

# EFICÁCIA DA MASSAGEM RELAXANTE ASSOCIADA A AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE

*Data de aceite: 02/10/2024*

### **Maiara Paiano**

Fisioterapeuta, egressa do curso de Fisioterapia, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe

### **Liamara Dala Costa**

Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe

### **Talita Padilha Machado**

Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe

### **Daniela dos Santos**

Docente do curso de Fisioterapia, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe

**Área Temática:** Saúde e Bem-Estar: Uma Abordagem Integrativa.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Massagem relaxante; Aromaterapia; Lavanda.

**Introdução:** A ansiedade é uma doença mental que tem crescido progressivamente no mundo todo, e se caracteriza como uma sensação vaga e desagradável de medo e apreensão. Várias técnicas podem ser utilizadas no tratamento da ansiedade, entre elas, podemos citar a massagem. A massagem é um procedimento não agressivo, que pode ser associada com aromaterapia e que possibilita melhor qualidade de vida. **Objetivos:** Analisar a eficácia da massagem relaxante associado à aromaterapia no tratamento da ansiedade.

**Metodologia:** O presente estudo é descritivo, com método experimental e de natureza qualiquantitativa, aplicado em dez participantes com idade igual ou maior a 18 anos com quadro de ansiedade. O protocolo foi realizado através da aplicação de 10 sessões de massagem relaxante associada com aromaterapia, utilizando o óleo essencial de *Lavandula angustifolia* (doTERRA), uma vez por semana, desenvolvida entre os meses de abril a junho de 2021. **Resultados e discussão:** Os resultados apontaram uma redução

de 90% no quadro de ansiedade quando comparado os escores pré e pós-tratamento do escore do inventário de ansiedade de Beck. E redução de 4,6% na avaliação da frequência cardíaca e 9,2% na avaliação da frequência respiratória quando comparados os valores pré e pós-tratamento. **Considerações finais:** A massagem relaxante associada com a aromaterapia através da aplicação do óleo essencial de lavanda apresentou resultados positivos para o controle da ansiedade, podendo assim ser utilizada como um tratamento complementar e natural para reduzir a ansiedade.