

O USO DE ÓLEOS ESSENCIAIS NO MANEJO EMOCIONAL DOS ALUNOS EM CONTEXTO DE AVALIAÇÃO

Maria Izabel Marim Pita Duarte ¹

maria.pita@baraodemaua.br

Josinete Salvador Alves ²

josi.alves@baraodemaua.br

César Augusto Sangaletti Tercariol ³

cesar.tercariol@baraodemaua.br

Flávia Vendramini Durlo Ortolan ⁴

flavia.vendramini@baraodemaua.br

Centro Universitário Barão de Mauá

A Aromaterapia compõe o quadro das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) desde a portaria nº 702, de março de 2018. Esta terapia consiste no uso dos óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para fins terapêuticos e estéticos. Os óleos essenciais podem ser inalados ou utilizados em cremes e óleos vegetais que serão aplicados na pele. Na área da Estética e Cosmética, os óleos essenciais são utilizados em tratamentos faciais, corporais e capilares, além de integrar a maioria dos protocolos das terapias de SPA. Isto deve-se ao seu potencial de atuar no sistema límbico promovendo o equilíbrio do sistema nervoso autônomo,

¹ Mestra em Enfermagem Psiquiátrica pela Universidade de São Paulo, USP. Especialista em Iridologia e Irisdiagnose pelo Centro de Ensino Superior de Homeopatia, IBEHE. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

² Doutora em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de São Paulo, USP. Mestra em Produtos Naturais e Sintéticos Bioativos pela Universidade Federal da Paraíba, UFPB. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

³ Doutor e Mestre em Física Aplicada à Medicina e Biologia pela Universidade de São Paulo, USP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

⁴ Mestra em Ciências Médicas pela Universidade Estadual de Campinas, UNICAMP. Docente do Centro Universitário Barão de Mauá.

reequilibrando energeticamente o organismo. A pesquisa teve como objetivo investigar a eficácia da aromaterapia no equilíbrio emocional dos alunos que irão passar por uma avaliação. Para isso, foi realizada com alunos do primeiro semestre do curso de Estética e Cosmética do Centro Universitário Barão de Mauá, na disciplina de “Terapias Orientais”. Como as alunas do primeiro módulo ainda não tiveram um contato prévio com a Aromaterapia, e declararam não ter alergia aos óleos essenciais, foi ofertado um pedaço de algodão com duas gotas do óleo essencial de alecrim (*Rosmarinus officinalis*), e não foi dito qual fora o óleo aplicado. Foi solicitado que eles inalassem o óleo essencial, antes de iniciar a prova e ao longo da mesma, conforme sentissem necessidade. Inclusive elas podiam solicitar que fosse aplicado mais óleo essencial no algodão, uma vez que os óleos essenciais são voláteis. O óleo de alecrim (*Rosmarinus officinalis*) foi o escolhido, pois é indicado para estimular a cognição e a concentração. Ao término da avaliação, os participantes responderam se perceberam uma mudança significativa em seu estado de ânimo e na sua atenção, e observou-se que quanto à disposição para realizar a avaliação, 89,3% relataram que se sentiram mais disposta. Quando questionadas sobre a sensação de sonolência ao longo da prova, 82,1% disseram que não sentiram sono. No tocante à concentração, 82,1% afirmaram que se sentiram mais focadas e atentas. Quando questionadas sobre se sentiram ansiedade ao longo da prova, apenas 28,6% expressaram que sim. Por fim, 78,6% disseram que sentiram alguma diferença positiva com o uso do óleo essencial durante a avaliação. Desta forma, é possível concluir que a aromaterapia é uma terapia integrativa e complementar que pode auxiliar no manejo da ansiedade e na melhora da concentração dos estudantes ao realizar um exame. Para tanto, é necessário que mais pesquisas sejam realizadas para verificar esta ação.

Palavras-chaves: Aromaterapia. Avaliação. Concentração.