

BENEFÍCIOS DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DA OSTEOARTRITE DE JOELHO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Ana Clara Costa Cordeiro ¹
Gabriella Alves Moraes ²
Lilianne da Silva Araújo ³
Risomar da Silva Vieira ⁴

INTRODUÇÃO

A osteoartrite (OA) é uma patologia caracterizada pela degeneração da cartilagem articular ocasionada por fatores genéticos, metabólicos, bioquímicos e biomecânicos, gerando déficit funcional e estrutural na cartilagem das articulações sinoviais (SANTOS; SANTOS, 2016). Segundo a Sociedade Brasileira de Reumatologia (2019) a OA é uma doença que representa cerca de 30 a 40% dos atendimentos em ambulatórios de Reumatologia, sendo responsável por 7,5% dos casos de afastamento dos postos de trabalho, e a segunda patologia responsável por concessões de auxílio-doença e aposentadoria.

A OA acomete principalmente a população acima de 60 anos, tem início insidioso, lento e progressivo ao longo do tempo. A articulação do joelho é a mais acometida, apresentando maior incidência em mulheres. De acordo com Santos e Santos (2016) o sintoma inicial mais comum é a rigidez articular matinal que desaparece após alguns minutos ou mediante repouso prolongado. A presença de dor surge com o progresso da doença, sendo caracterizada como dor mecânica, difusa, com intensidade variável, apresentando frequente aumento do volume e temperatura da região. Por essas características a OA ocasiona déficits de funcionalidade promovendo prejuízos ao indivíduo na realização de suas atividades de vida diária, limitando também sua mobilidade com consequente impacto social e econômico para os sistemas de saúde (COIMBRA; ROSSI, 2016).

No tratamento da OA os exercícios físicos desempenham um papel de grande importância porque melhoram o funcionamento das estruturas acometidas, diminuem a

¹ Graduanda do Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, anaclaracc802@gmail.com;

² Graduanda pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, gabriella.alvesmoraes@hotmail.com;

³ Graduanda pelo Curso de Fisioterapia da Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, ennaylil3@gmail.com;

⁴ Professor orientador, Dr. em História da Ciência, Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, risomarvieira@gmail.com;

necessidade do uso de fármacos, podem trazer melhoras no âmbito psicológico e assim diminuem os fatores de risco para progressão da doença (SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA, 2019). De acordo com a Diretriz OARSI (2019) para o manejo não cirúrgico de joelho, quadril e osteoartrite poliarticular, o tratamento básico considerado apropriado e seguro para todos os pacientes com OA de joelho consiste na realização de programas de exercícios físicos combinados com exercício mente-corpo, uma dieta saudável e a educação sobre a doença. Essas recomendações podem ser usadas isoladamente ou combinadas com outra intervenção considerada apropriada para cada indivíduo, considerando suas especificidades.

Diante deste contexto terapêutico para a OA surgem as Práticas Integrativas e Complementares que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes, seguras, pouco invasivas e de baixo custo, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio em que ele vive, com uma visão global do processo saúde-doença e do cuidado humano (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). Dentre essas práticas destacamos a aromaterapia. Segundo Andrei (2005), a aromaterapia é uma terapia alternativa, natural, preventiva e curativa que trata por meio do aroma dos óleos de plantas específicas. O processo de cura ou melhora dos sintomas se dá quando os óleos essenciais tem partículas de substâncias dispersas que estimulam as células nervosas olfativas, fazendo com que ocorra a ativação do sistema límbico, ou seja, da área cerebral responsável pela olfação, memória e emoção.

Levando em consideração que as Práticas Integrativas e Complementares vem ganhando espaço e aceitação nos últimos anos por parte dos pacientes e profissionais de saúde, se faz necessário a realização de estudos que investiguem a eficácia dessas práticas em patologias crônicas, como na OA, por acometerem grande parcela da população de maior idade. Tendo em vista a problemática, o presente estudo tem como objetivo verificar os benefícios da aromaterapia com óleos essenciais no tratamento da osteoartrite de joelho.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, norteadas pela seguinte pergunta: o que diz a literatura sobre os benefícios da aromaterapia no tratamento da osteoartrite de joelho? A partir disso foi realizada uma busca nas bases de dados PubMed, LILACS, MEDLINE, PEDro,

SciELO e SciencDirect. Para a seleção dos artigos foram utilizados os descritores “osteoartrite de joelho” e “aromaterapia” e seus respectivos correspondentes em inglês, ambos indexados no DeCS e combinados pelo operador booleano AND na estratégia de busca.

Foram selecionados estudos que atendessem aos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados no período de 2015 a 2020, nos idiomas português, inglês ou espanhol, do tipo ensaio clínico e com população constituída por indivíduos diagnosticados com osteoartrite de joelho tratados com aromaterapia.

Para o processo de extração e análise de dados dos estudos selecionados foi elaborado um instrumento contendo informações como autores, ano, país de origem, objetivos, metodologia e principais desfechos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O levantamento dos estudos ocorreu em agosto de 2020. Inicialmente foram identificados 50 artigos a partir da busca com a combinação dos descritores definidos. Posteriormente realizou-se a leitura dos títulos e resumos, sendo incluídos estudos que se enquadraram aos critérios de inclusão, totalizando 14 artigos. Entretanto, 8 desses estudos estavam presentes em mais de uma base de dados ao mesmo tempo, gerando a exclusão dos mesmos. A partir disso, apenas 6 estudos foram selecionados para leitura completa e posteriormente 5 artigos passaram a compor a amostra final desta revisão.

Os artigos que compõem essa revisão integrativa foram publicados entre os anos de 2016 a 2019, com a porcentagem de 20% em 2016, 20% em 2017, 40% em 2018 e 20% em 2019. Em relação aos países de origem, os estudos foram desenvolvidos na Turquia (60%) e no Irã (40%), todos publicados no idioma inglês.

Os principais objetivos dos estudos foram verificar os efeitos da aromaterapia na dor, melhora das atividades de vida diária, estado funcional e qualidade de vida em indivíduos acometidos por osteoartrite de joelho. A amostra total foi composta por 405 indivíduos com idade média variando entre 55,88 e 78,30 anos.

Na realização dos estudos o instrumento utilizado para mensurar a dor dos indivíduos com OA foi a Escala Visual Analógica (EVA) que segundo Rigotti (2015) é uma escala útil quando se deseja mensurar a intensidade da dor de um paciente, ofertando uma variação crescente de 0 a 10 - nenhuma dor e dor máxima. É de fácil utilização e produz dados nivelados em intervalos, que podem ser usados posteriormente como parâmetros estatísticos em análises.

Além disso, o Western Ontario and McMaster Universities (WOMAC) foi a escala de avaliação para OA de quadril e joelho utilizada em alguns estudos, as pontuações obtidas sugerem dor, rigidez e dificuldades nas atividades de vida diária, sendo um instrumento muito sensível às mudanças nos estados de saúde (BELLAMY, 1998).

O uso da aromaterapia se caracterizou de forma diversificada nos 5 estudos, por períodos de tempo que variaram de 3 semanas a 1 mês. Foram utilizados óleos essenciais isolados ou combinados com outras medidas (uso de anti-inflamatórios não esteroides e técnicas de massagem). Os óleos essenciais utilizados foram: cominho preto (*Nigella sativa*), lavanda (*Lavandula officinalis*), amêndoa doce (*Prunus Amygdalus Dulcis*), gengibre (*Zingiber Officinale*), alecrim (*Rosmarinus officinalis*), eucalipto (*Eucalyptus globulus*) e damasco (*Prunus armeniaca*). Segundo Evans (2017), os óleos essenciais são líquidos voláteis derivados de diferentes partes das plantas, como flores, sementes, folhas, frutos, cascas e troncos. Eles apresentam diversas propriedades, incluindo analgésica e anti-inflamatória, sendo eficazes no alívio da dor. Os principais óleos essenciais utilizados nos estudos desta revisão apresentavam tais propriedades, benéficas para os sintomas mais recorrentes na OA e por isso foram os escolhidos para serem utilizados no estudo e verificado seus efeitos.

Andrei (2005) enfatiza que os métodos mais comuns para aplicação da aromaterapia consistem na pulverização, inalação, compressão, banhos e massagens. Em nossa revisão 80% dos estudos associaram a aromaterapia à massagem, utilizando técnicas de Effleurage e Petrissage. A massagem é utilizada para ajudar os óleos essenciais a penetrarem na pele e para potencializar seus efeitos terapêuticos (PRICE, 1999). De acordo com Cassar (2001), a massagem realizada a partir de técnicas como a Effleurage e Petrissage apresenta efeitos benéficos, como o aumento da circulação devido a compressão dos vasos sanguíneos, melhora da drenagem linfática no tecido superficial e muscular por meio da compressão dos vasos linfáticos, e redução da dor envolvendo mecanismos reflexos e mecânicos através do relaxamento dos músculos, alongamento das fibras e aumento da circulação local. Nos estudos desta revisão os protocolos de massagem ocorreram por períodos de 15 a 30 minutos.

De forma geral, os resultados mostraram que a aromaterapia aplicada na osteoartrite de joelho é eficaz no alívio da dor, melhora da rigidez e da realização das atividades de vida diária, estado funcional e qualidade de vida. Dessa forma, esta prática integrativa e complementar tem um grande potencial para a utilização por profissionais de saúde, sendo uma terapêutica eficaz para o gerenciamento dos sintomas em pacientes com OA. Por ser um procedimento não invasivo e de fácil acesso, a aromaterapia pode ser utilizada em diversos ambientes de

assistência à saúde, bem como para realização de novos estudos científicos (NASIRI; MAHMODI, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O panorama encontrado indicou que o uso da aromaterapia como coadjuvante no tratamento da osteoartrite de joelho apresenta eficácia em 100% dos estudos no que diz respeito a redução do quadro algico. Os estudos que investigaram a melhora na rigidez, atividades de vida diária, no estado funcional e conseqüentemente a qualidade de vida, também obtiveram resultados positivos.

Dessa forma, verificamos que as PICS estão sendo mais utilizadas nos últimos tempos como meio alternativo para o tratamento de condições crônicas, porém estudos que abordam práticas como a aromaterapia aplicada a osteoartrite no joelho ainda são escassos, sendo necessários mais estudos sobre a temática, investigando diferentes dosagens, concentração, vias de administração dos óleos essenciais e os resultados dessas práticas a longo prazo.

Espera-se que essa revisão integrativa contribua para o conhecimento teórico e prático relacionado às Práticas Integrativas e Complementares, em especial o uso da aromaterapia voltada a condições relacionados ao envelhecimento humano, como a osteoartrite de joelho que causa diversos impactos funcionais nos indivíduos acometidos e conseqüentemente compromete a realização das suas atividades de vida diária, possibilitando assim a melhora da qualidade de vida dos indivíduos acometidos por OA.

Palavras-chave: Aromaterapia; Osteoartrite de joelho; Práticas Integrativas e Complementares.

REFERÊNCIAS

ANDREI, Patrícia. Aromaterapia e suas aplicações. **Farmácia**, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57-68, dez. 2005. Disponível em: <http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf>. Acesso em: 22 set. 2020.

BANNURU, R.R.; OSANI, M.C.; VAYSBROT, E.e.; ARDEN, N.K.; BENNELL, K.; BIERMA-ZEINSTRA, S.M.A.; KRAUS, V.B.; LOHMANDER, L.s.; ABBOTT, J.H.; BHANDARI, M.. OARSI guidelines for the non-surgical management of knee, hip, and polyarticular osteoarthritis. **Osteoarthritis And Cartilage**, [S.L.], v. 27, n. 11, p. 1578-1589, nov. 2019. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.joca.2019.06.011>.

Bellamy, N., Buchanan, W. W., Goldsmith, C. H., Campbell, J. & Stitt, L. W. (1998). Validation study of WOMAC: A health status instrument for measuring clinically important patient relevant out-comes to

antirheumatic drug therapy in patients with osteoarthritis of the hip or knee. *Journal of Rheumatology*, 15, 1833–1840.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, DF, 2015. 98p. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf>. Acesso em: 24 set. 2020.

CASSAR, Mario-Paul. Manual de massagem terapêutica: Um guia completo de massoterapia para o estudante e para o terapeuta. 1. ed. São Paulo: Manole, 2001. 670 p.

COIMBRA, Ibsen Bellini; ROSSI, Edison. Osteoartrite. In: FREITAS, Elizabete Viana de; PY, Ligia (ed.). **Tratado de geriatria e gerontologia**. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Cap. 80. p. 1436-1442.

EVANS, Nicole. Óleos essenciais: O guia definitivo sobre Óleos Essenciais para alcançar uma saúde extraordinária. 1. ed.: Babelcube, 2017.

NASIRI, Ahmad; MAHMUDI, Mohammad Azim. Aromatherapy massage with lavender essential oil and the prevention of disability in ADL in patients with osteoarthritis of the knee: a randomized controlled clinical trial. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, [S.L.], v. 30, p. 116-121, fev. 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2017.12.012>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29389470/>. Acesso em: 26 ago. 2020.

PRICE, Shirley. Aromaterapia para doenças comuns. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.

SANTOS, Alana Meneses; SANTOS, Fania Cristina. Osteoartrite. In: TOMMASO, Ana Beatriz Galhardi di *et al.* **Geriatría: guia prático**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016. Cap. 12. p. 115-125.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE REUMATOLOGIA. **Osteoartrite (Artrose)**: doença que se caracteriza pelo desgaste da cartilagem articular e por alterações ósseas, entre elas os osteófitos, conhecidos vulgarmente como "bicos de papagaio". 2019. Disponível em: <https://www.reumatologia.org.br/doencas-reumaticas/osteoartrite-artrose/>. Acesso em: 16 set. 2020.

TUNA, Halil Ibrahim; BABADAG, Burcu; OZKARAMAN, Ayse; ALPARSLAN, Guler Balci. Investigation of the effect of black cumin oil on pain in osteoarthritis geriatric individuals. **Complementary Therapies In Clinical Practice**, [S.L.], v. 31, p. 290-294, maio 2018. Elsevier BV. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.03.013>. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1744388117302487>. Acesso em: 26 ago. 2020.

RIGOTTI, M. A; FERREIRA, A. M. Intervenções de enfermagem ao paciente com dor. *Arq. Ciênc. Saúde*, São Paulo, jan.-mar. 2005.