

USO DA AROMATERAPIA NO CONTROLO DE STRESSE E ANSIEDADE

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

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

²DTDT, Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Bragança, Av. D. Afonso V, 5300-121 Bragança, Portugal; CERNAS, Escola Superior Agrária

Coimbra

*joaos@ipb.pt

Introdução

Os produtos naturais são utilizados pelo homem desde tempos antigos como principal ferramenta na prática de terapias naturais, com o objetivo de procurar o alívio e tratamento de doenças através, por exemplo, do uso de plantas. Atualmente, a aromaterapia é uma forma de tratamento reconhecida pela OMS, sendo muito utilizada para aliviar a ansiedade e o stresse do quotidiano. Sendo o conhecimento tradicional, 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 para alargar a oferta destes cuidados.

O objetivo principal do presente estudo foi avaliar a utilização e eficácia da aromaterapia na diminuição de níveis de stresse e ansiedade, através da aplicação de óleos essenciais (**Figura 1**) pela técnica de massagem *Effleurage*.



Figura 1. *Matricaria recutita* L. (A) e *Lavandula angustifolia* Mill (B).

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 (1959/1992)^[2];
 - Questionário;
- Análise da composição terpénica por GC e GC-MS da mistura de óleos essenciais usada (*Lavandula angustifolia* Mill e *Matricaria recutita* L. (60:40)).

Resultados e discussão

Tabela 1. Comparação dos níveis de stresse e ansiedade inicial e final (média e desvio-padrão, valor do teste e *p-value*) por grupo. Aplicação do teste de *Wilcoxon*.

Variáveis	Grupo Aroma (n=18)				Grupo Controlo (n=18)			
	Inicial	Final	Valor do Teste	<i>p-value</i>	Inicial	Final	Valor do Teste	<i>p-value</i>
Stresse (%)	77,44±3,47	68,28±7,19	-3,731	<i>p</i> <0,001	72,72±2,76	70,28±2,65	-3,52	<i>p</i> <0,001
Ansiedade (pontos)	25,33±7,64	17,67±7,95	-3,29	<i>p</i> <0,001	17,17±2,04	16,72±1,99	-2,53	<i>p</i> =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	<i>p-value</i> < 0,001
Ansiedade (pontos)	7,67±8,13	0,44±0,615	7,23	<i>p-value</i> < 0,001

Após análise de comparação por grupo (aroma vs controlo) dos níveis de stresse e ansiedade antes e após o tratamento, verificou-se que existem diferenças estatisticamente significativas entre os valores iniciais e finais de stresse e ansiedade dos dois grupos. Assim, a aromaterapia mostrou-se eficaz na diminuição dos níveis de stresse e ansiedade.

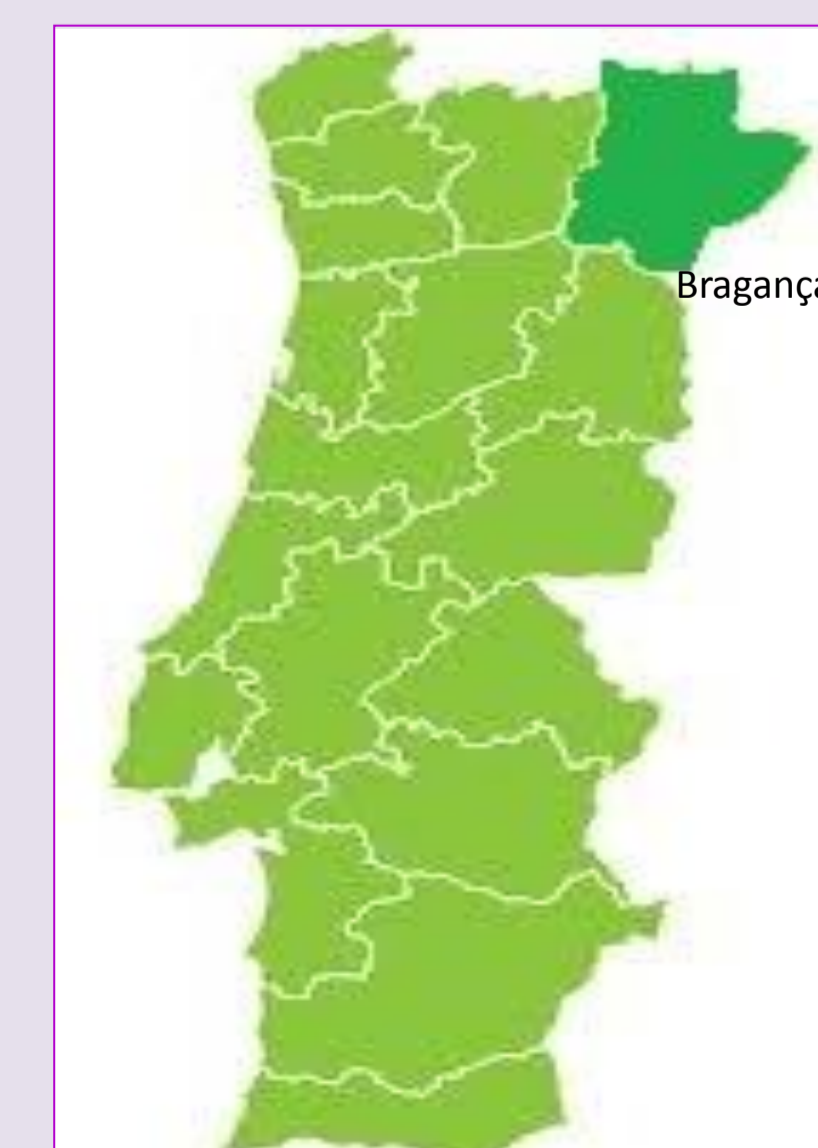
No “grupo aroma” houve uma diminuição mais eminente dos níveis de stresse (12%) e ansiedade (30%) após o tratamento, passando de uma classificação “alta” a “média”, comparativamente ao “grupo controlo” em que a diminuição dos níveis de stresse e ansiedade foi de 3% e 2.6%, respetivamente (**Tabela 1**). Deste modo, pode-se deduzir que no “grupo aroma” os níveis de ansiedade diminuem mais intensivamente que os níveis de stresse.

As diferenças dos níveis de stresse e ansiedade entre os grupos aroma e controlo antes e após o tratamento mostraram-se significativas (**Tabela 2**).

A mistura de óleos essenciais aplicada é maioritariamente constituída por: linalol, o hexil acetato, linalool, 1,8 cineol, α- pineno, lavandulil acetato, α-terpineol, camazuleno.

Conclusão

O presente estudo demonstrou o reconhecimento de vários benefícios da aromaterapia e o seu efeito na diminuição de níveis de stresse e ansiedade. A análise da mistura de óleos essenciais utilizados permite-nos propor que os compostos identificados apresentam um papel importante nas melhorias observadas. Apesar da importância do estudo, são necessários mais trabalhos semelhantes, no sentido de identificar as razões da diminuição dos índices de stresse e ansiedade, assim como o mecanismo de ação dos compostos identificados.



Referências:

[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. (1959/1992). 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.