

Utilização de produtos naturais em aromaterapia

Dias, Paula¹; Sousa, Maria João^{1,2}; Pereira, Olívia R.³

¹ Centro de Investigação de Montanha, ESA, Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, Apartado 1172, 5301-855 Bragança, Portugal.

² joaos@pb.pt,

³ DTD, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Av. D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal;

INTRODUÇÃO

Atualmente, muitas pessoas sofrem de stresse e ansiedade. O conhecimento tradicional é uma fonte para pesquisas na busca por novas terapêuticas efetivas que contemplem os cuidados atuais para a saúde. As terapias alternativas e/ou complementares surgem como uma possível solução no controlo destes problemas.

Este estudo teve como principal objetivo avaliar a eficácia da aromaterapia na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade.

METODOLOGIA

- Tipo de estudo: experimental por conveniência;
- Local de recolha de dados: Gabinete Terapêutico Telmo Teles, Sociedade Unipessoal, Lda, em Bragança;
- Objeto de estudo: 36 indivíduos de ambos os sexos;
- Desenho do estudo:
 - Aplicação de aromaterapia e/ou massagem *Effleurage*;
 - 14 sessões uma vez por semana com duração 30 minutos;
- Instrumentos de recolha de dados:
 - Escala de sintomas de stresse Cohen (1983) [1] e ansiedade Hamilton (1992) [2];
 - Questionário.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tabela 1. Comparação dos níveis de stresse e ansiedade antes e após o tratamento por grupo.

Variáveis	Grupo Aroma (n=18)				Grupo Controlo (n=18)			
	Inicial	Final	Valor do Teste	p-value	Inicial	Final	Valor do Teste	p-value
Stresse (%)	77,44±3,468	68,28±7,185	-3,731	p<0,001	72,72±2,761	70,28±2,653	-3,52	p<0,001
Ansiedade (pontos)	25,33±7,639	17,67±7,948	-3,29	p<0,001	17,17±2,036	16,72±1,994	-2,53	p=0,011

Tabela 2. Diferenças entre os valores iniciais e finais dos níveis de stresse e ansiedade por indivíduo e por grupo.

Variáveis	Grupo Aroma (n=18)	Grupo Controlo (n=18)	≠ Médias dos grupos	Mann-Whitney U
Stresse (%)	9,17±6,97	2,44±1,65	6,73	p-value< 0,001
Ansiedade (pontos)	7,67±8,13	0,44±0,615	7,23	p-value< 0,001

No final do tratamento, a aromaterapia mostrou-se eficaz na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade.

O grupo aroma apresentou uma diminuição significativa de 12% e 30%, no que respeita ao stresse e ansiedade, comparativamente ao grupo controlo onde se observou uma menor diminuição destes níveis: (3% no stresse e de 2,6% na ansiedade) (**Tabela 1**). As diferenças dos níveis de stresse e ansiedade entre os grupos aroma e controlo antes e após o tratamento mostraram-se significativas (**Tabela 2**).

CONCLUSÃO

Apesar do presente estudo demonstrar que a aromaterapia tem um importante papel na diminuição de níveis de stresse e ansiedade, são necessários mais estudos para identificar as razões desta diminuição, e igualmente, compreender quais os compostos químicos e mecanismos de ação inerentes a cada óleo essencial utilizado.



Matricaria recutita L.



Lavandula angustifolia Mill

Referencias:

[1] Cohen, S., Kamarck, T., Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 96-385.

[2] Pellet, J. (1992). L' Échelle D' Anxiété de Hamilton, HAMA (J. Pellet) L' Évaluation Clinique Standardisé en Psychiatrie. In: J. Guelfe (Ed.). *L' Evaluation Clinique Standardisé e en Psychiatrie*, Vol. 1. Boulogne: Editions Médicales Pierre Fabre.