

**EFICÁCIA DA AROMATERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM
ESTUDANTES UNIVER¹**
**EFFICACY OF AROMATHERAPY IN THE REDUCTION OF STRESS IN
UNIVERSITY STUDENTS**

Isabela Martins Camargo²

Daniella Koch de Carvalho³

Resumo: Introdução: A aromaterapia é a prática terapêutica em que se utiliza óleos essenciais 100% puros, para prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas físicos, psicológicos e energéticos. **Objetivo:** analisar a eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários da Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul). **Metodologia:** o presente estudo refere-se a uma pesquisa descritiva e de intervenção com abordagem quali-quantitativa, na forma de estudo de caso. Participarão do estudo treze (13) universitários da Unisul campus de Tubarão (SC). Os integrantes da pesquisa têm idade entre 18 e 35 anos. Os dados foram coletados no período de quinze (15) de maio a quatro (4) de junho. Nesse período foram realizados três momentos de avaliações. Sendo utilizados os seguintes instrumentos de pesquisa: termo de consentimento livre esclarecido, escala visual analógica, escala de percepção de estresse, questionário com perguntas semiestruturadas e um diário de acompanhamento. Após os participantes receberem um gel com óleo essencial de lavanda e bergamota para utilizar três vezes ao dia, durante vinte dias consecutivos. As análises dos resultados qualitativos foram realizadas através das avaliações das respostas dos participantes da pesquisa, conforme questionário semiestruturado de acordo com os objetivos do estudo e diário de campo, e as análises dos resultados quantitativos foram feitas através da inserção de tabelas no software Word e Excel, para posterior análises. **Resultados:** observou-se melhora total e parcial de alguns participantes dos sinais e sintomas do estresse, sendo que o valor obtido foi de $p > 0,007$, constatando um dado estatisticamente muito significativo, para a diminuição do estresse segunda escala visual analógica. **Conclusão:** conclui-se que a aromaterapia é um tratamento complementar eficaz para a redução do estresse em estudantes universitários.

Palavras-chave: Estresse. Aromaterapia. Terapias Complementares.

Abstract: Introduction: aromatherapy is the practice of therapy in which essential oils are 100% pure, for preventing and/or treating simultaneously a physical, psychological, and energetic. **Objective:** to assess the effectiveness of aromatherapy in reducing stress in university students of the Universidade do Sul de Santa Catarina (Unisul). **Methods:** in the present study, it refers to a descriptive and treatment of the qualitative approach in the form of a case study.

¹ Artigo apresentado como requisito parcial para a conclusão do curso Superior de Tecnólogo em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL. Tubarão, 2019.

² Acadêmica do curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul. duda.moraisw@gmail.com.

³ Profa. Orientadora, Msc. do curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – Unisul.

To participate in the study, thirteen (13) of the university of the state government of santacatarina-campus de Tubarão (santacatarina state). The members of the survey are between the ages of 18 and 35 years of age. The data were collected during the period from the fifteenth (15th) of may, four (4) in the month of June. During this period, were carried out three times during the evaluation. To be used with the following tools of research: an informed consent form, visual analogue scale, a questionnaire containing questions for semistructured, and a record of follow-up. Then the participants were given a gel containing the essential oil of lavender and bergamot for you to use it three times a day, for a period of twenty days in a row. The analysis of the qualitative results was carried out through the evaluation of the responses of the participants in the study, according to the semi-structured interview in accordance with the goals and objectives of the study and the journal, and the analysis of the quantitative results was made by the insertion of the tables for further analysis. **Results:** there was improvement in total and a partial one for some of the participants of the signs and symptoms of stress, and the p value obtained was of 0,007, with a data to be statistically meaningful, the decrease in the stress of the second visual analogue scale. **Conclusion:** it is concluded that aromatherapy is a complementary treatment was effective in reducing the stress on the college students.

Keywords: Stress. Aromatherapy. Complementary Therapies.

1 INTRODUÇÃO

O presente estudo é um artigo científico apresentado ao Curso Superior de Tecnologia em Estética e Cosmética da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, Campus de Tubarão/SC como Trabalho de Conclusão de Curso, abordando como tema os efeitos da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários.

A aromaterapia é uma terapia complementar que visa reintegrar o equilíbrio corpóreo desestruturado pelo estresse¹, é a prática terapêutica em que se utiliza óleos essenciais 100% puros, para prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas físicos, psicológicos e energéticos, sendo considerada a ação fisiológica e farmacológica semelhante à dos medicamentos, que, dependendo do composto químico do óleo, visa proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano².

O óleo essencial tem inúmeros efeitos sobre nosso organismo, atuam restaurando energias tanto no aspecto emocional quanto no aspecto físico, além de complementarem terapias convencionais e terapias alternativas. Hoje em dia as pesquisas sobre óleos essenciais fundamentam-se no seu poder terapêutico, mas também atuam na área da estética, proporcionando embelezamento da pele².

Óleos essenciais também são indicados para os tratamentos emocionais, tais como, óleo essencial de bergamota, indicado para coceira, energiza-te, ansiedade, perda de apetite, depressão e estresse³. Óleo essencial de lavanda, possui propriedades antidepressivas, anti-

inflamatórias, antibacterianas, relaxantes, sedativas, descongestionante, tonificantes, antivirais e calmantes, é eficaz no tratamento de mais de setenta problemas de saúde².

O estresse tem sido citado como um dos fatores que contribuem para o desenvolvimento de diversos problemas psicológicos e físicos, está intrinsecamente relacionado ao processo de adaptação do organismo quando exposto a situações diversas⁴. Estudantes universitários estão em momento de transição importante na vida e são particularmente propensos a desequilíbrio emocionais. A entrada na universidade pode ser uma experiência estressante, tendo em vista as grandes mudanças na vida envolvidas na transição para a faculdade, e os sintomas de estresse e depressão são comuns entre estudantes universitários⁵.

No caso do Brasil, como o mercado está em desenvolvimento, o índice de pessoas estressadas está cada vez mais elevado, os profissionais que estão diretamente relacionados ao estresse ocupacional são executivos de ambos os sexos, policiais militares, professores, estudantes e bancários. É preciso fazer medidas de prevenção e ações que gerenciam a maneira de lidar com o estresse¹.

Hoje em dia o estresse acomete milhares de pessoas, em média, 90% da população mundial é afetada pelo estresse². Durante a vida acadêmica são vários os fatores que podem desencadear uma alteração no desempenho do estudante como vícios, cobrança de professores, hábitos individuais e responsabilidades que o aluno cumpre e que alteram o desempenho acadêmico, pois alteram a capacidade de raciocínio, memorização e interesse do jovem em relação ao processo evolutivo da aprendizagem⁶.

No Curso de Estética e Cosmética lidamos com muitos universitários, que relatam níveis de estresse, sobre a entrada na universidade, provas, trabalho de conclusão de curso, entre outros fatores. Dessa forma houve o interesse de aprofundar o conteúdo da aromaterapia, combinando o óleoessencial de lavanda (*Lavandula angustifolia Miller*) e bergamota (*Citrusbergamia*) como forma de tratamento complementar para esta disfunção que interfere na vida de muitos acadêmicos. Podendo assim conhecer mais sobre o estresse sabendo reconhecer suas causas e sintomas, auxiliar o cliente, buscando um método complementar eficaz. A procura pelo bem-estar físico e psicológico está cada vez ganhando mais força, sendo necessário saber qual tratamento será mais eficaz para uma redução do estresse.

Há recursos hoje que podem complementar o tratamento do estresse, alguns controlam sem fazer o uso de medicamentos, outros por tratamentos complementares. Baseado nas reflexões acima, apresenta-se o seguinte problema de pesquisa: **Qual a eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários?**

Objetivamos neste estudo analisar a eficácia da aromaterapia na redução dos níveis de estresse em estudantes universitários.

Para tanto foram desenvolvidas ações específicas como: levantamento dos sinais e sintomas do estresse em cada participante. Verificação das principais causas para o surgimento do estresse. Identificação através da escala de percepção do estresse os níveis dos participantes antes e após o uso do óleo essencial. Fazer a utilização do gel com óleo de lavanda (*Lavandula angustifolia* Miller) e bergamota (*Citrusbergamia*) durante 20 dias, realizar a comparação e análise dos efeitos da aromaterapia em estudantes universitários.

2 ESTRESSE E AROMATERAPIA

O termo estresse denota o estado gerado pela percepção de estímulos que provocam excitação emocional e, ao perturbarem a homeostasia, disparam um processo de adaptação caracterizado, entre outras alterações, pelo aumento de secreção de adrenalina produzindo diversas manifestações sistêmicas, com distúrbios fisiológicos e psicológicos².

Do ponto de vista biológico, o estresse é compreendido como um elemento inerente a toda doença, que produz certas modificações na estrutura e na composição química do corpo, as quais podem ser observadas e mensuradas. O estresse é um estado que se manifesta por meio da emoção que desencadeia uma reação neuroendócrina. Atualmente, destaca-se o modelo interacionista que descreve o estresse como qualquer evento que demande do ambiente interno ou externo que taxee ou exceda as fontes de adaptação de um indivíduo ao sistema social ou tissular⁷.

Embora o estresse produza respostas biológicas e psicológicas, que permitam ao organismo se adaptar e sobreviver em diferentes situações, pode ter efeitos prejudiciais quando se torna crônico. Qualquer ambiente pode ser fonte geradora de estresse, cujos níveis variam entre os indivíduos, independentemente do nível socioeconômico⁸.

Os estressores são classificados em fontes externas e internas. As fontes externas referem-se ao que vem de fora, ao que acontece na vida do indivíduo externamente e que demanda do organismo um intenso processo de adaptação, como aspectos profissionais, dificuldades financeiras e perdas; enquanto as fontes internas são as que vêm do próprio organismo, relacionadas à personalidade do indivíduo, seu modo de agir, crenças e valores⁴.

Os eventos de vida estressores também diferenciados em dependentes ou independentes. Os dependentes apresentam a participação do sujeito, ou seja, dependem da forma como o sujeito se coloca nas relações interpessoais, como se relaciona com o meio, onde seu

comportamento provoca situações desfavoráveis a si mesmo. Os eventos de vida estressores independentes são aqueles que estão além do controle do sujeito, independem de sua participação, sendo inevitáveis, como por exemplo, a morte de um familiar ou a saída de um filho de casa como parte do ciclo vital de desenvolvimento⁹.

Além dos eventos de vida estressores, os denominados acontecimentos diários menores, que pode ser vivenciado em diversas situações cotidianas, como perda de coisas, esperar em filas, desentendimentos, também são provocadores de resposta de estresse. Muitas vezes estes acontecimentos diários menores, quando frequentes, geram resposta de estresse com efeitos psicológicos e biológicos negativo⁹.

Quando o ser humano não permite se adaptar com os fatores do seu dia a dia pode neste momento estar mais vulnerável aos agentes estressores, enfraquecendo seu estado físico, relacionado aos fatores biológicos, e ao seu estado psicológico relacionado diretamente aos fatores emocionais, sendo que o emocional é um fator extremamente importante para a qualidade de vida, é necessário sempre ter um equilíbrio para assim obter o bem estar¹.

A percepção em relação ao estresse muda de indivíduo para indivíduo, pois, um estressor pode ter significados diferentes para cada um, sendo necessário considerar os fatores de vulnerabilidade de cada pessoa. E diante de inúmeros acontecimentos que podem gerar estresse, esse tem sido percebido tanto na vida pessoal, profissional e acadêmica. Em concordância, confirmam que o impacto do estresse é notório no meio familiar, ocupacional e na área da saúde⁴.

Quanto aos sinais e sintomas não existe um específico que possa ser utilizado como diagnóstico, é a junção de vários sinais e sintomas¹⁰. O cientista canadense Hans Selye, em 1925, definiu o estresse como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo e, em 1936 denominou-a Síndrome Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico. A (SAG) Síndrome Adaptação Geral divide-se em três fases: reação de alarme, de resistência e de exaustão. A primeira ocorre imediatamente após o confronto com o estressor e pode ser consciente ou não. Se houver a persistência do estressor, inicia-se a Fase de Resistência em que o corpo trabalha para a sobrevivência e adaptação. Se o estressor persistir ou não ocorrer o equilíbrio, inicia-se a fase de exaustão, em que a adaptação não ocorre e podem surgir doenças e até a morte¹¹.

A Fase de Alarme é definida como uma reação comum do corpo que necessita atender as exigências. Os sintomas que caracterizam essa fase são: a taquicardia, sudorese, cefaléia, alterações na pressão arterial, irritabilidade, fadiga, tensão muscular, sensação de esgotamento e alterações gastrintestinais. Na fase de Resistência, cujo objetivo é a adaptação aos estressores,

os sinais que a caracterizam, embora com menor intensidade, são: a ansiedade, o isolamento social, a impotência sexual, o nervosismo, a falta ou o excesso de apetite e o medo¹². Na fase de Exaustão ou Esgotamento, quando os estressores continuam e tornam-se crônicos, os mecanismos de adaptação começam a falhar e ocorre déficit das reservas de energia. Elas levam ao aparecimento de doenças gastrointestinais, cardíacas, respiratórias, depressão e outras, o que caracteriza os processos patológicos. Nessa fase, o organismo já não é capaz de equilibrar-se e sobrevém a falência adaptativa, podendo levar à morte^{11,12}.

Sobre os tratamentos geralmente a população acaba optando pelos tratamentos convencionais, como é o caso dos medicamentos, entretanto, estes podem acarretar problemas como dependência medicamentosa¹³.

Tratamentos complementares sabe-se que a acupuntura vem se destacando como forma de tratamento complementar para diversas patologias segundo a OMS¹³. A auriculoterapia consiste em uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), utilizada na acupuntura, através de métodos simples, preciso e de fácil aplicação da manipulação do pavilhão auricular, possibilita diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças. Sendo um procedimento onde o próprio paciente poderá estimular, pressionando as esferas ou sementes, até mesmo em casa, obtendo grande desenvolvimento e aceitação¹⁴. No presente estudo houve uma melhora significativa da terapia convencional. A auriculoterapia tem efeitos benéficos para o controle da ansiedade e estresse, além de ser um tratamento de baixo custo¹⁵.

O estresse afeta o organismo do ser humano e provocam desequilíbrios, a aromaterapia consegue proporcionar uma melhora significativa nesta patologia, diminuindo os efeitos ocasionados no corpo humano¹. A maior parte dos efeitos curativos dos óleos essenciais ocorre, sobretudo, através da própria inalação e de alguns caminhos emocionais².

A aromaterapia é uma terapia complementar que visa reintegrar o equilíbrio corpóreo desestruturado pelo estresse¹, é a prática terapêutica em que se utiliza óleos essenciais 100% puros, para prevenir e/ou tratar simultaneamente problemas físicos, psicológicos e energéticos, sendo considerada a ação fisiológica e farmacológica semelhante à dos medicamentos. A termologia da aromaterapia significa aroma cheiro e terapia cura de acordo com. O termo teve sua grande repercussão com o químico René Maurice Gatefossé em 1964, na qual instintivamente queimou sua mão e colocou dentro de um vasilhame de lavanda, percebeu então seus efeitos da cicatrização proeminente dos efeitos do óleo essencial de lavanda¹.

Aromaterapia é uma prática que se utiliza concentrados voláteis, conhecidos como óleos essenciais. Estes são compostos orgânicos de origem vegetal, formados por moléculas químicas de alta complexidade, que apresentam várias funções químicas, como álcoois, aldeídos, ésteres,

fenóis e hidrocarbonetos, havendo sempre a prevalência de uma ou duas delas e, assim, caracterizarão seus aromas. São extraídos das plantas aromáticas pelo processo de destilação ou prensagem de partes desses vegetais, como flores, folhas, sementes, frutos ou raízes e diluídos em diversas concentrações, que dependem da intenção do uso. Há uma variedade de maneiras da sua utilização, os principais e mais utilizados de acordo com os autores são¹:

- Aromatização ambiental: na qual são colocadas gotas de óleos essenciais nos aromatizadores e ao evaporarem proporcionam os efeitos dos óleos na estimulação dos receptores olfativos¹.

- Pulverizadores: são utilizados diluídos, mistura-se 100 ml de álcool 50% ou 50 ml de álcool 96% e 50 ml de água e colocar 10 gotas de óleo essencial em um recipiente spray de vidro âmbar, e assim promovem os efeitos desejados¹.

- Banhos aromáticos: os banhos ativam o sistema circulatório, regularizam o sistema nervoso, há dois tipos, os banhos de imersão que são aplicados na banheira com aproximadamente 10 gotas de óleos essenciais diluídos na gordura (nata) do leite e nos óleos vegetais, em água de 37° C e ficar no máximo 20 minutos, há também os banhos de assento promovem bem estar e assepsia, dilui-se em média de 6 a 8 gotas de óleos essenciais em uma colher de vodka, ou em 5 ml de óleo vegetal e posterior em um copo de leite integral morno será dissolvida então em uma bacia de água quente¹.

- Compressas: frias ou quentes, as frias utilizadas em sinais de inflamação, situações agudas, coloca-se meio litro de água fria e 5 gotas de óleo essencial, embeber o tecido, tirar o excesso e aplicar sobre a pele, as compressas quentes utilizadas em situações crônicas, colocar meio litro de água fervente e 5 gotas de óleo essencial, embeber o tecido, tirar o excesso e repousar sobre a pele, deve trocar a compressa quando esfriar, pode ainda cobrir a compressa com um tecido de lã para evitar a perda de calor¹.

- Inalações: dois tipos, a seco para medos, coloca-se 3 gotas de óleo essencial em um lenço e depois inalar sem encostar o nariz, a inalação úmida é usada para gripes, resfriados, coloca-se de 4 a 10 gotas de óleo essencial em uma vasilha grande em um litro de água fervente, manter então os olhos fechados e cobrir a cabeça com uma toalha, fazer a inalação no máximo por dez minutos¹.

- Massagem: possui efeito calmante e relaxante, através do toque, utiliza-se 10 a 20 ml de óleo vegetal e aproximadamente 8 gotas de óleo essencial, como a pele absorve rapidamente logo os efeitos dos óleos essenciais são percebidos¹.

- Pedilúvios: são conhecidos como escalda-pés, a pele dos pés absorve rapidamente os óleos essenciais, por isso são bastante utilizados, coloca-se 3 litros de água fervente e 10 gotas

de óleo essencial em 5 ml de óleo vegetal em um copo de leite integral, pode ainda colocar uma colher de sal grosso e proporcionar um melhor relaxamento, utilizados em dores de cabeça e problemas emocionais¹.

- Manilúvios: funciona para promover o relaxamento, ativa também o sistema circulatório e regulariza o sistema nervoso, com dois litros de água a 37 °C e aproximadamente 7 gotas de óleo essencial em 5 ml de óleo vegetal, em um copo de leite integral¹.

- Gargarejos e bochechos: tratam o mau hálito e inflamações, nos gargarejos tomar um gole de 2 a 5 gotas de óleo essencial em um copo de água, olhar para o teto e agitar o líquido da boca, o volume é de 15 a 25 ml, recomendados 3 gargarejos de acordo com a necessidade; nos bochechos são colocados 200 ml de água potável e 20 gotas de óleo essencial conforme o tratamento, agitar a solução por 30 segundos e coar em um filtro de algodão cru, colocar então em uma garrafa de vidro esterilizado e fechar, consumir dentro de meio ano, os gargarejos e bochechos não devem ser ingeridos¹.

- Puros: apenas os óleos essenciais de lavanda (alfazema) e melaleuca (tea-tree) podem ser utilizados diretamente sobre a pele, sobre queimaduras e picadas de insetos¹.

- Oral: para a ingestão de óleos essenciais é de suma importância que tenha extrema qualidade terapêutica, foi submetido a testes toxicológicos, podem ser combinados com mel, nos casos de azia e úlceras e contraindicado durante a gestação¹.

Quando inaladas, uma porcentagem mínima do óleo essencial (OE) ativa o sistema do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, que propiciam uma ligação direta com o Sistema Nervoso Central, levando o estímulo ao Sistema Límbico⁸. O sistema límbico é uma das partes mais antigas do cérebro. Nele existem componentes que estão associados de várias maneiras com as emoções, particularmente com o prazer, a dor, a raiva, o medo, a tristeza e os sentimentos sexuais, além da memória, dos padrões de comportamento, do aprendizado e da atividade mental. As ligações diretas entre as células receptoras olfativas e a região límbica do cérebro explicam por que os odores podem produzir uma resposta emocional e reviver uma memória passada. É por essa razão que determinados odores podem trazer à lembrança memórias de tempos passados, pessoas ou lugares². O restante da quantidade inalada trafega pelo sistema respiratório e chega à corrente sanguínea. Quando a atuação das moléculas ocorre por via cutânea, o óleo essencial é absorvido e transportado pela circulação sanguínea, sendo conduzido até os órgãos e tecidos do corpo. E, finalmente, quando ingeridos, as moléculas dos óleos essenciais são absorvidas pelo intestino e levadas aos diversos tecidos corporais⁸.

A prática da aromaterapia assenta na responsabilidade e consciência da possibilidade de ocorrência de efeitos indesejados associados a utilização de óleos essenciais. A sua toxicidade é

muitas vezes superior a demonstrada na planta que os contem, na medida em que se encontram mais concentrados e tem capacidade de atravessar membranas biológicas devido a sua elevada lipossolubilidade. Devido a sua complexa composição, os óleos essenciais para além de apresentarem vários benefícios para a saúde, também podem apresentar certos riscos. No entanto, com a sua utilização apropriada, os potenciais riscos ficam muito reduzidos¹⁶.

O óleo essencial de bergamota (*Citrusbergamia*) é obtido por um processo mecânico de expressão dos frutos. É constituído maioritariamente por compostos voláteis, que assumem 93 a 96% da sua composição, e por uma pequena fração de compostos voláteis. A parte volátil do óleo inclui monoterpenos, sesquiterpenos, monoterpenóis, aldeídos e ésteres: limoneno, linalol, acetato de linalilo, γ -terpineno e b-pineno. Na fração não volátil identifica-se o bergapteno, composto responsável pela fototoxicidade do óleo essencial¹⁷.

Poderoso antidepressivo e sedativo nervoso possui um delicioso aroma cítrico. Excelente antisséptico e desodorante é um ingrediente comumente utilizado em perfumes, bem como em fragrâncias ambientais. Tem sabor amargo e aroma intenso³.

Sua precaução é fototóxico. Não use se a área da aplicação ficar exposta ao sol pelas 24 horas seguintes, devido a fototoxicidade. Não deve ser usado puro, ou como perfume, pois pode causar pigmentação com o sol³.

O óleo essencial de lavanda ou alfazema (*Lavandula angustifolia* Miller) é obtido por arrastamento pelo vapor de água das partes aéreas floridas¹⁷. As lavandas apresentam folhas pontiagudas e flores roxo-azuladas e são atóxicas⁴. É constituído por linalol, acetato de linalilo, cineol, cânfora e borneol¹⁷.

Se preza sempre ser aplicado por um profissional qualificado, que saiba a sua funcionalidade, maneira e dosagem correta para seu uso. É necessário também que se faça a utilização de óleos essenciais de qualidade para assim poder promover seus efeitos terapêuticos¹⁰

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

A pesquisa foi realizada no município Tubarão, no laboratório de Estética da UNISUL – Campus de Tubarão (SC). Caracterizou-se por uma pesquisa descritiva e de intervenção com abordagem quali-quantitativa. Quanto ao procedimento, aconteceu por meio de um estudo de caso.

Para a presente pesquisa foram selecionados quinze (15) acadêmicos de forma aleatória da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL), porém somente treze (13) participaram

da pesquisa, os demais encaixaram-se nos critérios de exclusão. Como critério de inclusão foram estabelecidos: ter idade entre 18 a 35 anos, *ambos os sexos*, que apresentassem quadro de estresse, que aceitasse participar mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) conforme anexo A.

Foram utilizados como critérios de exclusão: indivíduos que apresentasse alergia ao óleo essencial de bergamota e/ou lavanda; gestantes; apresentasse resultado da Escala Analógica Visual (EAV) em pouco estressado e indivíduos que estavam em tratamento medicamentoso ou com outra prática complementar para o estresse.

Seguido da aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), com o parecer nº 3.322.044, foi efetuado o início da coleta de dados. Para iniciar a primeira etapa foi efetuada uma pesquisa exploratória com a finalidade de identificar os participantes do estudo, onde foi empregado ao participante marcar um ponto na Escala Analógica Visual (EAV) que indicasse o nível de estresse que sente, conforme apêndice (apêndice C). A EAV conforme proposto por Pinheiro e Lipp^{10,16} tem como objetivo mensurar a auto percepção de estresse dos participantes da pesquisa definindo seu estresse como “Pouco Estressado” e chegando ao “Extremamente Estressado”. Nesse momento realizamos o teste de sensibilidade ao gel com óleo essencial de lavanda e bergamota nos participantes. Os participantes aptos que aceitaram participar do estudo foram convidados a assinar o TCLE.

Para o teste de sensibilidade foi utilizado a técnica de Teste de Contato de Leitura Imediata (TCLI), para a realização a pele estava devidamente limpa e sem o uso de cosméticos no local da aplicação do teste. Foi espalhado uma pequena quantidade do gel com o óleo essencial de lavanda e bergamota em uma porção pequena da parte ventral do antebraço do participante, depois de 15 minutos foi realizada a leitura do teste. Se aparecesse uma lesão hiperemiada e levemente inchada (urticária), o participante era considerado alérgico ao teste, se não aparecer, ele não tinha sensibilidade ao óleo essencial de lavanda e bergamota e poderia participar do estudo normalmente. Em participantes que apresentasse reação alérgica ao óleo e no caso de expansão da área sensibilizada, o mesmo seria encaminhado pelo pesquisador para avaliação médica no Serviço de Assistência Integrada a Saúde (SAIS).

Após a seleção dos participantes do estudo, os mesmos foram avaliados através de um questionário, com perguntas semiestruturadas e da escala de estresse percebido proposto por Cohen, Kamark e Mermelstein e validada na versão Brasileira por Reis¹⁰ conforme apêndice (Apêndice D), seguido da aplicação da técnica de aromaterapia. Cada participante recebeu um frasco com 15 gr de gel de base polimérica enriquecido com 1% de óleo essencial de lavanda e 1% de óleo essencial de bergamota, foram orientados a passar e massagear na região dos punhos

e corpo do esterno, três vezes ao dia, com movimentos suaves até sua permeação completa durante vinte (20) dias consecutivos. A região de aplicação foi escolhida por estar em locais relacionados a acupontos da Medicina Tradicional Chinesa com indicações emocionais. Foi realizada uma avaliação antes do início da aplicação do gel, a segunda avaliação ocorreu sete dias após o início do uso e a terceira e última avaliação após vinte dias de uso do gel com os óleos essenciais..

[...] Na técnica de Aromaterapia, os óleos essenciais atuam em função da concentração escolhida nos aspectos físicos, mentais ou emocionais, da maior concentração para a menor, respectivamente. Será utilizado a menor concentração em virtude do estudo ter como tema aspectos relacionados ao emocional[...]¹⁸.

O contato constante com a prática terapêutica favorece que o participante direcione sua atenção a um ritmo diário de prática de autocuidado.

Os dados qualitativos foram analisados conforme proposto Minayo “[...] a abordagem qualitativa aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas”^{10,17}. A análise final compreendeu a junção dos dados conforme a literatura. A análise dos resultados quantitativos foi realizada através de inserção de dados em planilha eletrônica pelos softwares Word e Excel, para análise estatística. As variáveis contínuas foram apresentadas na forma de média \pm desvio padrão. As análises foram realizadas com um nível de significância $\alpha = 0,05$ e confiança de 95%, por meio da aplicação do teste t de *Student*.

No ponto de vista Ético o estudo foi orientado pela Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde¹⁰. Com base nessa resolução foram respeitados os seguintes aspectos: Assinatura pelos participantes TCLE (Anexo A); direito de participar ou não do estudo; preservação do anonimato; sigilo das informações que não desejam a divulgação; agendamento da coleta de dados de forma a não interferir nas atividades de trabalho dos participantes, devolução dos dados para os participantes do estudo e para a Universidade. Submeter o projeto ao Comitê de Ética em pesquisa da Unisul.

4 RESULTADOS E DICUSSÕES

O estudo foi realizado com treze (13) universitários com idades entre 18 e 35 anos. Cada pessoa recebeu 1 frasco de 15gr de base polimérica enriquecido com 1 % óleo essencial de lavanda e 1 % óleo essencial de bergamota, foram orientados a usar três (3) vezes ao dia, manhã, tarde e noite, na região dos punhos e corpo do esterno. A coleta de dados iniciou dia 15 e 16 de

maio, onde foi realizada a primeira avaliação. A segunda avaliação foi realizada após sete dias e a última avaliação foi realizada vinte dias após o início do uso do gel, nos dias 03 e 04 de junho.

Nesta pesquisa, foram avaliados os sinais e sintomas que cada voluntário apresentava antes de iniciar o estudo e ao final dele (Tabela 1).

Tabela1 – Sinais e sintomas do estresse apresentados pelos participantes do estudo.

	Antes		Depois	
	Quantidade	Frequência	Quantidade	Frequência
Ansiedade	12	92,30%	8	61,53%
Irritabilidade	10	76,92%	7	53,84%
Dor de cabeça	9	69,23%	5	38,46%
Dor cervical e/ou lombar	11	84,61%	6	46,15%
Alteração no sono	9	69,23%	4	30,76%
Alteração de frequência cardíaca	4	30,76%	2	15,38%
Fadiga	8	61,53%	4	30,76%
Desanimo	10	76,92%	4	30,76%
Esgotamento	9	69,23%	5	38,46%

Fonte: Elaboração da autora, 2019.

Observa-se uma mudança relativamente positiva por parte da ansiedade de antes para o final do estudo, somente quatro (4) pessoas de doze (12) permaneceram com o sintoma. Também obtivemos uma diminuição no desanimo passando de dez (10) pessoas para quatro (4) sendo assim um resultado bem satisfatório e no caso da fadiga diminuindo a metade passando de oito (8) para quatro (4) pessoas com este sintoma.

A aromaterapia é uma terapia complementar que visa reintegrar o equilíbrio corpóreo desestruturado pelo estresse¹. O óleo essencial de bergamota é um poderoso antidepressivo e sedativo nervoso, muito indicado para a ansiedade³. O óleo essencial de lavanda possui propriedades, relaxantes, sedativas, tonificantes, calmantes, que auxilia de forma indireta na ansiedade².

Alguns óleos essenciais são considerados eficazes nesses tipos de tratamento, uma vez que possuem propriedades antidepressivas, calmantes, relaxantes, sedativas, além de promoverem o equilíbrio².

Tabela 2 – Frequência que os sinais e sintomas ocorriam antes e ao final do estudo.

	Antes		Depois	
	Quantidade	Frequência	Quantidade	Frequência
Diariamente	6	46,15%	2	15,38%
Uma vez a cada três dias	5	38,46%	8	61,53%
Uma vez na semana	2	15,38%	3	23,07%
Uma vez a cada quinze dias	0	0	0	0
Uma vez no mês	0	0	0	0

Fonte: Elaboração da autora, 2019.

Ao final do estudo podemos observar uma queda das frequências dos sinais e sintomas passando de diariamente seis (6) para duas (2) pessoas, relativamente os demais passaram a ter uma vez a cada três (3) dias na semana.

Com a utilização intensificada e prolongada dos óleos essenciais, o paciente irá apreciar emoções positivas. As emoções destrutivas nunca são estimuladas pelos óleos essenciais, pois eles têm a capacidade de desencorajá-las, diminuindo-as e até mesmo anulando-as². Assim, podem representar um papel importante na liberação e no alívio das emoções destrutivas. Qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até de alterar sentimentos. A fragrância é capaz de induzir à mudança de humor, trazendo a sensação de bem-estar e reduzindo o estresse².

A tabela 3 apresenta quais as causas e fatos os voluntários apresentavam devido o quadro de estresse.

Tabela 3 - Causas e fatos que atribui ao seu quadro de estresse

	Quantidade	Frequência
Jornada de trabalho excessiva	3	23,07%
Fazer trabalhos da universidade	7	53,84%
Semana de provas	7	53,84%
Conciliar universidade com trabalho e/ou os afazeres domésticos/familiar	13	100%
Fazer o trabalho de conclusão de curso (TCC)	8	61,53%

Fonte: elaboração da autora, 2019.

A maior causa e fato que atribui o quadro de estresse dos participantes é a conciliação da universidade com o trabalho e/ou os afazeres domésticos/familiar tendo em vista que foi relatado por todos os treze (13) participantes do estudo, o segundo ponto é para realizar o trabalho de conclusão de curso (TCC)

Estresse é uma experiência de tensão irritação onde o organismo reage a componentes físicos ou psicológicos quando há uma situação que promove medo, excitação ou confusão⁶, é um dos fatores que mais alteram a qualidade de vida das pessoas. Este fenômeno está presente diariamente na vida da sociedade, desde a execução de tarefas simples do cotidiano, até aquelas mais complexas, as quais exigem maior demanda física e emocional⁷.

Hoare “[...] comentou em seu estudo que a aromaterapia e os óleos essenciais podem minimizar os sintomas do estresse, contribuindo, deste modo, para uma vida social e pessoal mais agradável. Acredita-se que a aromaterapia seja uma das melhores opções para a busca do equilíbrio emocional”².

Quadro 1 – Escala de percepção de estresse

Escala de percepção de estresse	
Participante	Valor obtido na escala
Participante 1	29
Participante 2	27
Participante 3	27
Participante 4	30
Participante 5	32
Participante 6	35
Participante 7	29
Participante 8	30
Participante 9	31
Participante 10	34
Participante 11	23
Participante 12	27
Participante 13	34
Média/Desvio padrão	29,84 ± 3,41

Fonte: elaboração da autora, 2019.

A Escala de Percepção de Estresse (EPS) é, segundo os autores, uma medida global de estresse que se propõe avaliar o grau em que um indivíduo aprecia as suas situações de vida como estressantes. A EPS assume a perspectiva teórica que a pessoa interage ativamente com o meio ambiente, apreciando os acontecimentos como potencialmente ameaçadores ou desafiantes. “Os itens focam as reações tais como ficar preocupado, ter ou não controle sobre

as coisas, sentir-se nervoso e estressado, sentir-se ou não eficaz, e ser ultrapassado pelas dificuldades”. Os itens da EPS foram desenvolvidos para cobrir em que medida os respondentes acham a sua vida imprevisível, incontrolável, sobrecarregada e, ainda, o seu nível de estresse experimentado¹⁹.

Em 1936 o fisiologista canadense Hans Selye introduziu o termo “stress” no campo da saúde para designar a resposta geral e inespecífica do organismo a um estressor ou a uma situação estressante⁹. Ao perceber uma situação como estressante, as pessoas costumam experimentar uma sensação emocional desagradável e tendem a adotar estratégias que permitam minimizar o seu sofrimento²⁰.

De acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o estresse afeta mais de 90% da população mundial e é considerado uma pandemia. Na verdade, sequer é uma doença em si, mas uma forma de adaptação e proteção do corpo contra agentes externos e internos².

Tabela 5 – Nível de estresse

Variável	Escala visual do estresse (início do tratamento)	Escala visual do estresse (7 dias de tratamento)	Escala visual do estresse (final do tratamento)	95% (p < 0,05)
Nível de estresse				
Participante 1	5	4	3	
Participante 2	8	7	7	
Participante 3	6	4	3	
Participante 4	4	6	1	
Participante 5	9	7	4	
Participante 6	7	6	4	
Participante 7	8	1	3	
Participante 8	7	6	9	
Participante 9	8	7	6	
Participante 10	8	7	6	
Participante 11	6	4	3	
Participante 12	9	8	6	
Participante 13	7	8	8	
Média ± DP				P
	7,07 ± 1,49	5,76 ± 2,00	4,84 ± 2,33	0,007

Fonte: elaboração da autora, 2019.

Observando a tabela, pode-se concluir a regressão da escala visual do estresse antes da aplicação, durante e após. Do início do tratamento até sete dias após os participantes não apresentaram resultados significativos na escala de estresse, pois foi obtido o valor de $p = 0,071$. Já comparando do início ao final do tratamento, concluímos que a aromaterapia teve resultados positivos como tratamento complementar para a redução do estresse, visto que para um dado

ser estatisticamente significativo, o “p” deve ser menor que $p < 0,05$, e o “p” obtido foi de $p = 0,007$, constatando um dado estatisticamente muito significativo.

Óleos essenciais são substâncias empregadas com a finalidade de equilibrar as emoções, melhorar o bem-estar físico e mental e atuam de diversas formas no organismo⁸. Dependendo do composto químico do óleo, visa proporcionar o bem-estar físico, mental e emocional².

O óleo de bergamota é um poderoso antidepressivo e sedativo sendo indicado para prurido, energizante, ansiedade, perda de apetite, depressão e estresse³. O óleo essencial de lavanda possui propriedades antidepressivas, anti-inflamatórias, antibacterianas, relaxantes, sedativas, descongestionante, tonificantes, antivirais e calmantes, é eficaz no tratamento de mais de setenta problemas de saúde². São utilizados para o estresse, pois tem seu efeito sedativo no sistema nervoso central e auxilia no relaxamento ocasionando o equilíbrio¹⁰.

A Tabela 6 mostra se houve melhora dos sinais e sintomas do estresse após a utilização do gel.

Tabela 6 – Melhora dos sintomas relatados pelas participantes após a utilização do gel

	Quantidade	Frequência
Sim	8	61,53%
Não	1	7,69%
Parcialmente	4	30,76%

Fonte: elaboração da autora, 2019.

Como mostra a tabela acima, mais da metade dos participantes relatou melhora total e parcial dos sinais e sintomas que tinham antes do estudo, como mostra alguns relatos abaixo:

“Notei uma melhoria ao passar o gel, porém por um curto período, permaneci com todos os sinais e sintomas, porém com menos intensidade”. P7

“O estresse diminuiu, porém, não teve uma mudança significativa, mas para resolver problemas diários me manteve mais calma”. P3

“Me sinto mais calma e menos estressada com as situações do dia a dia”P5

“Estou mais calma, consigo me manter mais focada, me sinto menos irritada”P10

As terapias complementares mostram ao sujeito que ele tem chance de voltar a ter prazer na vida e ser alguém mais saudável tanto físico, como mentalmente e mais consciente na sua vida²¹.

O objetivo do estudo foi atingido pois conseguimos avaliar a eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. Os efeitos apresentados através do estudo foram à amenização dos sinais e sintomas do estresse, como da ansiedade, desânimo, dor

cervical e/ou lombar, irritabilidade, fadiga, esgotamento, dor de cabeça. O estudo se mostrou eficaz, apresentando uma melhora total e parcial dos sinais e sintomas.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo revelou dados significativos quanto à aplicação da aromaterapia para o estresse. Dos dados obtidos, foi possível observar benefícios quanto à redução dos níveis de estresse nos estudantes universitários da Unisul – campus de Tubarão (SC).

Dentre os principais sinais e sintomas questionados, as maiores queixas relatadas foram a ansiedade (92,30%), dor cervical e/ou lombar (84,61%), desânimo (76,92%) e irritabilidade (76,92%). Sendo que a causa dos níveis elevados de estresse dos estudantes foi conciliar a universidade com o trabalho e os afazeres domésticos/familiares, relatado por 100% dos participantes.

Foi verificado que a aromaterapia associando o óleo essencial de Bergamota e Lavanda como recurso complementar para o estresse tem eficácia e as aplicações resultaram na redução dos sintomas e dos níveis de estresse. Os participantes ao final do estudo relataram sentir-se mais tranquilos e calmos nos afazeres do dia a dia e notaram uma diminuição na irritabilidade e ansiedade.

Como observado nos resultados e discussões do presente artigo, pode-se concluir que houve a regressão dos níveis de estresse, obtendo resultados positivos como tratamento complementar, visto que para um dado ser estatisticamente significativo, o “p” deve ser menor que 0,05, e o “p” obtido foi de 0,007, constatando um dado estatisticamente significativo.

Os resultados obtidos foram positivos, mas indicam a necessidade de incluir ainda mais as práticas integrativas e complementares como recurso complementar para o tratamento do estresse. Assim como novos estudos na área.

A elaboração deste estudo permitiu identificar a utilização de uma prática complementar para o tratamento da redução do estresse. É necessária a disposição de materiais ou campanhas que incentivem a percepção do estresse e todos os efeitos na vida de uma pessoa, de forma que torne mais popular o entendimento sobre essa patologia e suas causas.

REFERÊNCIAS

1. Paganini T, Silva FY. O uso da aromaterapia no combate ao estresse. Arq Ciênc Saúde Unipar, Umuarama. 2014 jan/abr [acesso em 2019 abr 20]; 18(1):43-49. Disponível em: <http://www.revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/5157/2983>

2. Sacco PR, Ferreira GCGB, Silva ACC. Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida. *Rev Cient FHO Uniararas*. 2015 [acesso em 2019 20];3(1): Disponível em: http://www.uniararas.br/revistacientifica/_documentos/art.6-014-2015.pdf
3. Corazza S. *Aromacologia: uma ciência de muitos cheiros*. São Paulo: SENAC; 2002.
4. Silva TD. O estresse e sua relação com o desempenho acadêmico: um estudo com graduandos de ciências contábeis e administração. [Dissertação]. Uberlândia, Universidade Federal de Uberlândia; 2017. [acesso em 2019 abr. 21]Disponível em: [http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/20387/3/EstresseRela%C3%A7%C3%A3o Desempenho.pdf](http://repositorio.ufu.br/bitstream/123456789/20387/3/EstresseRela%C3%A7%C3%A3o%20Desempenho.pdf)
5. Penaforte FRO, Matta NC, Japur CC. Associação entre estresse e comportamento alimentar em estudantes universitários. *Demetra*. 2016 [acesso em 2019 abr. 20]; 11(1):225-37. Disponível em: <http://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/demetra/article/view/18592/16206>
6. Torquato JA, Goulart AG, Vicentin P, Correa U. Avaliação do estresse em estudantes universitários. *Rev Cient Inter Index*. 2010 [acesso em 2019 abr 21]; 1(4):140-54. Disponível em: <http://interscienceplace.org/isp/index.php/isp/article/view/142/141>
7. Silva SRA, Lins SA, Bezerra MPM, Mendes MLM, Santos NI. Estudo do estresse na graduação de enfermagem: revisão integrativa de literatura. *Ciênc Biol Saúde*. 2016 [acesso em 2019 abr 30]; 2(3):75-86. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/facipesaude/article/view/3211/2082>
8. Nascimento MG, Silva TPS, Colares V. Fatores relacionados ao estresse entre universitários de odontologia: revisão sistemática da literatura. *RIES*. 2017 [acesso em 2019 abr. 25];6(2):57-72. Disponível em: <http://periodicos.uniarp.edu.br/ries/article/view/1070>
9. Margis R, Picon P, Cosner AF, Silveira RO. Relação entre e estressores, estresse e ansiedade. *Rev Psiquiatr*. 2003 [acesso em 2019 abr. 25];25(1):65-74. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rprs/v25s1/a08v25s1>
10. UkitaPCDS, Carvalho DK. *Massagem relaxante com conchas para alívio dos sintomas de estresse*. Artigo [TCC]. Tubarão: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2016.
11. Silva RM, Goulart CT, Guido LA. evolução histórica do conceito de estresse. *Rev Cient Sena Aires*. 2018 [acesso em 2019 abr. 22];7(2):148-56. Disponível em: <http://revistafacesa.senaaires.com.br/index.php/revisa/article/view/316/225>
12. Silva ARS, Silva AL, Bezerra MPM, Mendes MLM, Santos IN. Estudo do estresse na graduação de enfermagem: revisão integrativa de literatura. *Cad Grad Ciênc Biol Saúde*. 2016 [acesso em 2019 abr. 22];2(3):75-86. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/index.php/facipesaude/article/view/3211/2082>
13. Zatesko P, Ribas-Silva RC. Eficácia da acupuntura no tratamento de ansiedade e estresse psicológico. *Rev Bras Terap e Saúde*. 2016 [acesso em 2019 abr. 22];6(2):7-12. Disponível em: <http://www.omnipax.com.br/RBTS/artigos/v6n2/RBTS-6-2-2.pdf>

14. Silva GPJ, Abdnaur PL. Eficácia da auriculoterapia no tratamento de estresse em estudantes de fisioterapia. [Monografia]. Brasília DF: Centro Universitário de Brasília; 2017 [acesso em 2019 abr 21]. Disponível em: <http://repositorio.uniceub.br/bitstream/235/11463/1/21653452.pdf>
15. Frezza CS. Ansiedade, estresse e auriculoterapia: uma revisão de literatura. [Monografia]. Criciúma: Universidade do Extremo Sul Catarinense, 2016 [acesso em 2019 abr 29]. Disponível em: <http://repositorio.unesc.net/bitstream/1/4180/1/Sinthia%20Concencio%20Frezza.pdf>
16. Ferreira ARA. Uso de óleos essenciais como agentes terapêuticos. [Monografia]. Porto: Universidade Fernando Pessoa; 2014. [acesso em 2019 abr 30]. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4513/1/PPG_21290.pdf
17. Monteiro PRA. Atividade antimicrobiana de óleos essenciais. [Monografia]. Porto: Universidade Fernando Pessoa; 2015. [acesso em 2019 abr 30]. Disponível em: https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/5327/1/PPG_23518.pdf
18. Gnatta JR, Dornellas EV, Silva MJP. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. Acta Paul Enferm, 2011;24(2):257-63.
19. Ribeiro JP, Marques T. A avaliação do estresse: a propósito de um estudo de adaptação da escala de percepção de estresse. Psic Saúde 2009 [acesso em 2019 abr 28];10(2):237-48. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v10n2/v10n2a07.pdf>
20. Carlotto RC, Teixeira MAP, Dias ACG. Adaptação acadêmica e coping em estudantes universitários. Psico-USF 2015 [acesso em 2019 abr 30];20(3):421-32. Disponível em: <https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/163632/001024625.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
21. Seuber F, Veronese L. A massagem terapêutica auxiliando na prevenção e tratamento das doenças físicas e psicológicas. 2008 [acesso em 2019 abr 30]. Disponível em: <http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2010/12/masso-preventiva-pisiquica.pdf> .

APÊNDICE A –FORMULÁRIO DE ENTREVISTA

Os anexos utilizados neste projeto de pesquisa, foram uma adaptação de Ukita¹⁰

FORMULÁRIO DE ENTREVISTA

Projeto de pesquisa: Eficácia da Aromaterapia na Redução do Estresse em Estudantes Universitários.

FORMULARIO DE LEVANTAMENTO DE DADOS

Formulário n°:

Data:

Inicio:

Termino:

Local:

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido: Sim () Não () OBS.:

Participante – Codinome:

1. DADOS DE CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES:

Sexo:

Idade:

Estado civil:

N.º Filhos:

E-mail:

Telefone:

Curso:

Semestre:

2. QUESTÕES TEMÁTICAS

2.1. Quais os sinais e sintomas que apresenta devido ao quadro de estresse?

Ansiedade

Irritabilidade

Dor de cabeça

Dor cervical e/ou lombar

Alteração no sono

Alteração de frequência cardíaca

Fadiga

Desânimo

Esgotamento

Outros: _____

2.2. Com qual frequência os sinais e sintomas ocorrem?

diariamente

uma vez a cada três dias

uma vez na semana

uma vez a cada quinze dias

uma vez no mês

Outros: _____

2.3. Você atribui a que causas e fatos o seu quadro de estresse?

Jornada de trabalho excessiva

Fazer trabalhos da universidade

Semana de provas

Conciliar universidade com trabalho e/ou os afazeres domésticos/familiar

Fazer o trabalho de conclusão de curso (TCC)

Outros: _____

APÊNDICE B – FORMULÁRIO DE LEVANTAMENTOS DE DADOS

UNIVERSIDADE DO SUL DE SANTA CATARINA
CURSO SUPERIOR DE TECNOLOGIA EM ESTÉTICA E COSMÉTICA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

PROJETO DE PESQUISA: Eficácia da Aromaterapia na Redução dos Níveis de Estresse em Estudantes Universitários.

1. Marque na Escala Analógica Visual (EAV) o valor no qual você classifica o nível do seu estresse hoje:



2. Está fazendo algum tratamento para o estresse:

Sim

Não

Se sim, qual?

3. Leitura do teste de sensibilidade após 15 min da aplicação da sinergia no antebraço do participante:

Reagente

Não reagente

_____, ____/____/2019

Local e data

Assinatura

APÊNDICE C – ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE (EPS-10)

Adaptada de Cohen, Kamarck e Mermelstein (1983)

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

	Nunca	Quase nunca	Algumas vezes	Frequente	Muito frequente
1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente?					
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida?					
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado?					
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais?					
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava?					
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer?					
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida?					
8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?					
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle?					
10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los?					
11. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?					
12. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?					
13. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?					
14. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las					

Pontuação: 1- Os itens 4, 5, 6, 7, 9, 10 e 13 são positivos e por esta razão devem ter a pontuação revertida. Ex: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1 e 4 = 0 2- Os itens 1, 2, 3, 8, 11, 12 e 14 são negativos, a pontuação será: 0 = 0, 1 = 1, 2 = 2, 3 = 3 e 4 = 4

3. Após a reversão todos os itens devem ser somados.

4. O escore, obtido com a soma de os itens, é utilizado como medida de estresse percebido.

Diário de Acompanhamento

1º Avaliação: Antes de iniciar o uso do gel com os óleos essenciais– como o cliente está se sentindo?

Na escala visual abaixo qual o seu nível de estresse?



Res.:

2º Avaliação: 15 dias de utilização do gel com os óleos essenciais– como o cliente está se sentindo? Apresentou algum desconforto com o uso do gel?

Na escala visual abaixo qual o seu nível de estresse?



Res.:

3º Avaliação: 30 dias de utilização do gel com os óleos essenciais– como o cliente está se sentindo? Apresentou algum desconforto com o uso do gel?

Na escala visual abaixo qual o seu nível de estresse?



Res.:

1. AO FINAL DA UTILIZAÇÃO:

1.1. Houve melhora dos sinais e sintomas do estresse após a utilização do gel?

- Sim
 Não
 Parcialmente

Descreva:

1.2. Quais os sinais e sintomas você ainda apresenta devido ao quadro de estresse após utilização do gel?

- Ansiedade
 Irritabilidade
 Dor de cabeça
 Dor cervical e/ou lombar
 Alteração no sono
 Alteração de frequência cardíaca
 Fadiga
 Desânimo
 Esgotamento
 Outros: _____

1.3. Com qual frequência os sinais e sintomas ocorrem após a utilização do gel?

- diariamente
 uma vez a cada três dias
 uma vez na semana
 uma vez a cada quinze dias
 uma vez no mês
 Outros: _____

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO



Universidade do Sul de Santa Catarina

Comitê de Ética em Pesquisa – CEP UNISUL

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa: “Eficácia da Aromaterapia na Redução do Estresse em Estudantes Universitários” e que tem como objetivo “Analisar a eficácia da aromaterapia na redução dos níveis de estresse em estudantes universitários.” Acreditamos que ela seja importante para analisar e comparar os efeitos da aromaterapia em quadros de estresse, assim como em nível de aperfeiçoamento, será de relevante para que eu possa adquirir conhecimentos específicos sobre a aromaterapia.

Participação do estudo – A minha participação no referido estudo será de responder um questionário, utilizar diariamente um gel com óleo essencial de lavanda e bergamota que será fornecido pelo pesquisador, e passar por avaliações do uso do produto após 15 dias e 30 dias, onde finaliza o uso dos mesmos.

Riscos e Benefícios – O procedimento poderá acarretar benefícios para os participantes como redução dos níveis de estresse, efeito calmante e relaxante. A sociedade também se beneficiará pois é uma técnica de fácil acesso e com baixo custo. O presente estudo poderá ainda ocasionar bem-estar e melhora da qualidade de vida dos participantes e dos membros de seu convívio, caso confirme-se sua eficácia.

Os riscos do procedimento são mínimos, mas pode ocorrer alergia ao óleo essencial de lavanda e/ou bergamota. Será realizado um teste de sensibilidade na primeira etapa de seleção do estudo. Caso algum participante apresente alergia aos óleos essenciais nesta primeira etapa, o mesmo não seguirá para a etapa seguinte do estudo, onde será realizada a utilização diária dos óleos essenciais. Caso o participante, passe pela primeira etapa de sensibilidade ao óleos essenciais, mas venha a apresentar uma reação alérgica durante o desenvolvimento do estudo, o mesmo será finalizado com o participante alérgico e conforme a necessidade será solicitado

pelas pesquisadoras avaliação médica no Serviço de Assistência Integrada a Saúde (SAIS) ambulatório da UNISUL. As pesquisadoras se responsabilizarão com todo encaminhamento e tratamento necessário relacionado a algum desconforto causado pelo estudo, ao participante. Em caso de algum desconforto o participante está livre para desistir da sua participação no estudo em qualquer momento que julgar necessário.

Sigilo e Privacidade – Estou ciente de que a minha privacidade será respeitada, ou seja, meu nome ou qualquer dado ou elemento que possa, de qualquer forma, me identificar será mantido em sigilo. Os pesquisadores se responsabilizam pela guarda e confidencialidade dos dados, bem como a não exposição dos dados da pesquisa.

Autonomia – É assegurada a assistência durante toda a pesquisa, bem como me garantido o livre acesso a todas as informações e esclarecimentos adicionais sobre o estudo e suas consequências, enfim, tudo que eu queira saber antes, durante e depois da minha participação. Declaro que fui informado de que posso me recusar a participar do estudo, ou retirar meu consentimento a qualquer momento, sem precisar justificar, e de, por desejar sair da pesquisa, não sofrerei qualquer prejuízo à assistência que venho recebendo.

Ressarcimento e Indenização – No entanto, caso eu tenha qualquer despesa decorrente da participação na pesquisa, tais como transporte, alimentação entre outros, haverá ressarcimento dos valores gastos da seguinte forma: os pesquisadores estão cientes de que os participantes da pesquisa que vierem a sofrer qualquer tipo de dano resultante de sua participação na pesquisa, previsto ou não neste termo, têm direito à indenização, por parte do pesquisador nas diferentes fases da pesquisa. De igual maneira, caso ocorra algum dano decorrente da minha participação no estudo, serei devidamente indenizado, conforme determina a lei.

Devolutiva dos resultados – O participante irá receber a devolutiva dos resultados obtidos via e-mail ou encontro presencial.

Contatos -Pesquisador Responsável: Daniella Koch de Carvalho

Telefone para contato: (48) 99966-5543

E-mail para contato: daniella.koch@unisul.br

Pesquisador: Isabela Martins Camargo

Telefone para contato: (48) 99903-0325

E-mail para contato: isabela_martins6@hotmail.com

Comitê de Ética – O Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos (CEP) é composto por um grupo de pessoas que estão trabalhando para garantir que seus direitos como participante sejam respeitados, sempre se pautando das Resoluções 466/12 e 510/16 do CNS. Ele tem a obrigação de avaliar se a pesquisa foi planejada e se está sendo executada de forma ética. Caso você achar que a pesquisa não está sendo realizada da forma como você imaginou ou que está sendo prejudicado de alguma forma, você pode entrar em contato com o Comitê de Ética da UNISUL pelo telefone (48) 3279-1036 entre segunda e sexta-feira das 9 às 17horas ou pelo e-mail cep.contato@unisul.br.

Declaração – Declaro que li e entendi todas as informações presentes neste Termo e tive a oportunidade de discutir as informações do mesmo. Todas as minhas perguntas foram respondidas e estou satisfeito com as respostas. Entendo que receberei uma via assinada e datada deste documento e que outra via será arquivada por 5 anos pelo pesquisador. Enfim, tendo sido orientado quanto ao teor de todo o aqui mencionado e compreendido a natureza e o objetivo do já referido estudo, eu manifesto meu livre consentimento em participar, estando totalmente ciente de que não há nenhum valor econômico, a receber ou pagar, por minha participação.

Nome e Assinatura do pesquisador responsável:

Nome e Assinatura do pesquisador que coletou os dados:

Nome por extenso: _____

RG: _____

Local e Data: _____

Assinatura: _____

Adaptado da PUCPR