

USO DA AROMATERAPIA NO TRATAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE DA UNISC

Chana de Medeiros da Silva; Lisoni Muller Morsch; Suelyn Tanara Schweickardt

(Departamento de Biologia e Farmácia; Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC, Santa Cruz do Sul, RS;
csilva@unisc.br)

A ansiedade é uma emoção natural dos seres humanos, é um estado de tensão e sensação de perigo. Diferentes sintomas podem estar associados à ansiedade como: dores em geral, alteração do sono, irritabilidade, cansaço, falta de concentração e preocupação em demasia. O estresse é uma resposta do organismo, que traz consigo tensão e desconforto. Alguns sintomas do estresse são respiração acelerada, dores de cabeça, acidez do estômago, insônia, irritabilidade, falta de concentração, desânimo e fadiga. Qualquer situação que gere uma emoção forte, na qual, requer mudanças, sendo ela boa ou má, é uma fonte de estresse. Para o tratamento de distúrbios psicológicos os óleos essenciais são considerados eficazes, constituídos de princípios ativos naturais, procedentes de plantas aromáticas medicinais. Ao inalar um óleo essencial, ele é sugado por nervos olfativos alcançando o cérebro e atingindo desta maneira o hipocampo, local relacionado às emoções, comportamentos e memória. Terapias integrativas e complementares como a aromaterapia, podem ajudar a controlar os sintomas do estresse e da ansiedade. O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia da aromaterapia no tratamento de estresse e ansiedade em estudantes da área da saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul. Inicialmente, foi realizado um estudo descritivo, transversal, de amostragem aleatória simples com intuito de identificar estudantes estressados e ansiosos através de um questionário contendo 14 questões objetivas, gerando um total de 163 entrevistados. Considerou-se nível alto de estresse e ansiedade, o *ranking* (somatório das pontuações) a partir de 20. Um total de 42 estudantes apresentou nível alto, destes, 18 estudantes concordaram em participar da terapia. O tratamento consistiu de quatro sessões, uma por semana, com duração de dez minutos cada, onde se utilizou uma sinergia de óleos essenciais de bergamota (*Citrus reticulata*), laranja (*Citrus sinensis*) e lavanda (*Lavandula officinalis*). Os sujeitos foram avaliados quanto ao nível de estresse e ansiedade antes e após o tratamento utilizando o mesmo instrumento de avaliação. O nível de estresse e ansiedade considerado pelo *ranking* antes do tratamento estava alto (acima de 20 pontos) e após o tratamento o nível passou a ser baixo (de 0 a 09 pontos) e médio (de 10 a 19 pontos). O tratamento com aromaterapia proporcionou um maior bem-estar para o dia-a-

dia dos estudantes, melhorando muitos dos sintomas negativos provocados pela ansiedade e estresse.

Palavras-chaves: estresse, ansiedade, aromaterapia, estudantes universitários.

