrativas e complementares, que até pouco tempo atrás eram conhecidas como terapias alternativas, têm sido aplicadas na sociedade desde a antiguidade com base no cuidado holístico ao ser humano e focado no tratamento natural da cura das doenças. A Política Nacional de Práticas Integrativas Complementares (PNPIC) segue as diretrizes da Organização Mundial da Saúde (OMS). Nela foram definidas as Práticas Integrativas Complementares (PIC) incluídas no Sistema Único de Saúde (SUS) há mais de dez anos através da Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006. O SUS preconiza as PIC como fortalecimento da participação social agindo de maneira direta na promoção à saúde por sua eficácia e segurança sendo então utilizadas como auxílio nas abordagens de cuidados à população, desde então (BRASIL, 2018).

No Brasil o reconhecimento da aromaterapia como prática integrativa é recente, foi incluída na PNPIC em 2018, sendo definida como “prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene” (BRASIL, 2018).

A prática hoje conhecida como aromaterapia tem aplicabilidade em diversas áreas incluindo saúde, cosmética e até agronomia. Porém, teve sua origem na França logo no início do século XX, seguida pela Inglaterra a partir de estudiosos da composição molecular dos óleos essenciais, quando utilizaram composições para uso clínico (SCHOPPAN, 2017). Atualmente, nesses países citados, a aromaterapia está consolidada como uma ciência sendo que na França trata-se de uma especialidade médica; na Inglaterra uma PIC e nos Estados Unidos da América e Austrália é utilizada complementarmente à medicina tradicional (GNATTA *et al.*, 2016; SILVA, 1998).

A aromaterapia é considerada um sistema terapêutico que utiliza os óleos essenciais para equilibrar o corpo e a mente auxiliando na prevenção ou na cura de diversas condições do processo saúde-doença. Sua forma de aplicação é muito variada podendo ser por difusão ambiental, inalação, aplicação tópica, supositórios, vaporização, banho, compressas, massagem aromática, escalda pés, bochecho e gargarejo, e inclusive por via oral, embora esta última seja mais utilizada sob prescrição médica (SCHOPPAN, 2017; BAUDOUX, 2018).

Os óleos essenciais são misturas complexas de substâncias orgânicas extraídas de partes das plantas podendo ser das flores, frutos, folhas, sementes, caule, resina e raízes. Não são totalmente inócuos se utilizados incorretamente ou por profissional indevidamente qualificado. Além da competência profissional, a aromaterapia enquanto terapêutica segura, demanda do uso de óleos com comprovado Padrão Terapêutico de Qualidade, que envolve processos que vão desde o controle da forma de cultivo das plantas, do método de extração do óleo – prensado a frio – até do armazenamento (SCHOPPAN, 2017).

Os óleos essenciais podem ser utilizados para uso não-médico ou podem também ser combinados com os cuidados em saúde convencionais para algumas condições de saúde, desde que, segurança e qualidade sejam asseguradas.

No cérebro, os OE agem através da inalação das moléculas aromáticas pela cavidade nasal. As moléculas são sinalizadas pelo epitélio olfativo que imediatamente envia mensagens ao bulbo olfativo no cérebro; este epitélio é composto por milhões de neurônios que fazem o trabalho de enviar as mensagens até o destino; cada receptor olfativo é responsável por um odor específico (LYRA, 2009). Para que aconteça a olfação, é necessário ocorrer uma sinapse, onde o potencial de ação é levado até o bulbo olfativo do encéfalo, mais especificamente no terminal axônico (LIMA, 2015).

Os óleos essenciais agem juntamente com o sistema límbico que está localizado no centro do cérebro, responsável por causar as emoções: alegria, tristeza, medo, insegurança, raiva, entre outras, por este motivo as emoções podem ser acessadas ao sentir o aroma dos óleos essenciais. O sistema límbico inclui estruturas como a Amígdala, hipocampo, fórnice, giros do cíngulo e para hipocampal do córtex, incluindo também estruturas chamadas de tálamo e hipotálamo (LIMA, 2015).

A ação dos óleos essenciais pode ser também por via tópica através da pele. Sua morfologia é composta por camadas – epiderme, derme, hipoderme- que podem ser ultrapassadas com facilidade pelos OE, através dos folículos polissebáceos, caindo na circulação sanguínea (SILVA, 2004). A aplicação do óleo essencial por via tópica não deve ser realizada sem que o OE seja diluído. A diluição ocorre por meio dos óleos carreadores, conhecidos também como óleos vegetais (OV) (CORAZZA, 2015), substâncias as quais são ricas em ácidos graxos insaturados, com uma ligação dupla nas moléculas ou várias ligações duplas (SCHOPPAN, 2017).

A laranja doce de origem *C. Sinensis* é composta quimicamente por altos metabólitos antioxidantes como ácido ascórbico (LEÃO, 2015). “A prensagem da casca a frio produz um óleo cuja cor vai do amarelo-alaranjado ao alaranjado-escuro, com pouca viscosidade e vida útil de 9 a 12 meses” (KYNES, 2021, p.235). Os componentes químicos predominantes que constituem o óleo essencial de laranja são o limoneno 80%, os álcoois linalol e carveol 5%, citronelal 2% e bergapteno entre 1%-2% (BAUDOUX, 2018). Um estudo mostrou que os constituintes predominantes nas cascas da laranja doce são β -mircenol, α -limoneno, octanal e linalol (LEÃO, 2015).

A inclinação da ciência para essa PIC trouxe novas esperanças no sentido de reduzir os efeitos da medicina tradicional por meio do uso dos óleos essenciais, e, se adequadamente explorada em seu máximo potencial, a aromaterapia é benéfica tanto para pacientes quanto para uso em diversas outras condições e áreas (PRICE; PRICE, 2012, tradução nossa). Além disso, a aromaterapia apresenta uma série de vantagens, incluindo suas fáceis vias de administração - via tópica ou dérmica, via inalatória e por via oral.

Em recente pesquisa de revisão integrativa realizada pela autora desse estudo, mas ainda não publicada, foi possível acessar vários estudos que provaram em seus resultados o uso seguro e eficaz dos óleos essenciais de laranja doce, lavanda, eucalipto, gerânio e outros, que foram aplicados em pacientes por enfermeiros e médicos para problemas como insônia, estresse em profissionais de enfermagem, problemas associados ao parto, entre outros (VAZIRI *et al.*, 2020; ZAMANIFAR *et al.*, 2020; HEYDARI *et al.*, 2019; DIAS; DOMINGOS; BRAGA, 2019; CHO, LEE, HUR, 2017; ÖZLU, BILICAN, 2017; KAZEMZADEH, *et al.*, 2016).

Ressalta-se que a maioria desses estudos não foram escritos por autores brasileiros. O Brasil publicou apenas 3 artigos entre os anos de 2016 até julho de 2020 que se enquadraram nos critérios de inclusão do estudo, enquanto o Irã publicou 13 artigos somente em 2020 (DIAS; DOMINGOS; BRAGA, 2019; MONTIBELER *et al.*, 2018; DUARTE *et al.*, 2019). Pode-se pensar que países da Ásia realizam mais experimentos científicos do que países do ocidente, pois Coréia, Japão, Turquia e Taiwan também foram achados na revisão.

Assim, essa pesquisa, que promoveu o uso do óleo essencial de laranja-doce (*Citrus aurantium var. dulcis*) por profissionais da enfermagem, justificou-se pelos motivos expostos acima e pela possibilidade de contribuir para produção científica sobre o uso seguro dos óleos essenciais por enfermeiros, cobrindo essa lacuna constatada na literatura nacional. Além disso, consideramos a oportunidade de apresentar e desenvolver novas formas de contribuir com a saúde dos profissionais de enfermagem, oferecendo maior qualidade de vida e ainda possibilitando a melhoria do seu desempenho profissional através de uma prática natural de saúde: a aromaterapia.

Portanto, esse estudo teve como objetivos promover o bem-estar com alívio dos sintomas de estresse em profissionais de enfermagem que atuaram em Unidades de Terapia Intensiva (UTI) - Covid-19 por meio do uso do óleo essencial de laranja-doce (*Citrus aurantium var. dulcis*), identificando benefícios ou não do seu uso e conhecer a percepção desses profissionais sobre a aromaterapia.

METODOLOGIA

O estudo se caracteriza como qualitativo, do tipo exploratório e observacional. Foram recrutados 15 profissionais de enfermagem que atuam ou atuaram por no mínimo 6 meses em UTI's COVID. Aceitaram participar voluntariamente, 10 profissionais mulheres. A justificativa pela escolha de profissionais que atuaram em UTI's COVID-19 se deu pelo motivo dos mesmos terem sido submetidos a períodos de sobrecarga de trabalho, num ambiente complexo e conseqüentemente com uma carga maior de estresse. A todos os candidatos foi aplicado o Questionário para ajuda de identificação do nível e sintomas de estresse – Auto aplicado (LIPP, 2012), com o intuito de averiguar aqueles que se

enquadravam no critério relacionado a presença de sintomas de estresse crônico. Aos que atenderem a esse critério, foi oferecida inalação do OE de laranja-doce para testagem da afinidade com o aroma. Uma vez incluídos no estudo, foram apresentadas as etapas subsequentes e coletados o termos de consentimento livre e esclarecido.

A primeira etapa da pesquisa foi a consulta de enfermagem realizada presencialmente ou através da plataforma *Google Meet*, de acordo com a disponibilidade de cada participante. A consulta de enfermagem teve como objetivo levantar a queixa principal relacionada ao estresse ou não, a história fisiológica e social dos participantes relacionadas com a queixa. Ao término da consulta de enfermagem foi entregue o inalador aromático de uso pessoal, devidamente preparado contendo algodão embebido com 24 gotas do OE de laranja doce (*Citrus aurantium var. dulcis*) e fornecidas as orientações sobre a indicação e protocolo de uso, por meio de inalação a seco. No preparo do inalador de uso individual, as pesquisadoras utilizaram técnicas assépticas, com uso de paramentação – luvas, jaleco e gorro. O inalador possui uma tampa que dá acesso ao seu interior onde é adicionado algodão, do tipo rolo dental, acrescido de gotas de OE. Foram adicionadas 12 gotas de OE de laranja-doce em cada extremidade do algodão, garantindo assim o uso prolongado do inalador sem necessidade de recarga ao longo de 21 dias.

A participante foi orientada sobre a necessidade de uso diário da inalação durante 21 dias consecutivos e a responder o formulário diário, composto por perguntas abertas e fechadas cuja finalidade era o acompanhamento e registro da adesão à terapêutica proposta, dos efeitos benéficos e ou possíveis reações e das percepções acerca da aromaterapia proposta. O formulário continha questões abordando horário ou turno do dia em que fez uso da inalação, como estava se sentindo antes e depois do uso, se percebeu alterações na ingestão alimentar ou hídrica, na rotina de trabalho-sono-reposo, entre outras. O formulário diário foi disponibilizado aos participantes através da plataforma *Google Forms* cujo link de acesso foi encaminhado por meio de aplicativo de mensagens.

Além dos registros individuais nos diários, os dados também foram coletados por meio de entrevista de grupo e individual – para aqueles que não puderam participar do grupo, ao término do período proposto de aromaterapia. O encontro grupal foi realizado exclusivamente on-line por meio da plataforma *Google meet* com a finalidade de propiciar a troca de experiências entre os participantes e as pesquisadoras e levantamento das percepções sobre o uso da aromaterapia no combate ao estresse. O encontro teve duração de 1 hora e foi mediado pela pesquisadoras a partir de questões norteadoras sobre conhecimento prévio da aromaterapia e do óleo essencial de laranja doce, percepções sobre os benefícios e fragilidades do uso do OE e o significado da aromaterapia como uma PIC após o término da pesquisa. Os registros do encontro e das entrevistas individuais foi por meio de gravação das falas e anotações das pesquisadoras. Os dados do estudo foram coletados entre os meses de setembro a novembro de 2021.

Na organização dos dados para a análise, foi utilizado um código de numeração para se referir às participantes, ficando “P” de participante seguido do numeral, com intuito de preservar a identidade. A análise de dados foi realizada em duas etapas. A primeira delas por meio de estatística simples extraída do formulário da plataforma *Google Forms*, relativos aos registros diários das participantes. A segunda, por meio de análise qualitativa das respostas também extraídas dos formulários diários e dos relatos das entrevistas de grupo e individuais. Os dados das duas etapas se configuraram em 3 categorias de análise.

O estudo seguiu as diretrizes éticas previstas na resolução CNS nº 466/2012 e foi aprovado em 05/09/2021 pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UNIPLAC sob protocolo número 50493421.7.0000.5368. Desse modo, com base em tais diretrizes, o estudo se comprometeu em assegurar a autonomia, sigilo, beneficência e não maleficência aos participantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados obtidos resultou na organização de três categorias sendo elas: Categoria A - **Contextualizando o uso da aromaterapia com OE de laranja-doce**; Categoria B – **Óleo essencial de laranja doce como promotor do bem-estar e diminuição dos sintomas de estresse**; e Categoria C - **Percepções sobre a aromaterapia**.

Categoria A - Contextualizando o uso da aromaterapia com OE de laranja-doce

Essa categoria apresenta um breve perfil das participantes e como fizeram o uso da aromaterapia. As participantes apresentaram idade entre 22 a 42 anos, sendo todas do sexo feminino; não fumantes; trabalharam em UTI's e enfermarias Covid durante a pandemia e a rotina atual de trabalho varia entre 30 a 40 horas semanais nas funções de enfermeira ou técnica de enfermagem, além de algumas apresentarem rotina de estudos após as atividades laborais.

Durante a consulta de enfermagem, foi possível coletar os dados sobre a história clínica, fisiológica e social das participantes. Dentre as queixas relacionadas ao estresse as principais relatadas foram ansiedade, tensão muscular, má qualidade do sono, irritabilidade excessiva durante e após o trabalho. Algumas participantes enfatizaram alteração na ingestão alimentar e avidez por doce em períodos de maior ansiedade. Foi possível também levantar quais eram os períodos do dia e em quais momentos apareciam os sintomas de estresse, sendo citados principalmente irritabilidade ao chegar em casa após o trabalho, cansaço no trabalho e ao acordar, dificuldade para dormir, entre outros. Verificou-se ainda que todas as participantes não faziam o uso da aromaterapia antes do estudo.

A intervenção com a aromaterapia teve início logo após a consulta de enfermagem, e a posologia indicada variou de 3 a 4 inalações ao dia de acordo características individuais de cada participante. Sugeriu-se ao acordar, caso se sentisse indisposta; no meio da rotina de trabalho e antes de dormir ou de acordo com as manifestações do estresse.

As participantes demonstraram um elevado grau de adesão ao uso da aromaterapia por 21 dias. Apenas 1 participante utilizou por 13 dias devido a inclusão tardia no estudo. No entanto, os registros nos formulários diários não foram evidenciados em todos os dias de uso do OE. Embora as pesquisadoras estimulassem os registros ao longo da pesquisa, a média de adesão foi de 61% de dias registrados, o que representa em torno de 13 dias. Salienta-se que, além da análise dos formulários, os dados sobre a adesão foram validados nas entrevistas.

Em relação a adesão das participantes à posologia proposta, percebeu-se que 47% dos dias de uso fez-se a inalação de 3 a 4 vezes/dia e 45% de 1 a 2 vezes/dia. Destaca-se que essa regularidade de uso não representa o todo, já que nem todas as participantes registraram em seus diários todos os dias de inalação, durante os 21 dias propostos.

Acredita-se que o comprometimento das participantes com a pesquisa e as características agradáveis que o aroma de OE de laranja-doce possui, tais como leve, suave, adocicado e cítrico tal qual a fruta (ARTE DOS AROMAS, 2020; VISHWA AROMA, 2018), auxiliaram na adesão durante os dias propostos para uso e posologia da aromaterapia.

Quanto ao local onde realizaram a inalação, 04 participantes fizeram uso mais constante no local de trabalho durante o período de aromaterapia proposto, variando entre 12 a 18 dias, e 06 fizeram uso numa periodicidade que variou entre 01 a 07 dias, relatando utilizarem o inalador na bolsa ou bolso do vestuário.

Diante dos dados apresentados, verificou-se que as participantes utilizaram a aromaterapia nos dias em que também exerceram suas atividades laborais. Um estudo de Johnson *et al.* (2017), buscou analisar os efeitos da aromaterapia durante 24 horas por dia, por 30 dias em uma área de enfermagem designada durante o período de trabalho de enfermeiros, mostrou resultados significativos para melhora do ambiente no local de trabalho e aumento de satisfação dos enfermeiros.

Os registros mostram que as participantes fizeram uso antes e após o horário de trabalho e também em seus dias de folga. No que se refere a situação que disparou para o uso da inalação, as respostas mais frequentes foram, antes de dormir para promover o sono (6 participantes); ao acordar (5 participantes); frente momentos de ansiedade e cansaço (5 participantes); seguindo a posologia recomendada (2 participantes) e estresse (1 participante). Esses dados são discutidos na categoria seguinte.

Categoria B - Óleo essencial de laranja doce como promotor do bem estar e diminuição dos sintomas de estresse

Nessa categoria são elencados os resultados que caracterizam as sensações percebidas pelas participantes antes e após o uso do OE (Quadro 1).

Sensação antes do uso	Nº de participantes	Sensação após o uso	Nº de participantes
Cansaço	10	Tranquila	7
Ansioso	8	Calma	7
Estressado	6	Animo	4
Feliz	4	Bem estar	3
		Mais disposição	3

Quadro 1 – Frequência de participantes que relataram sensações antes e após o uso do OE de laranja-doce.

Fonte: Das autoras, 2021.

Os dados revelam que as participantes utilizaram a aromaterapia como mecanismo para alívio de sintomas que podem estar associados ao estresse a exemplo do cansaço e da ansiedade. Esses dados corroboram com os dados apresentados na Categoria A em que as participantes foram motivadas a realizar inalações frente a momentos estressores e sensação de cansaço e ansiedade, o que vem ao encontro dos objetivos desse estudo.

O Brasil é considerado o país mais ansioso da América Latina. Os transtornos de ansiedade associados ou não aos sintomas de estresse, têm se configurado como grave problema de saúde pública no mundo e o contexto da pandemia Covid-19 agravou esse quadro, especialmente entre profissionais da enfermagem que atuam na linha de frente (GRACIOLI, 2018).

A ansiedade é um estado emocional que comporta um conjunto das diferentes experiências humanas, englobando sentimentos de medo, insegurança, apreensão e alteração dos estados de vigília ou alerta [...] expressa-se por meio de componentes psicológicos e físicos, como apreensão, medo, angústia, alterações nos sinais vitais e agitação psicomotora (BATISTELLA *et al.*, **apud** PESSOA *et al.*, 2021, p.10)

O OE de laranja-doce tem indicação terapêutica para ansiedade, nervosismo, estresse e promoção do relaxamento (BAUDOUX 2018; KYNES, 2021; SCHOPPAN, 2017). Estudos em animais com a administração do OE de laranja-doce por via inalatória sugere sua propriedade ansiolítica mediada pelos sistemas neurotransmissão nitinérgico, serotoninérgico e canabinóides (HOCAYEN, 2017). Outro estudo apontou o efeito ansiolítico em camundongos através da inalação do óleo essencial de laranja-doce (LEITE *et al.*, 2008). Estudo de Faturi, *et al.*, 2010 associa o efeito ansiolítico ao limoneno presente no OE de laranja-doce.

As sensações pós inalação do OE de laranja-doce parecem convergir com as expectativas das participantes antes do uso, uma vez que sentiram-se mais tranquilas e calmas depois da inalação. A sensação de calma induzida pela laranja-doce é citada por Schoppa e Danai (2020). Os estudos de Lehrner *et al.* (2000; 2005), revelaram que o aroma do OE de laranja-doce reduziu a ansiedade, melhorou o humor e ofereceu maior

tranquilidade aos pacientes submetidos a intervenção. A diminuição nos níveis de estresse e ansiedade de alunos de graduação da área da saúde foi evidenciado no estudo de Lyra *et al.* (2010), que associou OE de lavanda, laranja, ylang-ylang e cedro.

Boa parte das participantes referiram bem estar e melhora no ânimo e disposição em suas atividades diárias. Han *et al.* (2017) trazem aspectos importantes relacionados aos OE cítricos como meio de melhora da saúde mental e bem estar dos indivíduos.

Em um estudo experimental de Rashidi-Fakari *et al.* (2015), comparou dois grupos sendo um que inalou o óleo essencial de laranja-doce, e o grupo placebo inalou água destilada. Os resultados mostraram que o grupo da aromaterapia diminuiu o nível de ansiedade de mulheres em 20 minutos, portanto mostrando efeitos significativos na melhora da ansiedade comparado com o grupo placebo. Vale ressaltar que a Aromaterapia possui indicações no tratamento de ansiedade, depressão e outros transtornos psiquiátricos, mas que, ainda a publicação de estudos com este público, são escassos (DIAS, DOMINGOS; BRAGA, 2015).

A melhora da qualidade do sono foi um dos benefícios mais observados pelas participantes e foi referido em algum momento por 100% delas. O quadro 2 apresenta a frequência de vezes em que foi relatado.

Características do sono	Número de vezes que foi relatado	Participantes
Dormi melhor	23	P1, P2, P4, P6, P7, P8, P9, P10
Sono tranquilo	13	P2,P3,P4,P5,P6,P8,P9,P10
Sono satisfatório	11	P3,P4,P6,P9
Mais sono	9	P1
Sono completo	4	P8 e P10
Dificuldade em dormir	1	P1

Quadro 2 – Frequência de relatos sobre sensações observadas na qualidade do sono pelas participantes.

Fonte: Das autoras, 2021.

Poucos estudos foram encontrados sobre o uso do OE de laranja-doce para promoção do sono tranquilo. Um estudo de Takeda *et al.* (2017) realizado com idosos com demência e que possuíam sintomas relacionados a distúrbio do sono, mostrou resultados benéficos em relação a aromaterapia inalatória contendo qualquer um dos componentes piperonal, santalol, linalol presente nos OE cítricos podendo melhorar as dificuldades em manter o sono.

Em relação a ingesta alimentar, 06 participantes relataram alguma alteração em seus registros. Vale destacar que esses dados foram evidenciados em 39 formulários enquanto em 35 deles houve o registro o de que não percebeu alteração na alimentação ou na ingesta hídrica. Os relatos mais frequentes foram sobre sentir mais saciedade e menos apetite durante o período da aromaterapia. Uma participante percebeu a redução na vontade de ingerir alimentos doces e 3 participantes relataram o aumento da vontade de ingerir frutas. Duas referiram aumento na vontade de ingesta de água e apenas uma referiu ter sentido maior apetite fazendo uso da aromaterapia.

Percebe-se que as propriedades terapêuticas do OE de laranja-doce trazem benefícios direto na redução da ansiedade, podendo então a redução da ansiedade estar interligada com a diminuição da compulsão por doces e diminuição do apetite durante o período da aromaterapia, porém não foram encontradas referências de elevada evidência científica que o OE de laranja-doce agiria inibindo a compulsão por doces e/ou o apetite.

Diante dos resultados apresentados percebe-se que OE de laranja-doce tem um grande potencial adaptogênico devido a melhora na qualidade do sono, na alimentação, e no bem estar.

Categoria C - Percepções sobre a aromaterapia

Nessa categoria foram elencados os dados obtidos durante o encontro grupal e ou entrevistas individuais.

A maioria das participantes não conheciam a aromaterapia e nenhuma delas havia feito uso anteriormente. Em relação ao aroma de laranja doce, o mesmo foi relatado como agradável e remetendo a sensação de “leveza”, “tranquilidade”, “frescor” e “liberdade”. O aroma cítrico, na área emocional pode criar um ambiente que proporciona segurança e equilíbrio, aliviando os medos (AMARAL, 2015). Para Halls (2018), o OE de laranja-doce refresca, tonifica e suaviza.

A aplicação da aromaterapia por meio do uso de inalador a seco foi considerado adequado por apresentar características de facilidade e praticidade, por ser pequeno, podendo ser levado a qualquer lugar “nas bolsas, bolso” e referiram que o aroma se manteve ao longo do período. Não houve necessidade de recarga do OE no inalador.

As participantes relataram que pretendem continuar utilizando a aromaterapia como terapia mesmo após encerrado o estudo, devido ao impacto positivo promovido em suas vidas; inclusive solicitando informações sobre quais óleos utilizar e como adquiri-los.

Não houve necessidade de outros esclarecimentos ou dúvidas sobre a aromaterapia após o encerramento, uma vez que referiram ter sido muito bem orientadas durante a consulta de enfermagem. A consulta de enfermagem proporciona aos enfermeiros metodologias que melhoram o cuidado prestado ao usuário como ferramenta principal na educação em saúde (ABREU; AMENDOLA; TROVA, 2017), sendo assim uma metodologia que propicia a orientação clara e o esclarecimento de dúvidas entre o enfermeiro e o usuário.

Nas entrevistas foram reiterados os dados registrados nos formulários enfatizando os principais benefícios obtidos com a aromaterapia.

Eu sou muito agitada e acelerada e penso que as vezes não vou dar conta [...]. Me ajudou bastante e me deixou mais tranquila e me ajudou com um sono mais profundo, menos irritada. Me senti mais tranquila e a ansiedade diminuiu [P9];

Antes eu era uma pessoa muito irritada, com pequenas coisas. Depois que comecei a inalar me senti mais tranquila [...] passei a dormir melhor e me senti

mais disposta. Na alimentação eu notei também que antes eu comia várias vezes ao dia e senti que deu saciedade melhor, não sei se foi por melhorar a ansiedade, mas melhorou [P3];

Eu sofro de ansiedade a ponto de ter que tomar medicação. A questão que mais notei foi o sono, melhorando o estresse durante o plantão da noite, eu relaxei bastante. Dava a sensação de bem-estar e de frescor ajudou o sono ser mais tranquilo [P5];

Melhora no bem-estar fazendo o uso do OE, e reduziu minha ansiedade nos períodos da tarde [10].

Nenhuma participante referiu toxicidade ou efeitos colaterais indesejados frente o uso do OE de laranja doce.

Em relação a alteração no ambiente de trabalho, as participantes relataram se sentir menos irritadas, mais relaxadas e até com impacto positivo nas relações interpessoais como relata P3: *Antes parece meu que trabalho não rendia e não aparecia. Quando comecei a fazer a aromaterapia parece que meu trabalho rendeu mais. Antes eu me esquecia muito das coisas, depois comecei a lembrar mais. Antes eu ficava muito irritada com os meus colegas no ambiente de trabalho, isso melhorou também.*

Portanto, a Aromaterapia segue como uma terapêutica promissora a ser aplicada em pessoas com transtornos psicoemocionais promovendo a melhora no bem-estar de vida (GNATTA; DORNELLAS *et al.*, 2011), o que pode ser notado também nesse estudo com as profissionais de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES

Os resultados desse estudo evidenciam efeitos positivos da aromaterapia através da inalação do OE de laranja-doce na redução da ansiedade, na melhora da qualidade do sono e na promoção do bem-estar com alívio dos sintomas de estresse em profissionais de enfermagem.

O aroma do OE de laranja-doce se mostrou aprazível à olfação sendo a ele atribuído o sentido de leveza e frescor. Empiricamente o OE de laranja-doce é conhecido como o óleo da alegria, como um raio de sol entrando pela janela, gerando prazer pela simples fragrância.

Ressalta-se, também, que a aromaterapia contribuiu para a humanização da assistência de enfermagem, bem como ação promotora do bem-estar nos profissionais que foram submetidos a uma carga maior de estresse durante a pandemia COVID-19.

Considerando que, a aromaterapia foi validada na PNPIC, e, portanto, seu uso como abordagem de cuidado ainda é recente no âmbito do SUS, ressalva-se a importância de profissionais de enfermagem familiarizarem-se com a aromaterapia e lançar mão deste recurso terapêutico como ferramenta no cuidado. O enfermeiro com suas habilidades técnicas e científicas, tem a capacidade de fazer o bom uso da consulta de enfermagem como meio de avaliar, indicar e levantar dados acerca da aromaterapia, bem como utilizá-la em sua prática clínica e na promoção do autocuidado.

Conclui-se que essa pesquisa contribuiu com a produção de trabalhos científicos para o aumento da visibilidade da aromaterapia integrando os cuidados de enfermagem como promoção da saúde dos profissionais da enfermagem, além de apresentar uma produção com uso do OE de laranja-doce, cuja fruta existe em abundância no Brasil e apresenta um baixo-custo.

Como limitação do estudo, destaca-se a amostra pequena de participantes sem grupo controle, uma vez que se trata de pesquisa qualitativa, e portanto, se destaca a necessidade de validar os dados em estudos clínicos e randomizados, conferindo maior grau de evidência científica.

REFERÊNCIAS

ABREU, Tatiana Fernandes Kerches. AMENDOLA, Fernanda; TROVO, Monica Martins. Tecnologias relacionais como instrumentos para o cuidado na Estratégia Saúde da Família. **Rev Brasileira de Enfermagem**, [online]. 2017, v. 70, n. 5. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/VgC4MPkBmGrbNFNN9FMQZCp/?lang=pt>. Acesso em 30 nov.2021.

AMARAL, Fernando. **Técnicas de aplicação de óleos essenciais**. São Paulo : Cengage Learning, 2015.

ARTE DOS AROMAS. **Aromaterapia e as emoções**. Disponível em: <http://artedosaromas.blogspot.com/2020/>. Acesso em: 29 nov. 2021.

BAUDOUX, Dominique. **O grande manual da aromaterapia de Dominique Baudaux**. [Tradução: Mayra Corrêa e Castro], Belo Horizonte: Editora Laszlo, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Disponível em:https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html - PNPIC. Acesso em: 04 abr. 2020.

CORAZZA, Sonia. **Aromacologia uma ciência de muitos cheiros**. São Paulo: Editora Senac São Paulo, 2015.

CHO, Eun Hee; LEE, Mi-Young; HUR, Myung-Haeng. The effects of aromatherapy on Intensive care unit patients' stress and sleep quality: a nonrandomised controlled trial. **Evid Based Complement Alternat Med**. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29375641/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

DIAS, Suzieli Souza; DOMINGOS, Thiago da Silva; BRAGA, Eliana Mara. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE** on line. [S.l.], v. 13, Jun. 2019. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1048160>. Acesso em: 30 nov, 2020.

DUARTE, Micheliana Rodrigues *et al*. Tecnologias do cuidado na enfermagem obstétrica: contribuição para o parto e nascimento. **Cogitare enferm.**, Curitiba , v. 24, 2019. Disponível em: http://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414_85362019000100318&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 30 set. 2020.

HALLS, Gil. **Guia completo dos óleos essenciais**: como usar os óleos essenciais para a saúde, beleza e o bem estar. Tradução de Marcelo Cipolla. São Paulo : Editora Pensamento Cultrix, 2018.

FATURI, C. B.; LEITE, J. R.; ALVES, P. B.; CANTON, A. C.; TEIXEIRA-SILVA, F. Anxiolytic-like effect of sweet orange aroma in wistar rats. **Progress in Neuro Psychopharmacology and Biological Psychiatry**, v. 34, n. 4, p. 605-609, 2010

GRACIOLI, Júlia. *Jornal da USP*. **Brasil vive surtos de depressão e ansiedade**. São Paulo, 23 ago. 2018. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/brasil-vive-surto-de-depressao-e-ansiedade/>. Acesso em: 28 nov. 2021.

GNATTA, Juliana Rizzo; DORNELLAS, Eliane Vasconcellos; SILVA, Maria Júlia Paes da. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Acta Paulista de Enfermagem [online]**. 2011, v. 24, n. 2. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTr45VqTCrz7NM/?lang=pt#>Acesso em 28 nov. 2021.

GNATTA, Juliana Rizzo *et al.* Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 50, n. 1, p. 127-133, Feb. 2016. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342016000100127&lng=en&nrm=iso Acesso em: 02 abr. 2020.

HAN, Xuesheng *et al.* Bergamot (*Citrus bergamia*) essential oil inhalation improves positive feelings in the waiting room of a mental health treatment center: a pilot study. **Phytother Res**. 2017 May;31(5):812-816. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28337799/>. Acesso em: 30 nov. 2021.

HEYDARI, Naval *et al.* The effect of aromatherapy on mental, physical symptoms, and social functions of females with premenstrual syndrome: a randomized clinical trial. **J Family Med Prim Care**. v.8, n.9, Sept. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31681680/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

HOCAYEN, Palloma. **Avaliação do mecanismo de ação tipo ansiolítica do óleo essencial de citrus sinensis (laranja doce) em modelos animais**. Orientador: Prof. Dr. Roberto Andreatini. Tese (Doutorado) - Universidade Federal do Paraná, Setor de Ciências Biológicas. Programa de Pós-Graduação em Farmacologia, Curitiba, 2017. Disponível em: <https://acervodigital.ufrpr.br/handle/1884/47960>. Acesso em 30 nov.2021.

JOHNSON, Kari *et al.* Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. **Intensive and Critical Care Nursing**, 2017, v. 40, p.18–25. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28237089/>. Acesso em: 30 nov.2021.

KAZEMZADEH, Rafat *et al.* Effect of lavender aromatherapy on menopause hot flushing: A crossover randomized clinical trial. **J Chin Med Assoc**. v.79, n.9, p.89-92, Sep. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27388435/>. Acesso em 30 nov. 2020.

KYNES, Sandra. **O livro completo dos óleos essenciais**: como combiná-los, difundí-los, criar remédios e usá-los na vida cotidiana. São Paulo: Pensamento-Cultrix, 2021.

LEÃO, Marina. **Análise do óleo essencial da laranja doce *Citrus sinensis* (L.) Osbeck obtido /das cascas secas e frescas através do método de extração por hidrodestilação**. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Farmácia), Universidade de Santa Cruz do Sul, Santa Cruz do Sul, 2015. Disponível em: https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-81452021000500201. Acesso em: 22 abr. 2021.

LEITE, Mariana *et al.* Behavioral effects of essential oil of *Citrus aurantium* L. inhalation in rats. **Revista Brasileira de Farmacognosia [online]**. 2008, v. 18, n. Disponível em: [scielo.br/rbfar/a/pVJkfTtjQR64fDz4qVpMf8t/?lang=en#](https://www.scielo.br/rbfar/a/pVJkfTtjQR64fDz4qVpMf8t/?lang=en#). Acesso em 28 nov. 2021.

LEHRNER, J *et al.* Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood in female patients. **Physiol Behav.**, v. 71, n. 1-2, p. 83-86, 2000. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S003193840003085?via%3Dihub#!>. Acesso em: 28 nov.2021.

LEHRNER, J.; MARWINSKI, G.; LEHR, S.; JOHREN, P.; DEECKE, L. Ambient odors of orange and lavender reduced anxiety and improve mood in a dental office. **Physiol. Behav.**, v. 86, p. 92-95, 2005.

LIMA, Aline Gonçalves. **Fisiologia humana**. São Paulo: Pearson Education Brasil, 2015. Disponível em: <https://plataforma.bvirtual.com.br/Leitor/Publicacao/35539/pdf/0?code=pV/6Zgsu2oSV+z-dWcz1xYb1L9DtRpUViiMQiQjStcXvmese5Vd3OgzTeQnSs4JrQaK3ZVdhfQgQ5pGzr2xWLrw==>. Acesso em: 24 maio 2021

LYRA, Cassandra Santantonio de. **A aromaterapia científica na visão psiconeuroendocrinoimunológica**: um panorama atual da aromaterapia clínica e científica no mundo e da psiconeuroendocrinoimunologia. São Paulo 2009. Disponível em: <http://livros01.livrosgratis.com.br/cp141821.pdf>. Acesso em: 04 abr. 2020.

LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; PASQUAI, Amélia Marques. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e pesquisa**, 17(1), 13–17, 2010. Disponível em: Acesso em: 28 nov.2021

MONTIBELER, Juliana *et al.* Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Rev Esc Enferm USP**, v, 52, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/rjreeusp/a/KVpJDC8jzw9dNQHPfwkZ7Pt/?lang=pt#>. Acesso em: 15 maio 2021.

ÖZLU, Zeynep Karaman; BILICAN, Pınar. Effects of aromatherapy massage on the sleep quality and physiological parameters of patients in a surgical intensive care unit. **Afr J Tradit Complement Altern Med.** v. 14, n. 3, Mar. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28480419/>. Acesso em: Acesso em: 30 nov. 2020.

PESSOA, Débora Luana Ribeiro; et ao. O uso da aromaterapia na prática clínica e interprofissional. *Research, Society and Development*, v.10, n.3, 2021. Disponível em: https://redib.org/Record/oai_articulo3141269-o-uso-da-aromaterapia-na-pr%C3%A1tica-cl%C3%ADnica-e-interprofissional. Acesso em: 28 nov. 2021.

PRICE, Shirley; PRICE, Len (ed). **Aromatherapy for health professionals**. 4.ed. Churchill Livingstone Elsevier, 2012. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=CiFLWNf6as4C&oi=fnd&pg=PP1&dq=aromatherapy&ots> Acesso em: 04 abr. 2020.

RASHIDI-FAKARI, Fahimeh; TABATABAEICHEHR, Mahbubeh; MORTAVAZI, Hamed. Comparando o efeito dos óleos essenciais de gerânio e laranja no nível de ansiedade durante o parto. **Journal of Mazandaran University of Medical Sciences**. 2015; 25 (123): 208-11. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4700683/>. Acesso em 30 nov.2021.

SILVA, Adão Roberto da. **Tudo Sobre Aromaterapia**. 2 ed. São Paulo: Ed. Roca, 1998

SILVA, Adão Roberto da. **Aromaterapia em Dermatologia e Estética**. São Paulo: Roca, 2004

SCHOPPAN, Luciane. **Aromaterapia**: bases para a prática, uma abordagem sutil dos óleos essenciais. Terraflor: Marçõ, 2017.

SCHOPANN, Vishwa; DANAI, Atmo. **Aromaterapia e ayurveda**. Vishwa Aroma; Instituto Atmo Danai, 2018. [E-book]. Disponível em: <https://terra-flor.com/categoria/ebooks/>. Acesso em 29 nov. 2021.

TAKEDA, Ai; WATANUKI, Emiko; KOYAMA, Sachiyu. Effects of inhalation aromatherapy on symptoms of sleep disturbance in the elderly dementia. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, vol. 2017. Disponível em: <https://www.hindawi.com/journals/ecam/2017/1902807/>. Acesso em 29 nov.2021.

VAZIRI, Farideh *et al.* Effect of lavender oil aroma in the early hours of postpartum period on maternal pains, fatigue, and mood: a randomized clinical trial. **Int J Prev Med**. v. 4, n. 8, p. 29, May. 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28567231/>. Acesso em: 30 nov. 2020.

ZAMANIFAR, Somayeh *et al.* The effect of music therapy and aromatherapy with chamomile-lavender essential oil on the anxiety of clinical nurses: a randomized and double-blind clinical trial. **J Med Life**, Romenia, v 13, n.1, p. 87-93, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7175441/>. Acesso em: 15 maio 2020.