

# Percepções de Trabalhadores de uma Instituição Particular Sobre os Efeitos da Aromaterapia

## *Perceptions of Workers of a Private Institution about Aromatherapy Treatment*

Kely Regina Borba Bays Gasparetto <sup>a\*</sup>, Denise Aparecida de Almeida Benelli <sup>a</sup>, Patricia Santos <sup>a</sup>

<sup>a</sup> Departamento de Fisioterapia, Universidade do Contestado, câmpus Concórdia

**Resumo:** Contextualização: A Aromaterapia é uma terapia holística muito utilizada, baseada no uso de concentrados voláteis extraídos das plantas, tem por finalidade modificar o humor ou comportamento das pessoas e melhorar seu bem estar físico, mental e emocional. Objetivo: Verificar as percepções de trabalhadores de uma instituição particular sobre os efeitos da aromaterapia, através de sinergia entre os óleos essenciais de lavanda e bergamota para realizar o tratamento. Métodos: O estudo foi realizado em uma instituição particular, com 18 trabalhadores que preencheram os critérios de inclusão do estudo. Utilizou-se um protocolo pré-intervenção para avaliar os trabalhadores, em seguida os participantes voluntários foram submetidos a 8 sessões de aromaterapia, com intervalo de 7 dias entre as aplicações. Ao término das aplicações foi aplicado um novo protocolo de pós-intervenção, onde os trabalhadores analisaram suas percepções sobre a aromaterapia. Resultados: Em relação aos efeitos da aromaterapia sobre as dificuldades encontradas em meio ao ambiente de trabalho, os resultados demonstraram que a aromaterapia ajudou na melhora do cansaço físico e mental, ansiedade relacionada ao trabalho e falta de foco e concentração. O tratamento teve boa aceitação. A maioria dos trabalhadores relata que a aromaterapia foi agradável. Conclusão: As principais dificuldades que foram superadas com o tratamento, bem como os efeitos relatados pelos participantes voluntários demonstram que a aromaterapia traz benefícios significativos para a atividade laboral, melhorando o bem-estar físico, mental, emocional e espiritual dos trabalhadores, além de tornar o ambiente de trabalho mais agradável.

**Palavras-chave:** Aromaterapia, Estresse ocupacional, Lavanda, Bergamota.

**Abstract:** Background: Aromatherapy is a widely used holistic therapy, based on the use of volatile concentrates extracted from plants. Its purpose is to modify a person's mood or behavior and improve their physical, mental and emotional well-being. Objective: To verify the perceptions of workers of a particular institution about the effects of aromatherapy, using a synergy between lavender and bergamot essential oils to perform the treatment. Methods: The study was conducted in a private institution with 18 workers, which met the inclusion criteria. A pre-intervention protocol was used to evaluate workers, then individuals were submitted to 8 aromatherapy sessions, with a 7-day interval between applications. After the intervention a new protocol was applied, the post intervention protocol, where workers reported their perceptions about aromatherapy intervention. Results: Regarding to the aromatherapy intervention effects on the difficulties found in the work environment, the results showed that aromatherapy helped to improve the physical and mental tiredness, work related anxiety and lack of focus and concentration. The treatment had good acceptance and the majority of participants reported that it was also pleasant. Conclusion: The main difficulties that were overcome with the treatment, as well as the effects reported by the participants, showed that aromatherapy brings significant benefits to the working activity, improving physical, mental, emotional and spiritual well-being, besides making more pleasant the working environment.

**Keywords:** Aromatherapy, Occupational stress, Lavender, Bergamot.

## 1. Introdução

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, que visam assistência e saúde do indivíduo, focados na prevenção de doenças e tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas, chamadas de medicina tradicionais e complementares pela Organização Mundial da Saúde (OMS)<sup>1</sup>.

Segundo dados do Ministério da Saúde<sup>2</sup>, em 2017, 8.200 Unidades Básicas de Saúde (UBS) ofertaram alguma das PICS, distribuídas em 3.018 municí-

pios, estando presente em 100% das capitais por iniciativa das gestões locais.

No Brasil, as PICS são conhecidas e incorporadas ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM/MS nº 971, de 03 de maio de 2006. Em 2018, através da Portaria MS 702/18, a aromaterapia foi incluída na PNPIC<sup>2</sup>.

Terapias Tradicionais e Complementares possuem papel importante na saúde global no que se refere ao cuidado e recursos terapêuticos que desenvolveram-se com o passar dos anos. A OMS incentiva e fortalece a inserção, reconhecimento e regulamentação destas práticas, produtos e de seus praticantes nos

\*Autor correspondente: [kely-regina20@hotmail.com](mailto:kely-regina20@hotmail.com)

Sistemas Nacionais de Saúde<sup>2</sup>.

No Brasil, a aromaterapia é reconhecida como uma das PICS, com amplo uso individual e/ou coletivo, podendo ser associada a outras práticas, e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado<sup>2</sup>.

A prática contemporânea da moderna aromaterapia se originou nos últimos cem anos, através do químico francês René-Maurice Gattefosse, que é considerado o pai da aromaterapia, o qual através de suas experiências com perfumes e cosméticos descobriu o poder de cura dos óleos essenciais. Realizou várias experiências e em uma delas, queimou a mão e rapidamente sem pensar colocou-a em um recipiente que continha óleo de lavanda, obtendo um efeito cicatrizante sobre a ferida. Após este “acidente” iniciou-se pesquisas sobre os óleos essenciais, e em 1928 Gattefossé adotou o termo “Aromaterapia”<sup>3</sup>.

A aromaterapia foi muito utilizada por todas as principais civilizações antigas. Hoje em dia esta terapia vem ganhando cada vez mais espaço em nosso meio e trazendo muitos benefícios para os indivíduos<sup>3</sup>. É uma terapia holística que é muito utilizada, baseada no uso de concentrados voláteis extraídos das plantas, e tem por finalidade modificar o humor ou comportamento de uma pessoa e melhorar seu bem estar físico, mental e emocional<sup>4</sup>.

Segundo Gnatta<sup>4</sup>, as substâncias dos óleos essenciais podem ser aplicadas diretamente na pele (geralmente diluídas), inaladas ou em alguns casos ingeridas e reagem de diferentes formas, dependendo de cada organismo. Quando ingeridos, os óleos são absorvidos pelos intestinos e levados aos diversos tecidos corporais, porém não são todos os óleos essenciais que podem ser ingeridos e os que de fato podem, sua ingestão deve ser feita sob a orientação de um profissional qualificado, e esta ingestão deve ser muito cuidadosa, uma vez que diversos óleos são tóxicos por via oral e algumas substâncias muito ativas em baixas dosagens.

Quando as substâncias dos óleos essenciais são inaladas, uma pequena porcentagem do óleo essencial ativa o sistema olfatório pelos nervos olfatórios e bulbo, fazendo uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central (SNC), levando assim o estímulo ao Sistema Límbico (que tem função no controle das emoções, sexualidade, memória, impulsos e certos comportamentos). O restante da quantidade que foi inalada irá trafegar pelo sistema respiratório e chegar até a corrente sanguínea<sup>4</sup>.

A popularmente conhecida Lavanda, também conhecida como *Lavandula officinalis*, faz parte da família das Lamiaceae (*Labiatae*), de origem européia, e seu óleo essencial é extraído de suas flores e ramos, através da destilação a vapor d'água. Seu aroma é doce, floral, herbal penetrante de cor trans-

parente. É utilizada como calmante, sedativo, relaxante e anti-estresse quando inalada<sup>5</sup>.

Lima<sup>6</sup> relata que os óleos essenciais têm como objetivo atenuar os sintomas desagradáveis da gravidez. Porém, trata-se de uma prática que requer muito cuidado, pois há óleos totalmente contraindicados para este período, que podem causar efeitos como, por exemplo, alterar a pressão arterial e até intoxicar o feto ou provocar abortos. O óleo essencial de lavanda tem contra indicação em mulheres no primeiro trimestre de gravidez, em um contexto geral, se não houver restrição médica recomenda-se a utilização de alguns óleos essenciais considerados seguros na gestação a partir do quinto/sexto mês de gestação.

Conhecida como *Citrus bergamia* Risso et Poiteau, sin. *Citrus aurantium L.* subespécie *bergamia*, da família *Rutaceae*, do gênero *Citrus*, de origem em regiões mediterrâneas, a bergamota é típica do sul da Itália e pode ser confundida com a erva conhecida como bergamota, muito utilizada contra febre e vermes. Apresenta também propriedades antissépticas e antibacterianas, atua como calmante, antidepressivo, diminui ansiedade e aflições, ainda atua em dores musculares, como antiespasmódico e estimulante do sistema imunológico<sup>7</sup>.

O trabalho na sociedade moderna parece ser um importante fator gerador de estresse e ansiedade. Podendo ser considerado como problema relacionado à saúde mental, que age frequentemente nos seres humanos e interfere na homeostase de seu organismo, devido ao turbilhão de tensões que enfrentam diariamente.

O alto nível de estresse resulta na queda da qualidade de vida do indivíduo, prejudicando-o em vários aspectos tanto emocionais, quanto sociais, mentais e físicos. Podendo causar vários efeitos fisiológicos anormais no corpo humano que, a longo prazo podem ser prejudiciais para a saúde<sup>8</sup>. Sabe-se que a aromaterapia é um tratamento alternativo e complementar que traz harmonia e equilíbrio das funções vitais do nosso organismo<sup>9</sup>.

Acredita-se que este estudo pode contribuir com a Aromaterapia, importante área de estudo das PICS, ao apontar os efeitos observados com a aplicação de aromaterapia no local de trabalho, e seus efeitos nos trabalhadores, em especial com relação aos sintomas do estresse ocupacional.

O objetivo deste trabalho foi avaliar as percepções de trabalhadores de uma instituição particular sobre os efeitos do tratamento com aromaterapia, utilizando uma associação dos óleos essenciais de lavanda e bergamota.

## 2. Materiais e Métodos

### 2.1. Seleção da amostra

Esta é uma pesquisa quantitativa, descritiva e exploratória, realizada em uma população composta por trabalhadores de setores técnico-administrativos e professores de uma instituição particular de ensino na cidade de Concórdia, Santa Catarina. A amostra foi composta por 18 profissionais selecionados com os critérios de inclusão: trabalhadores técnicos administrativos e professores, de ambos os sexos, com faixa etária de 18 a 70 anos, que concordaram em participar da pesquisa. Os profissionais que aceitaram em participar da pesquisa como voluntários assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Como critérios de exclusão consideraram-se mulheres no período gestacional e pessoas que estivessem tomando medicamentos para estresse e ansiedade, depressão, e outros transtornos psiquiátricos, hipotensão arterial e doenças neurológicas.

### 2.2. Materiais

Foram utilizados os seguintes materiais: difusor de essências elétrico para ambiente, óleos essenciais de lavanda e bergamota da marca Via Aroma<sup>®</sup>, sabonete artesanal com aroma de lavanda, composto de base glicerinada branca, óleo essencial de lavanda e flor desidratada de lavanda e travesseiros aromáticos (utilizados com 5 gotas de óleo essencial de lavanda).

### 2.3. Procedimento da intervenção

Em um primeiro momento foi aplicado um protocolo de avaliação pré-intervenção que foi elaborado pelos pesquisadores responsáveis por esta pesquisa, citado na Tabela 1. Algumas perguntas foram objetivas, e dependendo da questão o participante poderia responder apenas uma alternativa, sendo que outras perguntas foram de múltipla escolha. Esse protocolo teve como finalidade avaliar os efeitos da Aromaterapia, principalmente em relação ao estresse ocupacional.

O tratamento foi realizado nos horários e datas pré-acordadas entre os pesquisadores e a direção da instituição, no ambiente de trabalho de cada participante, para que assim não precisassem sair de seus postos de trabalho nos horários em que a intervenção foi realizada.

Inicialmente com ambiente totalmente fechado, foi ligado o difusor, contendo os óleos essenciais de lavanda (25 gotas) e bergamota (20 gotas), sendo que durante a aplicação, a qual durou 15 minutos, o voluntário manteve sua rotina de trabalho. Para complementar os efeitos da aromaterapia os voluntários foram orientados a tomarem banho no dia da

sessão utilizando o sabonete de lavanda fornecido pelos pesquisadores, além de usarem travesseiros aromáticos com 5 gotas de óleo essencial de lavanda em casa na hora de dormir.

No momento da aplicação das essências com difusor elétrico a alternativa foi utilizar a sinergia para atenuar possíveis efeitos indesejáveis da lavanda, como sedação e diminuição da pressão arterial. A utilização da lavanda sozinha no banho e travesseiros aromáticos foi feita com intuito de promover um efeito calmante.

Estes procedimentos foram seguidos por 8 semanas, 1 vez por semana. Após este período os participantes voluntários foram reavaliados através do protocolo pós-intervenção. Neste protocolo os participantes foram questionados sobre sua aceitação do tratamento com Aromaterapia, qual a percepção que tiveram sobre o tratamento com a Aromaterapia, bem como em relação aos impactos da intervenção com a Aromaterapia sobre as dificuldades encontradas no ambiente de trabalho. O protocolo é mostrado na Tabela 2. Os dados foram coletados entre setembro e outubro de 2019.

### 2.4. Aspectos éticos

Em todas as etapas do estudo, foram respeitados os direitos dos participantes voluntários, no sentido de dar-lhes o direito de optar por continuar ou desistir da pesquisa. Durante todo o estudo houve a preocupação constante em não expor os voluntários, garantindo o seu direito ao anonimato.

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da instituição dos pesquisadores, registro número CAAE: 16583819.0.0000.0117, número do Parecer de Aprovação 3.538.968 do Comitê de Ética em Pesquisa, bem como respeitou as normas de pesquisa envolvendo seres humanos no Brasil e atendeu a Resolução no 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

## 3. Resultados e Discussão

Completaram o preenchimento do protocolo pré-intervenção 21 profissionais da instituição particular, entre estes 16 eram do sexo feminino (88,8%) e 2 do sexo masculino (11,1%). A idade média dos participantes foi de 34,3 anos, com desvio padrão de 11,2, e a faixa etária variou de 16 a 54 anos. Foram excluídos da pesquisa 3 participantes (14,2%), duas participantes optaram por ser excluídas da pesquisa pelo motivo de relato de dor de cabeça, e outra foi excluída de acordo com os critérios de exclusão por ser gestante.

Das dificuldades encontradas no trabalho, as principais queixas relatadas pelos trabalhadores desta instituição foram a sobrecarga no trabalho (71,4%),

Tabela 1: Questionário realizado no protocolo pré-intervenção.

#	Perguntas	Tipo	Respostas
1	Você conhece a aromaterapia?	Objetiva	a) Sim b) Não
2	Qual ou quais as dificuldades você encontra no seu trabalho ?	Objetiva, Múltipla escolha	a) Nenhuma resposta b) Falta de motivação de sua gerência c) Pressão para cumprir metas d) Sobrecarga de trabalho e) Reconhecimento profissional f) Todas as respostas
3	Qual ou quais destes sintomas você apresenta no dia a dia que pode ter relação com o trabalho?	Objetiva, Múltipla escolha	a) Nenhuma resposta b) Ansiedade, insônia c) Dificuldade para começar a dormir d) Acorda durante a noite e dorme novamente e) Falta de foco e concentração f) Cansaço físico e mental g) Todas as respostas
4	Você já realizou alguma sessão de aromaterapia?	Objetiva,	a) Sim b) Não

Tabela 2: Questionário realizado no protocolo pós-intervenção.

#	Perguntas	Tipo	Respostas
1	Como você percebeu o tratamento de aromaterapia no ambiente de trabalho?	Objetiva, Múltipla escolha	a) Não aceitei bem b) Indiferente c) Boa aceitação d) Ótima aceitação
2	Qual ou quais as suas percepções em relação à aromaterapia?	Objetiva, Múltipla escolha	a) Agradável b) Melhorou o ambiente de trabalho c) Diminuiu minha ansiedade d) Diminuiu a tensão e) Não tenho mais dificuldade em dormir f) Melhorou minha atenção e concentração
3	Em relação às dificuldades encontradas no ambiente de trabalho a aromaterapia ajudou a superar?	Objetiva, Múltipla escolha e Aberta	a) Sim b) Não c) Ansiedade relacionada ao trabalho d) Pressão para cumprir metas e) Sobrecarga de trabalho f) Falta de foco e concentração g) Cansaço físico e mental h) Outras opções
4	Apresentou algum efeito adverso após a aplicação da aromaterapia?	Objetiva, Múltipla escolha e Aberta	a) Sim b) Não c) Sono d) Diminuição da pressão arterial e) Outras opções

pressão para cumprir metas (57,1%) e a falta de reconhecimento profissional (57,1%).

Atualmente a rotina agitada submete as pessoas a desgastes causados pela necessidade de adaptações constantes e as exigências impostas pela so-

riedade em que vivemos, falando em nível de segurança, aprendizagem, meio familiar e ambiente de trabalho em que as pessoas vivem<sup>10</sup>.

Zanelli<sup>11</sup> argumenta que dentre os agentes estressantes no contexto de trabalho, destacam-se: as

demandas acima das condições efetivas de produção ou prestação de serviços com qualidade, pouco reconhecimento profissional, reduzida participação dos trabalhadores nas decisões da organização, longas jornadas de trabalho, dificuldades de promoção, pressão de tempo, excesso de burocracia. O conjunto destas pressões sobre o trabalhador gera o estresse laboral.

Um dos problemas relacionados à saúde que mais atinge as pessoas nos últimos tempos é o estresse. Ele consegue desestabilizar o ser humano no seu equilíbrio corpóreo, trazendo muitas consequências físicas e psicológicas para o organismo. O estresse atinge as pessoas no nível biológico como a dificuldade de relações interpessoais, depressão, ansiedade e infelicidade, o que gera consequências destruidoras<sup>12</sup>.

No meio laboral, comprovadamente o estresse é um dos maiores motivos de licenças médicas e de queda da produção. Os profissionais têm vivido em meio a uma tensão contínua causada por diversos fatores, dentre eles: medo do desemprego, ritmos acelerados em busca de maior produtividade, exigências excessivas, conflitos de papéis, sobrecarga de trabalho, entre outros<sup>10</sup>.

A grande maioria dos participantes voluntários desta pesquisa trabalha 8 horas diárias, em ambiente fechado, e acredita-se que a rotina do trabalhador vem causando sintomas que se tornam desconfortáveis para o bem estar do trabalhador.

Atualmente a vida e a rotina agitada submete as pessoas a muitos tipos de desgastes, causados pela necessidade constante de adaptações as exigências diárias impostas pela sociedade em que vivemos, se falando em nível de segurança, aprendizagem, meio familiar, e trabalho. Os novos desafios superam todos os limites de adaptação dos indivíduos às pressões do meio levando-os a desencadear vários sintomas referentes a estresse e ansiedade<sup>10</sup>.

Neste contexto, as terapias complementares vêm ganhando um grande destaque como o coadjuvante nos tratamentos convencionais. Isto porque são tratamentos não-invasivos e proporcionam bem-estar ao paciente, colaborando em todos os aspectos para estas questões<sup>13</sup>.

No questionário pós-intervenção, quando questionados sobre as dificuldades encontradas no ambiente de trabalho e se o tratamento com a aromaterapia ajudou a superar essas dificuldades, 84,2% dos participantes relataram que a intervenção com a aromaterapia ajudou a superar alguns dos sintomas relacionados ao estresse no ambiente de trabalho, enquanto 15,7% relataram que o tratamento não ajudou a atenuar ou superar os sintomas.

Entre as queixas apontadas pelos voluntários da pesquisa, encontravam-se os sintomas de cansaço físico e mental (42,1%), ansiedade relacionada ao

trabalho (26,3%), falta de foco e concentração (21,0%). Nesta mesma questão foi deixada abertura para os participantes que quisessem descrever se o tratamento ajudou a superar alguns dos sintomas ou não ajudou a superar nenhum. Um(a) participante relatou:

“Não consegui identificar se houve ou não a influência tanto positiva como negativa da aromaterapia”

outro(a) referiu:

“Me senti mais calma, mais ao mesmo tempo com muito sono”

A lavanda é muito utilizada devido ao seu efeito sedativo para tratar da insônia, por isto a alternativa de se utilizar a essência combinada à essência de bergamota, para atenuar um pouco dos efeitos colaterais causados pela lavanda.

A qualidade de vida pode ser entendida como a busca pelo equilíbrio psíquico, físico e social, onde respeitamos as necessidades e limitações do ser humano, resultando em um crescimento pessoal e profissional, sem traumas. Afetando comportamentos e atitudes pessoais relevantes que se relacionam com a produtividade pessoal e grupal, sendo que dentre elas se destacam: motivação para o trabalho, adaptabilidade a mudanças, vontade de inovar e principalmente criatividade<sup>14</sup>.

Com a correria do dia a dia tem se buscado cada vez mais obter-se qualidade de vida, pois com a rotina sobrecarregada temos mais agentes estressores que estão envolvidos na vida das pessoas e o homem se torna muito vulnerável para desenvolver o estresse, entre outras patologias<sup>15</sup>.

Em relação à aceitação dos trabalhadores voluntários desta pesquisa sobre a intervenção no ambiente de trabalho, 52,6% relataram que tiveram boa aceitação ao tratamento, 26,3% ótima aceitação, apenas 10,6% não aceitaram bem e 10,5% acharam o resultado indiferente.

Quando questionados sobre o conhecimento em relação à Aromaterapia, 13 (72,2%) participantes afirmaram conhecer e 5 (27,7%) participantes pesquisados relataram não conhecer a Aromaterapia. Embora a aromaterapia seja muito antiga, e praticada em diversas civilizações ao redor do mundo, o seu uso para fins terapêuticos no Brasil está sendo difundido a partir das duas últimas décadas, razão pela qual a população vem só agora se familiarizando com este recurso terapêutico. Sem dúvida, a inserção das PICS no SUS, bem como a inclusão da Aromaterapia nas PICS, foi um marco positivo nesta difusão.

No Brasil, a aromaterapia é reconhecida como uma prática integrativa e complementar com am-

plo uso individual e/ou coletivo, podendo ser associada a outras práticas e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento.

Quando os voluntários foram questionados sobre as percepções em relação a Aromaterapia, a Tabela 3 resume os principais efeitos relatados durante o tratamento com aromaterapia.

A aromaterapia utiliza dos óleos essenciais e estas substâncias têm por função equilibrar corpo, as emoções o bem-estar físico e mental, que atuam de diversas formas no organismo, podendo ser absorvidas através da inalação pelas vias aéreas, uso tópico ou ingestão<sup>4</sup>.

Nos resultados apresentados na Tabela 3, a maioria dos voluntários relata perceber a aromaterapia como uma intervenção agradável, embora os benefícios concretos parecem atingir pouco mais de um terço dos participantes submetidos à intervenção. Como em todas terapias, existem os pacientes responsivos e os não responsivos. Os resultados apontam para um benefício importante, haja visto que a técnica proposta é de fácil aplicação e que não houve interferências ou formas de amenização das rotinas trabalhistas que geram o estresse aos voluntários, inclusive considerando-se que a intervenção foi realizada com os voluntários durante sua rotina de trabalho.

A lavanda, e particularmente seu óleo essencial, é considerada excelente para o sistema nervoso, reduzindo sintomas de ansiedade, depressão, insônia, irritabilidade e crises de pânico, reduz pressão arterial elevada, dores de cabeça, enxaqueca, artrite, dores e desconfortos musculares, reduz a dor e a inflamação, relaxa e tonifica. Atua principalmente como analgésica, antisséptica, antibiótica, antidepressiva, bactericida, repelente de insetos, possui efeito descongestionante, sedativo e de combate ao estresse<sup>16</sup>.

Por outro lado, o óleo essencial de bergamota apresenta importantes propriedades relacionadas à atenuação de consequências comuns do estresse, como seu reconhecido efeito calmante, antidepressivo e atenuador de ansiedade e aflições<sup>7</sup>. A associação do óleo essencial de lavanda e bergamota tem sido muito utilizada no tratamento aromaterapêutico devido aos seus efeitos sinérgicos, bem como à atenuação do potencial efeito sedativo e hipotensor da lavanda.

Segundo estudo asiático realizado com 54 professores do ensino fundamental de três escolas diferentes, os resultados demonstraram que a inalação diária com óleo essencial de bergamota causou redução significativa do grau da ansiedade dos profissionais, melhora do humor e aumento da sensação pessoal de bem-estar. Segundo este estudo, o óleo essencial foi responsável por direcionar a ativi-

dade nervosa autônoma para um estado mais equilibrado, aprimorando as atividades do sistema nervoso parassimpático, reduzindo a pressão arterial e a variabilidade dos batimentos cardíacos<sup>17</sup>.

Outro estudo brasileiro realizado com professores da Escola Municipal Henriqueta Lisboa, em Belo Horizonte (MG), empregou o óleo essencial de lavanda (*Lavandula augustifolia*) aplicado em uma sala de uso restrito dos profissionais. Submetidos à inalação diária do óleo essencial por dez minutos, os participantes apresentaram melhoras significativas em seu estado físico e emocional. A atenuação de distúrbios do sono e redução da ansiedade foram algumas das principais melhorias demonstradas. Questitos como a sensação de tranquilidade, apontada como inexistente pelos participantes antes da intervenção, obtiveram 71,5% de melhora<sup>18</sup>.

Adicionalmente aos resultados relatados, é importante realçar o depoimento de uma participante, que deixou uma observação no final do seu questionário pós-intervenção:

“Parabéns e gratidão pela oportunidade de fazer parte desse projeto tão lindo! Acredito que grande parte (se não todas) as doenças do corpo e da alma podem ser curadas com medicinas e terapias alternativas. Gratidão por me deixar mais leve!”

#### 4. Considerações Finais

A utilização de óleos essenciais em tratamentos terapêuticos vem sendo muito difundida na atualidade, em meio a tantas doenças psicossomáticas.

Foi possível perceber que as dificuldades encontradas diariamente no ambiente de trabalho dos voluntários eram basicamente as mesmas, em relação à sobrecarga de trabalho, pressão em cumprir metas e falta de reconhecimento profissional. Com o estudo foi demonstrado que a maioria dos trabalhadores tinham conhecimento em relação a Aromaterapia e a grande maioria aderiu e demonstraram interesse no tratamento realizado.

Após realizar o tratamento com a Aromaterapia notou-se que a maioria dos participantes teve boa aceitação no ambiente de trabalho. A aromaterapia é uma terapia que é de fácil acesso, devido ao seu baixo custo. Ela pode ser realizada na forma de difusão para inalação de determinados óleos essenciais em qualquer ambiente, desde que se faça adequadamente o uso (considerando a quantidade de gotas adequada por área em  $m^2$  do ambiente a ser realizada sua aplicação).

As principais melhoras percebidas após a intervenção foram: redução da ansiedade, melhora no sono, melhora na concentração e redução na tensão. O relato de “intervenção agradável” permeou

Tabela 3: Relatos dos voluntários sobre os efeitos percebidos com a intervenção com Aromaterapia.

Efeitos da Aromaterapia	Porcentagem de participantes voluntários
Intervenção agradável	63,1%
Melhora do ambiente de trabalho	36,8%
Diminuição da ansiedade	36,8%
Não sentiram mais dificuldade para dormir	36,8%
Melhora da atenção e concentração	36,8%
Diminuição da tensão	31,5%

a percepção da maioria dos voluntários desta pesquisa. Lembrando que a aromaterapia é um recurso terapêutico de baixo custo, fácil aplicação, e com boa receptividade, além de que pode ser inserida na rotina do ambiente laboral visando a melhoria da qualidade de vida das pessoas.

Considerando os efeitos relatados pelos trabalhadores após a intervenção com a aromaterapia, observou-se que a técnica foi relativamente eficaz nesta amostra pesquisada, obtendo-se resultados modestos com a intervenção proposta, no que se refere a parâmetros relacionados ao estresse no trabalho. Isto pode estar relacionado à forma e tempo de intervenção com a aromaterapia nestes participantes voluntários, bem como à sua sensibilidade individual. Entretanto, os óleos essenciais utilizados neste estudo têm potencial para trazer benefícios importantes para a atividade laboral dos trabalhadores. Isto tem sido demonstrado em outros estudos realizados recentemente com um número maior de participantes e outras formas de intervenção. A aromaterapia oferece uma abordagem que atinge o bem-estar físico, mental, emocional, espiritual dos trabalhadores, além de tornar o ambiente de trabalho mais agradável.

## Referências

- [1] P. C. Ischkanian. Práticas Integrativas e Complementares para a Promoção da Saúde. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, 2011.
- [2] L. A. Less e S. B. Sehnem. Terapias Alternativas e a Saúde Pública. *Pesquisa em Psicologia – Anais Eletrônicos*, pages 219–238, 2018.
- [3] M. A. de Souza. *Aromaterapia*. Editora Pensamento, São Paulo, SP, 1ª edição, 2015.
- [4] R. J. Gnatta, M. F. M. Zotelli, B. R. B. Carmo, C. B. L. C. Lopes, B. M. B. Rogenski, e M. J. P. da Silva. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 45(5):1113–1120, 2011.
- [5] A. Neuwirth, A. L. R. Chaves, e J. M. R. Bettega. Propriedades dos óleos essenciais de cipreste, lavanda e hortelã-pimenta. *Jornal de Aromatologia*, 8:1–13, 2016.
- [6] I. D. T. G. de Lima. Efeitos da massagem terapêutica e aromaterapia: Revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso de Fisioterapia, Universidade Estadual da Paraíba, Campina Grande, PB, 2016.
- [7] A. R. A. Ferreira. Uso de Óleos essenciais como agentes terapêuticos. Dissertação de Mestrado em Ciências Farmacêuticas, Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal, 2014.
- [8] P. R. Sacco, G. C. G. B. Ferreira, e A. C. C. da Silva. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e

qualidade de vida. *Revista Científica da FHO/UNIRARAS*, 3(1):54–62, 2015.

- [9] F. M. Ferreira e E. Tokars. Uso de Óleos essenciais na massagem relaxante corporal. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, PR, 2017.
- [10] M. G. S. Q. Bittencourt, E. M. N. Beladelli, e C. M. Somacal. O estresse do professor do ensino fundamental. In: *Anais do II Simpósio Nacional de Educação*, pages 1–12. UNIOESTE, Cascavel, PR, 2010.
- [11] J. C. Zanelli. *Estresse nas Organizações de Trabalho: Compreensão e Intervenção Baseadas em Evidências*. Artmed, Porto Alegre, RS, 2009.
- [12] M. A. Sadir, M. M. Bignotto, e M. E. N. Lipp. Stress e qualidade de vida: Influência de algumas variáveis pessoais. *Plaidéia*, 20(45):73–81, 2010.
- [13] K. K. Tsuchiya e M. J. P. Nascimento. Terapias complementares: uma proposta para atuação do enfermeiro. *Revista de Enfermagem UNISA*, 3:37–38, 2002.
- [14] A. P. Cavassani, E. B. Cavassani, e C. C. Biazin. Qualidade de vida no trabalho: fatores que influenciam as organizações. In: *Anais do XIII Simpósio de Engenharia de Produção*, pages 1–8. UNESP, Bauru, SP, 2012.
- [15] Z. A. Nascimento. Estresse pela equipe de enfermagem em uma unidade de terapia intensiva pediátrica: uma realidade encontrada? Monografia de Bacharelado em Enfermagem, Faculdade de Ceilândia, Universidade de Brasília, Ceilândia, DF, 2013.
- [16] A. B. Cruz, C. M. R. Dutra, e F. Q. Araújo. Massagem clássica com óleo essencial de lavanda no tratamento do estresse. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Tuiuti do Paraná, Curitiba, PR, 2017.
- [17] K. M. Chang e C. W. Shen. Aromatherapy benefits autonomic nervous system regulation for elementary school faculty in taiwan. *Evidence-Based Complementary Alternative Medicine*, 2011(id 946537), 2011.
- [18] M. G. Cardoso, F. M. Santos, e O. A. Lameira. A influência do uso de aromatizantes na saúde física e emocional de professores da prefeitura de belo horizonte. Monografia de Especialização em Plantas Medicinais, Universidade Federal de Lavras, Lavras, MG, 2009.

## Notas Biográficas

**Kely Regina Borba Bays Gasparetto** é acadêmica de Fisioterapia na Universidade do Contestado (UNC), câmpus Concórdia, SC. ORCID: [0000-0002-0729-8298](https://orcid.org/0000-0002-0729-8298)

**Denise Aparecida de Almeida Benelli** é graduada em Fisioterapia e Mestre em Ciências da Saúde Humana. Atualmente é professora do curso de Fisioterapia da UNC/Campus Concórdia (SC). Contato: [denisebeneli@unc.br](mailto:denisebeneli@unc.br).

**Patricia Santos** é graduada em Farmácia e doutora em Farmacologia e Terapêutica. É também acupunturista e professora e pesquisadoras na áreas de Aromaterapia e Medicina Tradicional Chinesa. Contato: [zingaraacupunturaauricular@gmail.com](mailto:zingaraacupunturaauricular@gmail.com)