



USO DA AROMATERAPIA PARA PROMOÇÃO DO CUIDADO EM SAÚDE MENTAL DE UNIVERSITÁRIOS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

NANIELLE SILVA BARBOSA; AMANDA ALVES DE ALENCAR RIBEIRO; JOÃO PAULO BARROS IBIAPINA; JEFFERSON ABRAÃO CAETANO LIRA; MÁRCIA ASTRÊS FERNANDES

RESUMO

Introdução: O interesse pela temática surgiu a partir da inserção de discentes de pós-graduação em Enfermagem em atividades junto a estudantes de graduação, referentes ao Estágio em Docência. A aproximação com o público-alvo permitiu identificar a necessidade de intervenções que promovessem o cuidado em saúde mental. A Aromaterapia foi a Prática Integrativa e Complementar escolhida para ser aplicada devido a seu baixo custo, fácil acesso e efeitos adversos mínimos, bem como eficácia comprovada pela literatura. Dessa forma, o estudo tem por objetivo relatar a experiência de pós-graduandos de Enfermagem na aplicação da Aromaterapia para promoção do cuidado em saúde mental de universitários. **Relato de experiência:** Estudo descritivo, tipo relato de experiência, sobre a aplicação da Aromaterapia com estudantes universitários em uma aula sobre Terapias Não Farmacológicas, na disciplina de Saúde Mental do curso de graduação em Enfermagem. A experiência ocorreu em maio de 2023, conduzida por pós-graduandos de Enfermagem, com 20 discentes de uma turma do quinto período do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Piauí. A construção da vivência foi direcionada pelo uso da metodologia da problematização prevista pelo Arco de Maguerez. Para realizar a experiência, foram utilizados material audiovisual explicativo e óleos essenciais de Laranja Doce e Lavanda. **Discussão:** Na aplicação da terapêutica, os acadêmicos demonstraram grande interesse acerca dessa prática, realizando questionamentos e interagido com os facilitadores e demais colegas durante os tópicos abordados e, no decorrer das experiências e exemplos que eram compartilhados, como o uso anterior ou recorrente da Aromaterapia para o tratamento de sintomas ansiosos, dificuldade com o sono, cefaleia e baixa concentração. **Conclusão:** A experiência possibilitou o acolhimento das demandas de saúde mental e a adoção da metodologia do Arco de Maguerez permitiu o desenvolvimento estruturado e fundamentado de cada etapa da atividade. A aplicação da Aromaterapia junto aos estudantes atingiu a finalidade de conscientizá-los acerca da importância da higiene mental e de promover o cuidado em saúde.

Palavras-chave: Terapias Complementares; Estudantes; Universidade; Promoção da Saúde; Saúde do Estudante.

1 INTRODUÇÃO

O universitário vivencia mudanças biológicas, psicológicas e sociais e se depara com aspectos estressores durante a vida acadêmica que exigem adaptações na rotina e provocam grandes desequilíbrios emocionais. São diversos os fatores que podem desencadear alterações

na saúde dos estudantes como: vícios, sobrecarga de atividades e hábitos individuais não saudáveis (CAMARGO; CARVALHO, 2019; GRANER; CERQUEIRA, 2019).

O sofrimento psíquico entre estudantes pode se associar à percepção negativa do ambiente acadêmico e à insatisfação com a qualidade de vida. Assim sendo, algumas práticas terapêuticas podem ser adotadas com o intuito de promover o cuidado e a recuperação da saúde mental, a exemplo do uso da Aromaterapia (SOUZA *et al.*, 2021).

O interesse pela temática surgiu a partir da inserção de discentes de pós-graduação em Enfermagem (mestrandos, doutorandos e pós-doutorando) em atividades junto a estudantes de graduação, referentes ao Estágio em Docência. A aproximação com o público-alvo permitiu identificar demandas de saúde mental e, conseqüentemente, a necessidade de intervenções.

A Aromaterapia foi a Prática Integrativa e Complementar em Saúde (PICS) escolhida para ser aplicada devido a seu baixo custo, fácil acesso e efeitos adversos mínimos, bem como eficácia comprovada pela literatura. Essa prática terapêutica utiliza óleos essenciais para prevenir e tratar problemas físicos, psicológicos e energéticos, proporcionando o bem-estar físico, mental e emocional do ser humano (HEREDIA-VIEIRA *et al.*, 2021; SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

Dessa forma, o estudo tem por objetivo relatar a experiência de pós-graduandos de Enfermagem na aplicação da Aromaterapia para promoção do cuidado em saúde mental de universitários.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Estudo descritivo, do tipo relato de experiência, sobre a aplicação da Aromaterapia com universitários em uma aula sobre Terapêuticas Não Farmacológicas, na disciplina de Saúde Mental do curso de graduação em Enfermagem.

A experiência ocorreu em maio de 2023, conduzida por pós-graduandos de Enfermagem com 20 discentes de uma turma do quinto período do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí, em Teresina, Piauí.

A vivência foi direcionada pelo uso metodologia da problematização prevista pelo Arco de Maguerez, descrito em suas cinco etapas: observação da realidade, levantamento de pontos-chave, teorização, hipóteses de solução e aplicação à realidade (BERBEL; SANCHEZ GAMBOA, 2011).

Para realizar a experiência foram utilizados material audiovisual explicativo e óleos essenciais de Laranja Doce e Lavanda.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Tendo em vista a aplicação da Aromaterapia junto aos estudantes, pode-se notar a lacuna existente na adoção de práticas que favoreçam o acolhimento das demandas de saúde advindas desse público, principalmente no que se refere às manifestações relacionadas ao adoecimento mental. Contudo, foi possível observar o interesse dos discentes na busca por informações sobre a importância do cuidado em Saúde Mental no decorrer dos anos de graduação.

O desenvolvimento da experiência foi descrito na Figura 1, conforme as cinco etapas previstas no Arco de Maguerez.

Etapa	Descrição
Observação da realidade	Ocorreu durante as atividades do programa de pós-graduação <i>stricto sensu</i> em Enfermagem, referentes à disciplina obrigatória de Estágio em Docência. Os pós-graduandos identificaram a necessidade de acolher as

	demandas de Saúde Mental apresentadas pelos estudantes da graduação.
Pontos-chave	O levantamento dos pontos-chave foi efetuado junto aos acadêmicos ao longo de encontros anteriores. Nesse momento, foram identificadas queixas de fadiga, cansaço mental, dificuldades com o sono e de concentração, sintomas ansiosos e somáticos, o que despertou o interesse em fornecer orientações sobre cuidados em Saúde Mental e implementação de intervenções de promoção à saúde.
Teorização	Esta etapa foi realizada pelos discentes de pós-graduação por meio de levantamento bibliográfico de evidências científicas para auxiliar no suporte e fundamentação teórica sobre a temática. Foi realizada breve revisão de literatura nas bases de dados <i>Medical Literature Analysis and Retrieval System Online</i> (MEDLINE), <i>SCOPUS</i> , Base de Dados de Enfermagem (BDENF) e no índice bibliográfico Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da saúde (LILACS).
Hipóteses de solução	Os pós-graduandos juntamente com a orientadora optaram por aplicar a Aromaterapia com os universitários. Utilizou-se material audiovisual para apresentar a temática e fomentar as discussões. Os óleos essenciais de Laranja Doce e Lavanda foram escolhidos pelas suas propriedades relaxantes.
Aplicação à realidade	A intervenção foi realizada antes de iniciar uma das aulas da disciplina de Saúde Mental, que abordou sobre Terapêuticas Não Farmacológicas, no 17 de maio de 2023, iniciando às 10h, em sala de aula. Participaram do momento dois mestrandos, dois doutorandos, um pós-doutorando e 20 acadêmicos de Enfermagem.

Figura 1 - Descrição da experiência segundo as etapas do Arco de Magueréz. Teresina, PI, Brasil, 2023.

Intervenções anteriores que utilizaram a Aromaterapia em universitários comprovaram seus efeitos na redução dos níveis de estresse e ansiedade e melhora na qualidade do sono e de sintomas emocionais (CAMARGO; CARVALHO, 2019; LYRA; NAKAI; MARQUES, 2010; AMORIM; PIRES, 2021).

De acordo com os relatos compartilhados pelos acadêmicos sobre suas necessidades de Saúde Mental, foi possível reforçar o que traz a literatura científica, na qual aponta que universitários são comumente afetados pelo sofrimento mental, pois o contexto universitário é permeado por fatores de risco associados ao desenvolvimento de Transtornos Mentais Comuns (TMC).

Nos estudantes universitários, os TMC podem variar entre sintomas de ansiedade e depressão, caracterizados por queixas recorrentes de insônia, fadiga, irritabilidade, esquecimento, dificuldade de concentração e queixas somáticas que afetam negativamente as atividades cotidianas (GRANER; CERQUEIRA, 2019; SAHA *et al.*, 2021).

No primeiro momento, foi explicado e apresentado, de maneira expositiva, como funciona a aplicação da Aromaterapia, suas propriedades e finalidades. Três gotas de um dos

óleos essenciais foram aplicadas nas palmas das mãos dos acadêmicos, que friccionavam e, em seguida, inalavam. A fricção possibilita a ativação das propriedades relaxantes dos óleos essenciais. Os óleos podem ser ainda aplicados na região dos pulsos, têmporas e na região posterior do pescoço.

A Aromaterapia, por ser considerada uma PICS, procura abordar o indivíduo de forma holística, representando uma técnica segura, não invasiva e com custo-efetividade favorável. Além disso, favorece a autonomia dos sujeitos, visto que pode ser autoaplicável. Admite-se que seus benefícios se devem aos constituintes químicos característicos e particulares dos óleos essenciais, o que promove o bem-estar ao integrar corpo, mente e espírito (BRASIL, 2006; BRITO *et al.*, 2013).

Na aplicação da terapêutica, os acadêmicos de Enfermagem demonstraram grande interesse acerca da prática, realizando questionamentos e interagido com os facilitadores e demais colegas durante os tópicos abordados e no decorrer das experiências e exemplos que eram compartilhados, como o uso anterior ou recorrente da Aromaterapia para o tratamento de sintomas ansiosos, dificuldade com o sono, cefaleia e baixa concentração.

Estudos apontam a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários. Os acadêmicos, principalmente de cursos da saúde, estão expostos de forma constante a fatores estressores que exigem a adoção de comportamentos que possibilitem o enfrentamento de diferentes demandas. Em indivíduos mal adaptados, essas situações podem contribuir para o surgimento ou exacerbação de agravos psicológicos, como ansiedade e depressão (MALTONI; PALMA; NEUFELD, 2019; PAIXÃO *et al.*, 2021; XIANG *et al.*, 2020).

Transtornos ansiosos e depressivos costumam refletir em alterações de humor, mudanças nos padrões de sono e dificuldades cognitivas, como perda da memória e da concentração. Outrossim, também podem desencadear episódios de desmotivação, insegurança, baixa autoestima e autonegligência (DUAN *et al.*, 2021).

Os principais temas de interesse discutidos foram os tipos de óleos essenciais e suas finalidades. Para facilitar a compreensão e assimilação do conteúdo, por parte dos estudantes, foram utilizadas imagens que demonstravam o tipo de óleo essencial e sua respectiva utilização e benefícios (Figura 2).



Figura 2 - Óleos essenciais e finalidades de uso. Teresina, PI, Brasil, 2023.

Por fim, foi possível esclarecer a importância de se estar atento a sinais e sintomas de sofrimento psíquico e de que, nesses casos, é necessário procurar apoio profissional, assim

como a adoção de intervenções, a exemplo da Aromaterapia e/ou outras que possuem efeitos benéficos na saúde física e mental.

Todos os questionamentos realizados foram respondidos e os participantes demonstraram agradecimento e satisfação pelo contato com a prática terapêutica. Além disso, manifestaram interesse para que outros momentos como este fossem realizados, bem como a abordagem de outras temáticas relacionadas à Saúde Mental e de outras possíveis intervenções.

Uma das limitações do estudo se relaciona às dificuldades em determinar a totalidade de demandas de saúde mental dos estudantes, uma vez que identificar o sofrimento psíquico e aceitá-lo ou relatá-lo pode ser algo constrangedor. Outra se refere a continuidade da aplicação da terapêutica em momentos posteriores e consecutivos, visto que essa intervenção foi pontual e para melhor efetividade é preciso uma continuidade da aplicação, algo não viável devido a dinâmica do calendário acadêmico.

Nessa perspectiva, a experiência contribuiu para despertar a reflexão crítica dos acadêmicos de Enfermagem acerca da importância do cuidado em saúde mental.

4 CONCLUSÃO

A experiência possibilitou o acolhimento das demandas de saúde mental e a adoção da metodologia do Arco de Maguerez permitiu o desenvolvimento estruturado e fundamentado de cada etapa da atividade. Dessa forma, a aplicação da Aromaterapia junto aos estudantes atingiu a finalidade de conscientizá-los acerca da importância da higiene mental e de promover o cuidado em saúde.

REFERÊNCIAS

- AMORIM, L. P.; PIRES, M. F. Efeito do Óleo Essencial de Lavanda sobre a qualidade do sono de Estudantes Universitários. **Repositório Anima Educação**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/17823>. Acesso em 15 mai. 2023.
- BERBEL, N. A. N., & SÁNCHEZ GAMBOA, S. A. A metodologia da problematização com o Arco de Maguerez: uma perspectiva teórica e epistemológica. **Filosofia E Educação**, v. 3, n. 2, p. 264–287, 2011.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria n. 971/2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, Brasília, 4 mai. 2006. Seção 1, p. 20-5.
- BRITO, A. M. G. *et al.* Aromatherapy: from genesis to today. **Rev Bras Plantas Med**, v. 15, n. Suppl1, p. 789-93, 2013.
- CAMARGO, I. M.; CARVALHO, D. K. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse em estudantes universitários. **Repositório Anima Educação**, 2019. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/bitstream/ANIMA/7845/4/Artigo%20Cientifico%20-%20Isabela%20Martins%20Camargo.pdf>. Acesso em 15 mai. 2023.
- DE SOUZA, K. A. B. *et al.* Promoção da saúde mental de estudantes universitários: intervenções realizadas. **Saúde Coletiva (Barueri)**, v. 11, n. 70, p. 8762–8773, 2021.

DUAN, H. *et al.* Research on sleep status, body mass index, anxiety and depression of college students during the post-pandemic era in Wuhan, China. **Journal of Affective Disorders**, v. 301, p. 189-192, 2022.

GRANER, K. M.; CERQUEIRA, A. T. D. A. R. Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 24, p. 1327-1346, 2019.

HEREDIA-VIEIRA, S. C. *et al.* Uma revisão do uso da aromaterapia no controle da ansiedade ocasionada pela pandemia da Covid-19. **Revista Fitos**, v. 15, n. Supl 1, 2021.

LYRA, C. S.; NAKAI, L. S; MARQUES, A. P. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. **Fisioterapia e Pesquisa**, v. 17, p. 13-17, 2010.

MALTONI, J.; PALMA, P. C.; NEUFELD, C. B. Sintomas ansiosos e depressivos em universitários brasileiros. **Psico**, v. 50, n. 1, p. e29213, 2019.

PAIXÃO, J. T. D. S. *et al.* Prevalencia de síntomas ansiosos y depresivos en estudiantes de salud. **Enferm Foco**, v. 12, n. 4, p. 780-786, 2021.

SAHA, S. *et al.* Association between diet and symptoms of anxiety and depression in college students: A systematic review. **Journal of American college health**, p. 1-11, 2021.

XIANG, M. *et al.* Relationship of physical activity with anxiety and depression symptoms in Chinese college students during the COVID-19 outbreak. **Frontiers in psychology**, v. 11, p. 582436, 2020.