

ASSOCIAÇÃO EDUCACIONAL DOM BOSCO FACULDADES DE FILOSOFIA,
CIÊNCIAS E LETRAS DOM BOSCO
CURSO DE ENFERMAGEM

Esther Carvalho Verri Galvão de Sousa
Maria Alice Vilela Alves

AROMATERAPIA NO CUIDADO AO USUÁRIO COM ESTRESSE E ANSIEDADE

RESENDE

2021

Esther Carvalho Verri Galvão de Sousa

Maria Alice Vilela Alves

AROMATERAPIA NO CUIDADO AO USUÁRIO COM ESTRESSE E ANSIEDADE

Monografia apresentada à Associação Educacional Dom Bosco, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras Dom Bosco Curso de Bacharelado em Enfermagem, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

Orientador (a): Dr^a. Paula Cristina da Silva Cavalcanti

RESENDE

2021

Catálogo na fonte
Biblioteca Central da Associação Educacional Dom Bosco – Resende-RJ

S725 Sousa, Esther Carvalho Verri Galvão de
Aromaterapia no cuidado ao usuário com estresse e ansiedade/ Esther
Carvalho Verri Galvão de Sousa; Maria Alice Vilela Alves - 2021.
39f.

Orientador: Paula Cristina da Silva Cavalcanti

Trabalho de conclusão de curso apresentado como requisito parcial à
finalização do curso de Enfermagem da Faculdade de Filosofia, Ciências
e Letras Dom Bosco da Associação Educacional Dom Bosco.

1. Enfermagem. 2. Ansiedade. 3. Terapêutica. 4. Aromaterapia. I Alves,
Maria Alice Vilela. II. Cavalcanti, Paula Cristina da Silva. III. Faculdade
de Filosofia, Ciências e Letras Dom Bosco. IV. Associação Educacional
Dom Bosco. V. Título.

CDU 615 (043)

Esther Carvalho Verri Galvão de Sousa
Maria Alice Vilela Alves

AROMATERAPIA NO CUIDADO AO USUÁRIO COM ESTRESSE E ANSIEDADE

Monografia apresentada à Associação Educacional Dom Bosco, Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras Dom Bosco Curso de Bacharelado em Enfermagem, como requisito parcial para a obtenção do Grau de Bacharel em Enfermagem.

BANCA AVALIADORA:

Prof. Esp. Fellipe de Freitas Pereira

Prof^a. Msc. Maria Otilia Carpintero de Moraes

Prof^a. Dr^a. Paula Cristina da Silva Cavalcanti
(Orientadora)

Resende, 24 de novembro de 2021.

Dedico o presente estudo a Deus, às nossas famílias, aos professores e aos amigos, com todo carinho.

AGRADECIMENTOS

Ao longo de nossa jornada muitos nos ajudaram e estiveram conosco em momentos alegres e tristes, mas sempre nos amparando e dando apoio.

Agradecemos esse trabalho acima de tudo, a Deus o maior orientador em nossas vidas, ele nunca nos abandonou nos momentos de necessidade.

Pelo carinho, afeto, amor, dedicação e cuidado que nossos pais nos deram durante toda nossa existência e principalmente durante esse período no qual foi repleto de emoções.

Agradecemos a todos os professores que influenciaram em nossa trajetória, por todo incentivo, motivação e orientação, sempre nos mantendo focadas para trilhar o caminho do sucesso.

Aos nossos amigos, agradecemos por todos os momentos difíceis nos quais foram compartilhados nossas angustias, medos, alegrias e conquistas, sem seu apoio tudo seria mais difícil, obrigada pelo excepcional apoio e incentivo que nos deram.

“Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não têm alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por se omitir!”

Augusto Cury

RESUMO

A Aromaterapia ao longo dos anos ganhou espaço e consolidou-se como prática relevante para o tratamento do bem-estar, físico e mental. Atraindo olhares da enfermagem para o cuidado com os óleos essenciais e benefícios que essa terapêutica traz. Diversos fatores podem desencadear transtornos psicossomáticos, entre eles podemos destacar o estresse e a ansiedade. No momento atual vivenciado pela sociedade, a pandemia do COVID-19 influenciou diretamente nesses transtornos. Então esse estudo objetivou conhecer a história da Aromaterapia no mundo e no Brasil, mecanismo de ação com a finalidade de ampliar a visão sobre essa terapia para que divulgue os benefícios da terapêutica. Para a abordagem metodológica foi escolhido a revisão bibliográfica narrativa. Tendo o intuito de proporcionar reflexão da importância da Aromaterapia e seus benefícios para o cuidado do indivíduo com estresse e ansiedade e a necessidade de mais estudos na área.

Palavras-chaves: Aromaterapia. Ansiedade. Cuidado. Enfermagem. Estresse. Pandemia.

ABSTRACT

Over the years, aromatherapy has gained ground and established itself as a relevant practice for the treatment of physical and mental well-being. Attracting nursing eyes for the care with essential oils and benefits that this therapy brings. Several factors can trigger psychosomatic disorders, including stress and anxiety. In the current moment experienced by society, the COVID-19 pandemic directly influenced these disorders. So, this study aimed to know the history of Aromatherapy in the world and in Brazil, a mechanism of action with the aim of broadening the vision of this therapy so that it can spread the benefits of the therapy. For the methodological approach, the narrative bibliographic review was chosen. Aiming to provide a reflection on the importance of Aromatherapy and its benefits for the care of individuals with stress and anxiety and the need for further studies in the area.

Keywords: Aromatherapy, Anxiety. Caution. Stress. Nursing. Pandemic.

.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Fluxograma de resposta biológica ao estresse.....	19
Figura 2 - Caminho e Efeitos dos Aromas	26

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Publicações localizadas, segundo o tema Aromaterapia, Estresse e Ansiedade, mencionadas nas bases de dados	29
---	----

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	DESENVOLVIMENTO.....	14
2.1	Contextualização da Aromaterapia	14
2.2	Pandemia Covid-19.....	17
2.3	Fisiopatologia do Estresse	18
2.4	Estresse no Panorama Mundial.....	20
2.5	Fisiopatologia da Ansiedade.....	20
2.6	O Cuidado ao Usuário com Estresse e Ansiedade Por Meio da Aromaterapia	22
2.7	Mecanismo de Ação	24
2.8	Papel do Enfermeiro na Aromaterapia	26
2.9	Importância de Ampliar a Visão Sobre Benefícios Acerca da Terapia Abordada.....	28
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO	31
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS	34
5	REFERÊNCIAS	35

1 INTRODUÇÃO

O mundo vegetal passa tão despercebido que raramente é notado e reconhecido como importante e vital para o ser humano, e quando é, constitui apenas como objeto de decoração ou componente da paisagem. Esse tipo de percepção é conhecido como Cegueira Botânica (WANDERSEE & SCHUSSLER, 2001).

A natureza que nos rodeia nos dá uma multiplicidade e diversidade para explorarmos, é necessário sensibilidade para buscarmos formas de bem estar que é vital para o ser humano.

Partindo deste princípio, o enfermeiro deve ser capaz de adquirir a percepção dos recursos disponíveis ao seu redor, a facilitando e melhorando a forma de cuidado e, conseqüentemente, auxiliando na recuperação da homeostase. Um recurso é a aromaterapia, segundo Ferraz (2020), é uma arte milenar baseada na fitoterapia onde utiliza práticas com óleos essenciais extraídos das plantas desde o antigo Egito, este recurso pode ser explorado pelo enfermeiro, utilizando-o como ferramenta de cuidado.

Segundo Andrei, Peres e Comune (2005), o termo aromaterapia consiste em um ramo da Fitoterapia, o mesmo foi introduzido pelo químico René Maurice Gatefosséna década de 1920, onde definiu o termo como terapia através dos óleos essenciais e teve seu desenvolvimento posteriormente por seus seguidores.

Segundo Grace (1999) a Aromaterapia é a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais. Seu uso pode ser considerado alternativo ou complementar, sendo utilizado na medicina convencional ou complementando o tratamento alopático.

Tem como formas de aplicação as vias tópicas, na pele em forma de cremes, pomadas, loções, sabonetes para banhos; inalações frias ou quentes e como adição em alimentos, por exemplo, sucos, bolos, saladas e chás. É utilizando desde a antiguidade para os cuidados de assepsia e antissepsia, limpeza de ambientes, e como a estética, atuando nos cuidados com a pele, cabelos e relaxamento do corpo e mente.

O crescimento dessa terapia não se relaciona apenas ao baixo custo e eficácia, mas também ao modo de assistência que o foco principal é voltado ao indivíduo como um todo, olhando-o de maneira holística e não apenas partes ou enfermidades, considerando tanto seu físico, mental e espiritual (FERRAZ, 2020).

O estresse é uma reação comum do organismo perante determinados estímulos externos ou internos, podendo variar de situações de ameaça reais ou imaginárias. Um dos principais presságios do estresse é a ansiedade, na qual se caracteriza por uma apreensão

deflagrada por algo que o indivíduo vem considerar uma ameaça. (LYRA, *et al.*, 2010).

Atualmente o número de pessoas com estresse e ansiedade vem ficando maior, pois o estilo de vida vem se tornando cada vez mais complexo e desafiador. Perante a esse cenário uma intervenção natural por meio de óleos essenciais poderia diminuir esses níveis de estresse e ansiedade. (LYRA, *et al.*, 2010; MORETO, *et al.*; 2015)

Diante do exposto, esse trabalho tem-se como objetivo de estudo como o uso da aromaterapia beneficia o usuário com estresse e ansiedade, além de conhecer a história da aromaterapia, seus mecanismos de ação e como é sua abordagem no Brasil.

Pretende-se com esse estudo contribuir na promoção do conhecimento acerca da temática tanto para os profissionais da área da saúde quanto aos usuários com a finalidade da ampliação do uso dos óleos essenciais como formas de cuidado alternativas e complementares, promovendo um novo estilo de vida e potencializando a saúde e o bem-estar.

2 DESENVOLVIMENTO

A metodologia é uma das partes mais importantes na elaboração do projeto de pesquisa, é através dela que os autores podem proceder o andamento da pesquisa e quais serão os próximos passos. Dentro deles existem diversas abordagens que podem ser exploradas pelos autores, dentre elas podemos citar a revisão bibliográfica, pesquisa de campo, pesquisa experimental e entre outras. (CARVALHO, *et al*, 2019).

A abordagem metodológica escolhida para o desenvolvimento deste estudo foi a revisão bibliográfica narrativa, na qual tem como foco análise pessoal em relação aos critérios do pesquisador, tornando-a mais abrangente, sendo a busca por fontes não pré-determinada e específica. (CORDEIRO, *et al*. 2008)

Laville e Dionne (1999, p. 112) trazem uma definição esclarecedora sobre esta etapa do trabalho:

[...] revisar todos os trabalhos disponíveis, objetivando selecionar tudo o que possa servir em sua pesquisa. Nela tenta encontrar essencialmente os saberes e as pesquisas relacionadas com sua questão; deles se serve para alimentar seus conhecimentos, afinar suas perspectivas teóricas, precisar e objetivar seu aparelho conceitual. Aproveita para tornar ainda mais conscientes e articuladas suas intenções e, desse modo, vendo como outros procederam em suas pesquisas, vislumbrar sua própria maneira de fazê-lo.

O presente artigo trata-se de um estudo de revisão bibliográfica narrativa. Os artigos selecionados para este estudo foram aqueles em que se enquadravam no seguinte critério: estarem publicados das seguintes bases de dados científicas, Scielo, Arca-Fio Cruz e BDTD-Biblioteca Digital de Teses e Dissertações, data de publicação entre 1998 a 2020, além de possuir afinidade com tema. Foi feita a leitura minuciosa de cada artigo retirando as informações mais relevantes e que continuam sendo atuais nos dias de hoje para serem utilizadas no presente trabalho.

Os critérios de exclusão foram feitos a partir da não relação do conteúdo com os objetivos propostos, data de publicação inferior a 1998 e sendo excluída qualquer fonte não segura ou respaldada por estudos científicos. Os estudos mais relevantes foram destacados em uma tabela de fichamento contendo: Autores, data, país, objetivo da pesquisa, tamanho da amostra, tipo de estudo de instrumento, principais achados e conclusões dos autores.

2.1 Contextualização da Aromaterapia

Antigamente a cultura era diferente da que encontramos nos dias atuais, elas

valorizavam os benefícios terapêuticos dos óleos de plantas aromáticas, o Homem viu nas plantas um possível meio de sobrevivência, sendo utilizado tanto para alimentação quanto na cura das enfermidades que assombravam os mesmos. O uso das plantas para o bem-estar é utilizado desde a pré-história, entretanto estudos só começaram a ser feitos após longas décadas (MORETO, *et al.*, 2015).

Hipócrates foi considerado “o pai da medicina”, pois utilizava fumigações aromáticas para erradicar a praga de Atenas, ele iniciou seus estudos após sofrer uma queimadura na qual mergulhou seu braço em um recipiente que continha óleo de lavanda, podendo observar o benefício anti-inflamatório que o óleo trouxe. Já os soldados romanos se fortaleciam em banhos aromáticos e massagens (DOMINGOS, BRAGA, 2014).

Entretanto, no Egito as tradições aromáticas mais interessantes estavam sendo ensinados, diversos médicos de diferentes lugares do mundo iam até lá em busca de maiores conhecimentos sobre a cura pelos aromas, eles utilizavam essa terapia em práticas religiosas associada ao tratamento de doenças, na mumificação dos cadáveres, a difusão de aromas também era feita nos templos pois acreditava-se que purificava os mesmos e como oferenda aos deuses (DOMINGOS, BRAGA, 2014).

Essas práticas foram espalhando-se pelas civilizações vizinhas. Segundo Aia (2014), muitas culturas antigas reconheceram os benefícios físicos e psicológicos de pomadas e óleos perfumados.

Um passo muito importante para a evolução dessa prática foi a extração dos óleos essenciais por destilação pelos países árabes no século X, através dela foi possível que essa prática se desenvolvesse mais, sendo assim mais estudada e conseqüentemente utilizada (MORETO, *et al.*, 2015).

Nesse panorama mundial, o uso das terapias complementares está ganhando cada vez mais destaque. No Brasil não foi diferente, cada vez mais vem ganhando espaço na saúde, a Organização Mundial da Saúde (OMS) estimula o uso dessa terapia, e reconhecida pela sua utilização no alívio do estresse, ansiedade e muitos outros transtornos psíquicos ou físicos.

Ela é preconizada e adequado ao Sistema Único de Saúde (SUS) por meio da portaria nº 971, de 3 de maio de 2006, que incentiva e regulamenta a adoção de práticas e técnicas nas unidades de atendimento dos Estados, Municípios e Distrito Federal.

A Pesquisa Nacional de Saúde de 2020, revelou que cerca de 10 milhões de brasileiros utilizam as PIC's (PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES), indicando a importância destas práticas, mas principalmente, ressaltando a necessidade de ampliar a sua oferta para que mais pessoas possam ter acesso aos seus benefícios, centrados no cuidado contínuo,

humanizado e integral, na promoção da saúde e em atividades para o bem estar físico-metal-social, através da efetiva participação social proporcionando o fortalecimento da autonomia dos grupos sociais pela valorização dos saberes populares tradicionais em saúde. (MONTEIRO, 2020, p.02).

Segundo Ferraz, *et al.*, (2009), “óleos essenciais são matérias-primas utilizadas pela indústria de perfumaria, que ocupa 14% do mercado de cosméticos no Brasil, produtos de limpeza e pela indústria de alimentos”.

São também utilizados pela indústria química e de medicamentos. O volume de produção e consumo de óleos essenciais no Brasil é, em grande conta, devido à pujança da indústria brasileira de cosméticos (SOUZA; *et al.*, 2010).

O faturamento em relação ao consumidor passou de R\$4,9 bilhões (1996) para R\$21,7 bilhões (aproximadamente US\$12 bilhões) em 2008. “Com isso, tornou-se a 3ª maior indústria de cosméticos do mundo, logo após EUA e Japão (1). O Brasil produz e exporta por ordem de importância óleos de laranja, limão, eucalipto, pau-rosa, lima e capim-limão”(FERRAZ, *et al.*, 2009).

Segundo o Ministério da Saúde, a prática da Aromaterapia é multiprofissional, podendo ser adotada por diversos profissionais da área da saúde, como por exemplo, enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, entre outros.

A aromaterapia é prática terapêutica secular que consiste no uso intencional de concentrados voláteis extraídos de vegetais - os óleos essenciais (OE) - a fim de promover ou melhorar a saúde, o bem-estar e a higiene. [...] No Brasil, a aromaterapia é reconhecida como uma prática integrativa e complementar com amplo uso individual e/ou coletivo, podendo ser associada a outras práticas como talassoterapia¹ e naturopatia² e considerada uma possibilidade de intervenção que potencializa os resultados do tratamento adotado. Como prática multiprofissional, tem sido adotada por diversos profissionais de saúde como enfermeiros, psicólogos, fisioterapeutas, médicos, veterinários, terapeutas holísticos, naturistas, dentre outros, e empregada nos diferentes setores da área para auxiliar de modo complementar a estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo (BRASIL, 2018).

Empregada nos diferentes setores da área para auxiliar de modo em que possa complementar e estabelecer o reequilíbrio físico e/ou emocional do indivíduo.

A Portaria N° 849, de 27 de Março de 2021, dentro do ramo da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, encontramos diversos campos como, Fitoterapia e Plantas Medicinais, Acupuntura, Homeopatia, Termalismo, Crenoterapia, Arteterapia,

¹ Talassoterapia: consiste em uma terapia que utiliza de forma sistemática da água do mar, lamas e areias marinhas entre outros produtos com a finalidade de bem-estar.

² Naturopatia: ou conhecida como medicina natural, é alternativa e baseia-se de práticas pseudocientíficas, não invasivas ou regenerativas, é tratada como algo “natural”.

Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, Yoga, Aromaterapia, Apiterapia, Bioenergética, Constelação Familiar, Cromoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Imposição de mãos, Medicina Antroposófica, Ozonioterapia, Terapia de Florais.

Então cada vez mais essa prática vem ganhando espaço no âmbito da saúde, proporcionando novas experiências tanto para os profissionais quanto aos usuários. Tendo em vista que a mesma tende a crescer e desenvolver progressivamente ao longo dos anos.

2.2 Pandemia Covid-19

De acordo com a Organização Pan-Americana de Saúde, em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial da Saúde (OMS) foi notificada de diversos casos de pneumonia que ocorreram na cidade de Wuhan, província Hubei, na República Popular da China. Trata-se de um novo tipo de corona vírus nunca identificado antes em seres humanos. O mesmo foi nomeado de SARS –CoV-2. Em 11 de março de 2020, a COVID-19 foi caracterizada pela OMS como uma pandemia (SOARES *et al.*, 2020)

Segundo Cavalcante e *et al* (2020), no Brasil os primeiros casos de COVID-19 foram confirmados em fevereiro, diversas ações foram implementadas pelos estados e municípios afim de conter o avanço da doença e em 3 de fevereiro de 2020, o país decretou Emergência de Saúde Pública de Importância Nacional.

Silva, *et al.*, (2021), afirmam que atualmente é o maior problema de saúde pública a ser enfrentado pelo mundo. Até o mês de agosto do ano de 2020, em média foram registrados 17 milhões de casos confirmados, com 680 mil mortes. Os estudiosos relatam que períodos de pandemia são diretamente críticos para a saúde mental, várias reações podem surgir vindos do organismo, como por exemplo, desordens psicológicas, medo, ansiedade e entre outras.

As pessoas com COVID-19 podem apresentar tosse, dificuldade para respirar, dores de garganta, febre e outras manifestações clínicas. Há ainda os portadores assintomáticos, os quais possuem importância epidemiológica, dado que são potenciais transmissores (CAVALCANTE, *et al.*, 2020).

Podemos observar que a Pandemia causou um grande impacto em toda população, não apenas impacto físico, mas psicológicos também, muitos indivíduos perderam familiares nesse contexto, ficaram com sequelas do Covid-19 e tiveram sua rotina diária mudada.

Muitos trabalhadores tiveram que adaptar seus expedientes de serviços, para adequá-

los a Home Office, juntamente com suas vidas familiares, pois escolas foram suspensas, adaptando as aulas para que ocorressem de maneira online. Sendo possível observar grandes mudanças na vida do indivíduo.

A crise que a Pandemia do Covid-19, desencadeou e tornou mais aparente e evidente a importância dos profissionais da saúde, ganhando foco nesse contexto vivenciado, os profissionais de enfermagem, que até 2019 tinham pouca visibilidade. (SOARES *et al.*,2020)

Soares et al (2020), apontou que durante esse período de Pandemia, muitos profissionais da área da saúde foram infectados pelo Covid-19, apresentando diversos sintomas, necessitando ficar afastado de seus serviços e familiares, o que gerou na equipe de enfermagem maior número de profissionais apresentando estresse e ansiedade.

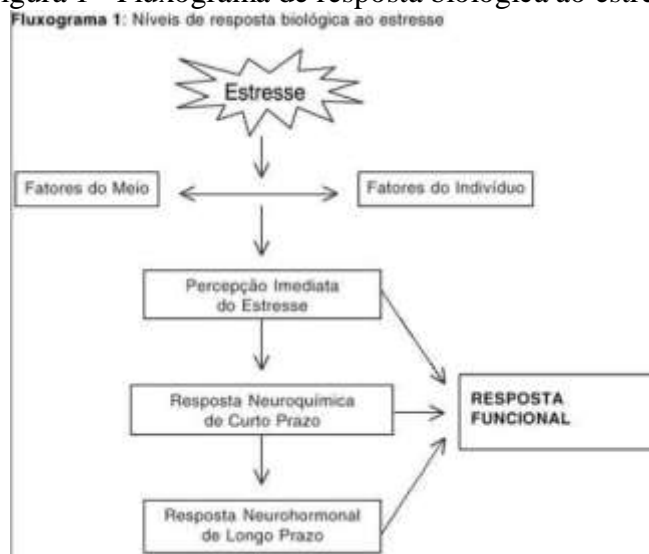
Moreira e Lucca (2020) abordaram a temática sobre os crescentes estudos sobre o estresse e a saúde mental nos profissionais da saúde que estão na linha de frente da Pandemia. Sendo observado as necessidades de medida de prevenção e redução dos níveis de estresse e ansiedade que esses profissionais estão apresentando. Alarmando que o estresse é um dos principais fatores para o adoecimento psíquico.

Então é possível observar muitos indivíduos, sejam eles profissionais da saúde ou não, estão passando por problemas relacionados ao estresse e ansiedade. Uma das maneiras em que esses níveis poderiam diminuir seria a utilização tanto por parte do profissional de saúde, quanto pelo cliente da aromaterapia. Como mostrado em um estudo realizado por Domingose Braga (2018), a diminuição desses níveis após a aplicação dos óleos essenciais.

2.3 Fisiopatologia do Estresse

O termo homeostase foi apresentado por Walter Cannon em 1929, um pesquisador americano que explorada os estudos do aparelho digestório e o sistema nervoso autônomo. Esse termo tornou-se bem popular para a saúde, pois ele retrata a propriedade do organismo de permanecer em equilíbrio mesmo após ocorrerem mudanças no meio externo. (GNATTA, *et al.*, 2011)

Figura 1 - Fluxograma de resposta biológica ao estresse



Fonte: MARGIS, *et al.*, 2003.

Segundo Figueiras e Hippert (2002), o endocrinologista Hans Selye é considerado o pioneiro na pesquisa sobre o estresse e introduziu o termo na área da saúde, isso ocorreu, pois identificou em pacientes acometidos por patologias alguns sintomas em comum, que em determinado estágio ocorria de forma bem semelhante.

Como por exemplo, falta de apetite, desânimo fadiga, hipertensão arterial, sendo todos esses sintomas representados como desgaste do organismo de maneira geral. A partir dessa observação as teorias desses dois estudiosos citados, começaram a se complementar.

O organismo ao fazer esforço para voltar ao ponto de homeostase, tentando se adaptar ao meio externo, afetava diretamente seu meio interno, levando aos sinais abordados.

Ao interpretar alguma situação como ameaçadora ou tensa, o cérebro de maneira involuntária, como se fosse um alarme, desenvolve alterações nas quais é denominada de “Síndrome Geral da Adaptação ou Estresse, essa síndrome apresentava características, como o desenvolvimento de úlceras gastrointestinais, atrofia do timo, atrofia das estruturas linfática representando a interposição de diversos sintomas” (JUNQUEIRA, 2015).

De início todas as respostas corporais entram em estado de alerta, se a situação persiste por maior quantidade de tempo, entra-se em uma nova fase, chamada de Fase de Adaptação ou Resistência. Segundo Junqueira (2015), o agente causador dessa reação é chamado de estressor, nessa etapa o organismo começa a tentar entrar em homeostase novamente, adaptando-se a situação diversa ocorrida, sua resposta é chamada de estresse.

Durante essa fase, o corpo se adapta para que possa suportar o Estresse por algum tempo, canalizando-o para algum órgão específico, entretanto, esse tempo é limitado, se o

Estresse persistir o organismo entra para terceira fase, o Estado de Esgotamento, onde é caracterizado pela queda acentuada da capacidade adaptativa.

Quando essa condição se torna repetitiva ou crônica, seus efeitos podem se multiplicar em forma de cascata, desgastando seriamente o organismo, tanto no quesito físico ou mental.

O estresse é considerado como uma resposta do organismo à uma combinação de componentes biológicos, psicológicos e sociais nas quais o indivíduo está submetido. A resposta de estresse do organismo desencadeia uma série de reações fisiológicas, psicológicas e emocionais e, nessa condição, o organismo fica sujeito ao desgaste excessivo e ao envelhecimento precoce (JUNQUEIRA, 2015).

2.4 Estresse no Panorama Mundial

Uma pesquisa realizada pelo IMIPI (2020), baseada nos dados da Organização Mundial da Saúde apontam que o estresse afeta 90% da população mundial, sendo considerada uma epidemia global onde sua verdadeira fisionomia não é mostrada.

De acordo com REIS, *et al.*, (2006 p. 20):

No Brasil, dados informados em 2002 pelo Instituto Nacional do Seguro Social referentes à concessão de benefícios previdenciários de auxílio-doença, por incapacidade para o trabalho com data superior a “15 dias e de aposentadoria por invalidez ou incapacidade definitiva para o trabalho, apontam que os transtornos mentais ocupam o terceiro lugar entre as causas dessas ocorrências.

É interessante salientar que o estudo do estresse tem sido dominado pela perspectiva clínica, como um fenômeno psicofisiológico decorrente da percepção individual de desajustes entre as demandas do ambiente e a capacidade de respostas do indivíduo. Nessa perspectiva, o estresse tem consequências fisiológicas, psicológicas e comportamentais que são mediadas pela percepção, com foco na susceptibilidade do indivíduo, cujas intervenções são dirigidas para o desenvolvimento de estratégias individuais de enfrentamento (REIS, *et al.*, 2006).

Podemos observar que o estresse não é um problema incomum, grande parte da população sofre durante sua rotina diária, sendo o mesmo destacado pelas consequências que ele acarretar ao indivíduo.

2.5 Fisiopatologia da Ansiedade

A ansiedade atualmente chama atenção de diversos pesquisadores e estudiosos, pois ao

longo dos anos foi possível obter maiores conhecimentos sobre a mesma. Ela está presente na vida de todos os indivíduos durante toda sua existência.

Silva, (2010, p. 202) diz a respeito da ansiedade que:

A ansiedade há muito já foi identificada na ciência ocidental e bastante estudada pelas áreas da Psicologia, da psicanálise e da Medicina. A ansiedade não é considerada um fenômeno necessariamente patológico, e é mais bem entendida como uma função natural do organismo que permite que o mesmo esteja preparado ou que se prepare para responder da melhor forma possível a uma situação nova e desconhecida ou a uma situação já conhecida e interpretada como potencialmente perigosa. Entretanto, se a ansiedade atingir graus muito elevados e contínuos, ela pode ser considerada prejudicial ao organismo, pois fará com que este permaneça em constante estado de alerta, configurando então, uma situação patológica.

Paganini (2013) aponta que em função correria e por todas as questões envolvidas na vida de um ser humano, a sociedade atual, é acometida pelo estresse, por causa que o estilo de vida não é linear, ele durante o percurso sobre mudanças, levando com que o indivíduo tenha a necessidade de adaptação.

Segundo Silva (2010), ainda não é possível saber ao certo as causas para o surgimento da ansiedade, onde o mesmo afirma que as melhores explicações são as bases da psicodinâmica. Ela é pontuada como preservação da qualidade de vida, alertando o indivíduo sobre possíveis ameaças internas ou externas, tendo como função a preparação do indivíduo para possíveis situações de ameaça onde os mesmos podem ficar em estado de alerta, protegendo-se assim das possíveis ameaças e conseqüentemente os danos serão menores.

Entretanto a ansiedade pode assumir caráter patológico quando o organismo sai de seu estado de homeostase, surgindo com uma resposta inadequada e apresenta dificuldades para voltar para seu estado normal devido a sua intensidade ou duração, perante aquele estímulo que o levou até o presente momento. Quando a ansiedade se apresenta em uma intensidade ou duração elevada, não proporcional ao estímulo frente ao qual o indivíduo se encontra, é possível dizer que se está diante de um quadro patológico, de um transtorno de ansiedade. (PAGANINI, 2013)

Silva (2012) afirma que as principais características que esse transtorno apresenta, pode ser dividido nos seguintes campos, sendo eles o somático, motor, humor e cognição. O humor pode afetar o indivíduo pode ser afetado pelo constante medo de algo terrível acontecer a ele, onde tem a sensação que está sendo condenado a algo, conseqüentemente o mesmo irá apresentar comportamentos diversos que fogem de seu aspecto de normalidade, como por exemplo, tensão, medo, irritabilidade e depressão.

Já os sintomas cognitivos estão intimamente ligados ao sintoma citado acima, humor,

onde ambos se relacionam, pois o sintoma cognitivo diz a respeito da apreensão, estado de preocupação com uma possível condenação ou desastre que pode vir a ocorrer e que o indivíduo antecipa. (SILVA, 2012).

Já os sintomas somáticos Silva (2012) classificam em dois tipos. Onde o primeiro é definido como imediato, ocorrendo sintomas como, por exemplo, boca seca, suor, respiração curta e ofegante, tensão muscular, latejo na cabeça e aumento de pressão sanguínea. Já o segundo seus sintomas são devido a um estado crônico de ansiedade, no qual pode debilitar o sistema fisiológico levando a cansaço, estado de fadiga geral, sofrimento intestinal, fraqueza muscular, hipertensão e dores incessantes de cabeça.

E por último os sintomas motores, que são classificados devido ao estado que o indivíduo se encontra impaciente e inquieto, apresentando fisicamente repetições rápidas e inquietações com os movimentos dos dedos, pés, pernas ou respostas elevadas relacionadas a estímulos como, por exemplo, ruídos ou presença súbita de pessoas, levando a sustos exagerados (REIS, *et al.*, 2006).

Uma pesquisa realizada em 2020, pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, abordou que 80% da população brasileira desenvolveu ou evoluiu o quadro de ansiedade durante a pandemia do COVID- 19. Estados e/ou sintomas como estresse, ansiedade e depressão são destacados nesse período ganhando maiores níveis patológicos. (AGÊNCIA BRASIL, 2020)

2.6 O Cuidado ao Usuário com Estresse e Ansiedade Por Meio da Aromaterapia

Segundo Moretto, *et al.*, (2015), “as plantas aromáticas são destacadas pela sua prática terapêutica milenar e seu cheiro singular”. Levando em consideração o extenso ramo de variedades encontrado para as mais diversas finalidades.

As plantas aromáticas e os óleos essenciais não são todos iguais, eles possuem particularidades e especificações terapêuticas. Sendo assim, podemos considerar que os mesmos possuem campos de atuação distintos.

As diferentes espécies de plantas aromáticas possuem estruturas secretoras distribuídas em órgãos distintos, ou seja, os óleos podem ser extraídos das flores (camomila, lavanda), frutos (erva-doce, funcho), sementes (noz moscada), folhas (menta, eucalipto), caules (canela, carqueja), raízes (vetiver) e rizomas (gingibre). Sabe-se também que a fase de desenvolvimento da planta influencia no teor de composição do óleo. As técnicas de extração desse óleo variam principalmente com o órgão de armazenamento e o valor comercial do

produto (MORETTO e et al., 2015).

Moretto, *et al.*, (2015), ainda afirmam que inúmeras medicações à base de planta estão anualmente sendo incluídas nas farmacopeias internacionais, o que leva ao questionamento da necessidade de mais estudos relacionados a terapêutica, para que tenha um maior número de informações.

Um estudo feito por Montibeler (2018) e colaboradores abordou que dentro das unidades hospitalares os profissionais da área da saúde, com ênfase na equipe de enfermagem do setor Centro Cirúrgico, sofriam com altos índice de estresse e ansiedade. Os mesmos selecionaram 38 trabalhadores para que participassem da pesquisa.

Os participantes foram divididos em duas equipes, onde os mesmos iriam realizar massagens com creme de lavanda que os próprios pesquisadores confeccionaram com base em seus critérios. Para que tivessem um parâmetro que possibilitasse a efetividade da terapêutica, utilizaram a Escala de Estresse no Trabalho (EET)³ e a Lista de Sintomas de Stress (LSS)⁴.

O resultado dessa pesquisa feita por Montibeler (2018) e colaboradores, foi que após análises estatísticas, foi possível observar a redução da frequência cardíaca e a redução dos níveis da Pressão Arterial Sistólica e Diastólica nesses profissionais. Os mesmos disseram se sentirem melhores emocionalmente após a utilização do creme de lavanda.

Domingos, Braga (2018) realizaram um estudo fundamental, onde reuniram 22 pacientes psiquiátricos internados, seus diagnósticos eram Transtorno de Personalidade Emocionalmente Instável, Transtorno de Personalidade Histriônica, Transtorno de Personalidade Antissocial e Transtorno de personalidade Dependente. Todos realizam uso de ansiolíticos. Então os pesquisadores dividiram em duas categorias, sendo elas, identificando os benefícios da aromaterapia e possibilitando o autoconhecimento.

Na categoria 1, identificando os benefícios da aromaterapia, foi possível a identificação de uma melhora no quadro de ansiedade, onde gerava ideias fixas relacionadas a problemas pessoais, angústia e estado permanente de alerta. Já os sintomas físicos também foram observados mudanças.

Segundo Domingos, Braga (2014) foram observados a diminuição da agitação

³ EET- é uma ferramenta para diagnóstico organizacional que é submetida a testes e a requisitos psicométricos evitando a realização de avaliações separadas e considera a percepção do indivíduo, o que vai de encontro das críticas referente a abordagens que enfocam estressores ou reações isoladamente e, desta forma preenche algumas lacunas existentes nos instrumentos de avaliação de estresse ocupacional. (TABOSA *et al.*; 2018)

⁴ LSS- consiste em uma lista de sintomas que os indivíduos podem sofrer quando o mesmo se encontra em desequilíbrio entre as percepções do indivíduo quanto à demanda da situação e à sua capacidade de enfrentamento. (SILVA *et al.*; 2017)

psicomotora, os tremores de extremidades, a palpitação e o cansaço físico, muitas vezes apresentam início súbito e expõem os pacientes a vivências sofridas e descontextualizadas durante a internação. A diminuição desses sintomas possibilitou, durante a internação, um maior desenvolvimento da integração, da receptividade e da disposição do paciente para participar das atividades que lhe eram propostas (DOMINGOS, BRAGA, 2014).

Na categoria 2, possibilitando o autoconhecimento, as sessões de aromaterapia puderam proporcionar os participantes a refletirem sobre si mesmo e aos atos que os levaram até aquele presente momento da internação psiquiátrica.

Esse autoconhecimento foi considerado usando os critérios de que após o uso do tratamento aromático, segundo Domingos, Braga (2014), o funcionamento psicológico desses pacientes colocou suas relações intrapessoais e interpessoais em sofrimento, ações que vão de encontro do reconhecimento e do controle dos sintomas, como exemplificado pelos pesquisadores, a impulsividade e o egocentrismo.

É fundamental a procura de profissionais qualificados para que os mesmos possam instruir sobre a melhor terapêutica de acordo com as queixas abordadas e a fisiologia do indivíduo, analisando de maneira holística todas as suas particularidades e montando assim um plano terapêutico para o mesmo.

2.7 Mecanismo de Ação

Seu mecanismo de ação se dá por meio da utilização de diversas propriedades, os aromas interverem diretamente nas células nervosas. Essa terapia pode ser dividida em três tipos de aplicações, por via inalatória, ingestão ou tópica.

Inalatória: Segundo Moretto (2015), uma das técnicas mais utilizadas é a inalatória onde, os pulmões tem como função a sustentação da troca de oxigênio e dióxido de carbono. A respiração é representada por duas fases, a inspiração e expiração.

Fisiologicamente a inspiração ocorre após o ar ser puxado pelas narinas, as mesmas filtram, umedecem e aquecem o ar que está entrando. Após realizar essa passagem, o ar segue em direção à nasofaringe.

Então o mesmo segue de encontro a laringe onde ficam localizado as pregas vocais, responsáveis pela ligação entre traqueia e faringe. A traqueia liga-se aos brônquios que entram no pulmão, os brônquios vão se dividindo e formando os bronquíolos, nos quais são estruturas menores que se subdividem formando assim os alvéolos pulmonares.

Moretto (2015), relata que quando as substâncias dos aromas são inaladas, uma

porcentagem pequena dos óleos ativa os sistemas do olfato pelo bulbo e nervos olfativos, no qual liga diretamente o sistema nervoso central, levando ao sistema límbico, no qual é responsável pela memória, emoções, sexualidade, impulsos e instintos.

Já o restante as substâncias continuam seu trajeto indo de encontro a corrente sanguínea, onde lá são responsáveis por ativar a produção de neurotransmissores, como por exemplo, adrenalina, serotonina, acetilcolina, noradrenalina, endorfina e entre outros. De acordo com Nakayama, Okizaki e Takahashi (2016) o sistema límbico é o centro da função autonômica e das emoções.

Essas difusões podem ser feitas de diversas maneiras, tais como, por meio de velas, sprays aromáticos, tecidos umedecidos com os respectivos óleos e entre outros.

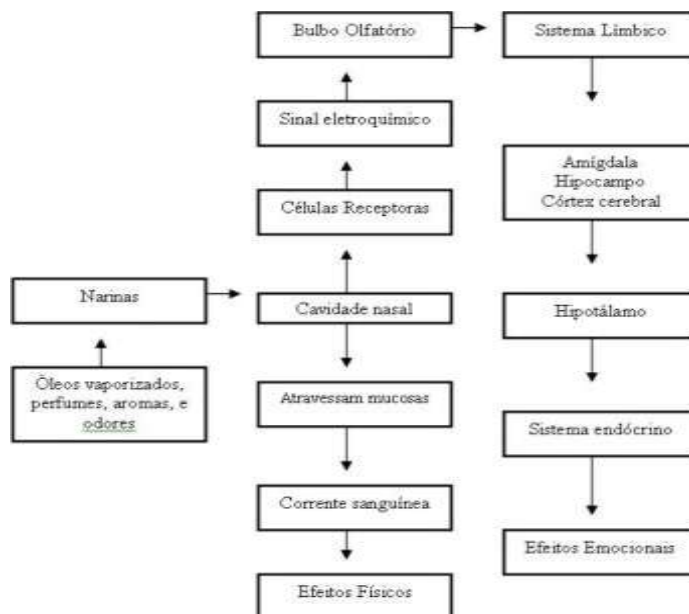
Absorção Cutânea: Moretto (2015) prega que na absorção cutânea, a absorção os fármacos tem a finalidade de proporcionar uma ação tópica de caráter imediata, por conta do seu peso molecular ser reduzido e elevada lipossolubilidade, permitindo assim, sua solubilidade no filme hidrolipítico da pele.

Na aplicação cutânea, podemos citar dois tipos diferentes de aplicação, dependendo do objetivo terapêutico no qual se espera. No tratamento de doenças dermatológicas segundo Vieira (2013), os fármacos têm como objetivo atuar nos tecidos mais profundos da epiderme. Já na administração sistêmica, os tópicos agem rapidamente após atingir a corrente sanguínea, sem a ocorrência de absorção ou formação de reservatório na pele.

Ingestão: Os óleos essenciais quando ingeridos tem suas moléculas em maior quantidade absorvidas no intestino, sendo transportada para os mais diferentes tecidos corporais. Essa ingestão é indicada principalmente para quando o indivíduo sofre com doenças infecciosas e para ação no sistema digestivo. Esse modo pode ser ingerido sem diluição, entretanto se houver uma alta concentração desses óleos, pode ser tóxico ao organismo Moretto (2015).

Os óleos essenciais possuem diversas vias de administração. Elas possuem ações diferentes e meios distintos para a realização do efeito, mas ambos os caminhos possuem mecanismo de ação, fazendo com que a terapêutica exerça seu papel de contribuição na saúde e bem estar do usuário.

Figura 2 – Caminho e Efeitos dos Aromas



Fonte: Price (2002)

2.8 Papel do Enfermeiro na Aromaterapia

Gnatta *et al.* (2015) destaca a importância da Florence Nightingale, pois ela foi a primeira enfermeira a realizar o uso dos óleos essenciais, entretanto, a primeira enfermeira aromaterapeuta foi Marguerite Maury, ela é reconhecida como referência na aromaterapia, por ter feito a junção, integralmente da prática com óleos essenciais e a enfermagem, onde a mesma elaborou prescrições terapêuticas individuais de uso dos óleos essenciais em forma de massagem.

Florence Nightingale foi pioneira na Enfermagem por introduzir o OE⁵ no cuidado assistencial. Ela foi responsável por indicar a aplicação de óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*) na região frontal dos soldados feridos durante a Guerra da Crimeia com a finalidade de acalmá-los. (GNATTA *et al.*, 2015)

O profissional de saúde, em específico o enfermeiro possui contato direto e constante com o cliente em todos os níveis da atenção, buscando o bem estar físico, mental e social do cliente, dando suporte nas mais distintas enfermidades. Durante toda sua formação, esse profissional é estimulado a ampliar sua visão, podendo associar a diversas Práticas

⁵ Óleos Essenciais- Os óleos essenciais são substâncias naturais, líquidas, 100% puras que podem ser extraídas de flores, folhas, raízes, sementes, frutos e outras partes das plantas. Possuem ação terapêutica quando inalados ou absorvidos pela pele. (GNATTA *et al.*, 2015)

Integrativas.

Silva *et al* (2020) destaca na sua pesquisa que:

A enfermagem reconheceu as PIC (PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES) como especialidade desde 1997, através de resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) e reafirma, atualmente, a área de Enfermagem em Práticas Integrativas e Complementares como especialidade por meio da Resolução nº 581/2018, assegurando o respaldo desse profissional para desenvolver pesquisas e atuar na área das PIC em geral e, conseqüentemente, da aromaterapia.

As Terapias Holísticas Complementares são reafirmadas como especialidade de Enfermagem por meio da Resolução nº 389 do COFEN, na qual assegura a segurança e respaldo legal do profissional para que desenvolva pesquisas na área de Práticas Integrativas Complementares, incluindo a aromaterapia. (GNATTA *et al*; 2015)

Pagani (2013) aponta a maneira que os profissionais devem agir, deixando de lado o foco apenas na doença diagnosticada, mas vê-lo como um todo, olhando todas as suas totalidades de maneira holística, tendo empatia e mostrando quais caminhos o cliente pode percorrer para o enfrentamento das dificuldades, conseqüentemente ele irá criar vínculo.

A aromaterapia com seus vastos benefícios, tem atraído olhares da enfermagem, sendo praticada em todo mundo, por ser uma ferramenta complementar a assistência, promove a abordagem integral ao indivíduo, integrando-se como uma possibilidade de aplicação das teorias de enfermagem na prática assistencial. (SILVA *et al*; 2020)

O enfermeiro ao utilizar a aromaterapia durante seu processo de cuidado, torna-o mais humanizado, levando a harmonização com as práticas complementares, contribuindo para a aplicação de um cuidado prestado por esse profissional, o qual irá considerar todas as dimensões do paciente, física, mental, emocional e espiritual. (SILVA *et al*; 2020)

Gnatta *et al* (2015) declara que por conta desse respaldo que fornecido pelo órgão regulamentador da profissão, o profissional de enfermagem desperta o interesse pela aromaterapia e pela representação de uma ferramenta complementar ao cuidado da assistência, possibilitando como contribuição uma abordagem integral e holística da saúde.

Em uma pesquisa de revisão integrativa realizada por Silva *et al* (2020), ressalta que o estresse pode gerar diversos sintomas no indivíduo, podendo ser eles físico e ou mental, como por exemplo a síndrome do coração partido, cardiomiopatia do estresse ou cardiomiopatia de Takotsubo, na qual consiste em uma condição clínica semelhante ao infarto agudo do

miocárdio, em sua maioria ocorre por conta dos altos níveis de estresse, causando sintomas físicos e emocionais. O enfermeiro ao exercer o cuidado por meio dos óleos essenciais, pode melhorar o quadro da enfermidade, como destacado pelo autor.

Segundo Nascimento e Padre (2020), a aromaterapia pode ser oferecida como suporte terapêutico aos profissionais de saúde que prestam cuidados as vítimas do Covid-19 e à sociedade em geral, acometida ou não pela doença.

Difusores aromáticos ambientais nos postos de enfermagem ou no repouso podem ser utilizados para garantir um clima de tranquilidade, equilíbrio emocional, além do fortalecimento de alguns sistemas, como o respiratório e o imunológico. Utilizados nas residências, esses difusores podem ainda proporcionar um ambiente mais agradável, apresentando-se como uma prática simples de ser realizada. (NASCIMENTO e PADRE, 2020)

2.9 Importância de Ampliar a Visão Sobre Benefícios Acerca da Terapia Abordada

Como dito anteriormente, a Aromaterapia é uma técnica de cuidado que vem crescendo e conquistando seu espaço na área da saúde, considerada por Domingos e Braga (2014), uma área em expansão, com avanços nas especialidades médicas da Psiquiatria e Oncologia. Uma terapia onde apresenta custo benefício favorável ao profissional e cliente. Entretanto, poucos estudos são feitos relacionados a essa prática, considerando a quantidade de benefícios que a mesma trás.

Quando ampliamos nosso conhecimento, maiores entendimentos são gerados acerca do tema de estudo, consequentemente maiores domínios embasam nossas ações e práticas, levando o profissional a conhecer o assunto e se respaldar perante ele, deixando de ter ações de caráter leigo.

Segundo Moretto, *et al*, (2015), estudar sobre os benefícios, mecanismo de ação, propriedades, óleos essenciais e entre outros, é de extrema importância para a comunidade científica considerando que a mesma deve continuar explorando essa área dos aromas e óleos essenciais para oferecer maiores opções de tratamento para a população, melhorando a assistência prestada.

As plantas medicinais não agregam apenas a ciência relacionada ao cuidado do homem, mas também a diversos agricultores, onde os mesmos utilizam plantas medicinais

para erradicação de pragas em suas seminações. Tanto no território nacional quanto no internacional, a diversidade na botânica é enorme, necessitando maiores estudos sobre as mesmas.

No Brasil, há uma grande diversidade de plantas medicinais com propriedades anti-helmínticas e que possuem conhecida atividade contra fitos nematoides.

Em alguns casos, as plantas medicinais podem ser empregadas como antagonistas ou incorporadas ao solo, contudo, na maioria das vezes utilizam-se seus óleos essenciais ou extratos obtidos de raízes ou da parte aérea, as quais contêm substâncias nematotóxicas como alcaloides, ácidos graxos, isotiocianatos, compostos fenólicos, taninos entre outros (MARTINS, SANTOS, 2015).

Podemos perceber a importância do estudo sobre as Aromaterapia, plantas medicinais e óleos essenciais. Eles têm muito a agregar positivamente para a sociedade, ajudando o desenvolvimento dela, seja no ramo da agricultura, alimentício quanto na saúde.

Outro ponto importante sobre a necessidade de ampliar a visão sobre essa prática se deve pela carência da valorização da mesma. O enfermeiro ao se aprofundar nos estudos da aromaterapia, poderá associar com propriedade as interfaces entre a aplicabilidade da aromaterapia e das teorias de enfermagem, consequentemente irá gerar divulgação e a implementação dessa terapia no contexto assistencial de enfermagem, como é destacado por Gnatta *et al* (2015).

Tabela 1 - Publicações localizadas, segundo o tema Aromaterapia, Estresse e Ansiedade, mencionadas nas bases de dados:

Autor(es), Data & País	Objetivo da pesquisa	Tamanho da amostra	Tipo do estudo & instrumento	Principais achados Conclusões do autor(es)	Conclusões do autor(es)
ANDREI, PERES, (2005).	Relata a historicidade e aplicações da aromaterapia durante a história e na atualidade.	S.I.	Pesquisa analítica.	Foi possível relatar os benefícios da terapêutica para diversos tipos de patologia. Suas singularidades e propriedades de cada uma.	Os óleos essenciais podem promover o bem-estar tanto físico quanto mental. Purificando o ar ambiente, estimulando ou aliviando sentimentos. Sendo considerada uma terapia alternativa que fornece um tratamento mais holístico. Sendo necessárias mais pesquisas científicas na área.
Alves, <i>et al.</i> , (2020).	Trazer trabalhos relevantes sobre as práticas integrativas e complementares para discussão.	S.I.	Levantamento bibliográfico.	Celebra as três décadas do Sistema Único de Saúde reunindo trabalhos de pesquisadores e clínicos sobre diferentes práticas (Fitoterapia, Medicina Homeopática, Terapia Floral, Hipnose) e especialidades, sendo utilizadas em cenários distintos.	As Práticas Integrativas e Complementares (PIC's) representam a integralidade de um cuidado humanizado no entendimento a m p l i a d o de saúde, considerando o bem-estar físico, mental, social e espiritual para a qualidade devida sustentada progressiva do indivíduo, do ambiente e da sociedade como um todo.
FERRAZ <i>et al.</i> , (2009).	Trata da exploração dos recursos naturais e seus prejuízos para a biodiversidade, além de apresentar propostas para a		Pesquisa analítica.	Fatores como Desconhecimento das práticas de cultivo, pobreza, intensa exploração e política econômica equivocadas contribuíram para que o	O enfoque principal é desenvolver técnicas para a extração sustentável de plantas nativas medicinais e aromáticas, aliadas a programas de educação ambiental e reflorestamento.

	extração sustentável.			pau-rosa fosse colocado na lista de espécies ameaçadas de extinção.	Os produtos comercializados permitiram alcançar bons resultados na redução da pobreza e, hoje, a estrutura da associação é modelo para outras comunidades.
CAVALCANT, <i>et al.</i> , (2020).	Descrever a evolução da COVID-19 no Brasil até a Semana Epidemiológica (SE) 20 de 2020.	S.I.	Pesquisa experimental	Até o fim da SE 20, no país havia 233.142 casos, 15.633 óbitos confirmados e 3.240 (58,2%) dos municípios apresentavam pelo menos um caso; o Brasil estava em uma fase anterior da pandemia quando comparado aos demais países.	O Brasil está entre os países com maiores números de casos e óbitos confirmados, exibindo notáveis diferenças regionais.
DOMINGOS, <i>et al.</i> , (2014).	Compreender o significado da intervenção de massagem com aromaterapia em saúde mental para o usuário durante a internação psiquiátrica.	22 participantes com diagnóstico de Transtornos de Personalidade internados em unidade psiquiátrica de um hospital geral.	Pesquisa qualitativa	Entre os sujeitos de pesquisa, houve predominância do sexo feminino e do diagnóstico de Transtornos de Personalidade Emocionalmente Instável. Dos dados qualitativos, emergiram duas categorias: “identificando os benefícios da aromaterapia” e “possibilitando o autoconhecimento”.	O significado da intervenção de massagem com aromaterapia foi representado por melhorias no cuidado de enfermagem e no tratamento durante a internação psiquiátrica, ao auxiliar na diminuição dos sintomas ansiosos e no enfrentamento do transtorno mental.
MORETTO, <i>et al.</i> , Brasil, (2015).	Ampliação dos conhecimentos referente aromaterapia, e suas práticas naturais.	S.I.	Revisão Literária	Os estudos possibilitaram a identificação quais compostos químicos e mecanismo de ação específico de cada óleo essencial, e expôs variáveis.	Com o incentivo e a continuidade na investigação e estudo das propriedades terapêuticas dos óleos essenciais, maiores ramos de tratamento pode ser ofertados para a população.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados encontrados por nós sugerem que a Aromaterapia interfere nos níveis de estresse e ansiedade do usuário, fazendo com que os mesmos tenham esses níveis diminuídos e apresentem uma melhoria no bem-estar tanto físico quanto psicológico.

Um estudo realizado por Mendes *et al.* (2019) abordou a quantidade de estudo que se tem relacionados ao enfermeiro e as Práticas Integrativas e Complementares, a fitoterapia que consiste em uma forma de tratamento natural por meio das plantas e dos vegetais, apenas 19% dos artigos analisados voltavam essa arte do cuidado para a prática de enfermagem. Outro dado bastante preocupante foi relacionado a quantidade de estudos realizados sobre as plantas medicinais voltadas para o cuidado tratamento de enfermagem, apenas 3% foram citados.

A terapia com óleos essenciais é considerada por diversos autores como uma prática milenar, entretanto, ainda não é tão explorada como deveria ser. Em toda extensão em nível territorial e mundial, é possível encontrar diversos tipos de plantas que tem propriedades medicinais, espécies diferentes e não são reconhecidas e nem estudadas como deveriam ser, levando em consideração os benefícios que essa terapêutica proporciona.

Silva *et al.* (2020) afirma que a terapia com os óleos essenciais contribui para maiores enfrentamentos do transtorno mental, mudança de percepção da autoestima, diminuição dos distúrbios do sono e redução dos níveis de ansiedade, promovendo melhoria na qualidade de vida e bem estar do cliente

Domingos e Braga (2014) em sua obra concluem apontando que em hospitais na área de internação psiquiátrica, a intervenção com aromaterapia trouxe diversas melhorias em vários tipos de esferas, como por exemplo, diminuição dos sintomas da ansiedade, melhora no quadro de enfrentamento do transtorno mental e para que essa progressão acontecesse, se deve por meio da percepção que o usuário pode atribuir ao cuidado de enfermagem e ao tratamento.

Gnatta *et al.* (2011), durante o decorrer de sua pesquisa voltou olhares para sua pesquisa que uma comprovação significativa da eficiência da diminuição dos níveis de ansiedade através dos óleos essenciais de lavanda foi baixa, entretanto, o autor reforçou a necessidade de ter mais referências bibliográficas relacionadas à aromaterapia sobre seu uso e suas devidas finalidades, com o intuito de ampliar o conhecimento.

Moretto *et al.* (2015) considerou a aromaterapia como uma técnica nova, recém explorada e muito subestimada no mundo da pesquisa, onde o mesmo pontuou a as

dificuldades e desafios de novas pesquisas e investigações por falta de estudos adequados. Apontando que é de suma importância a que a comunidade científica continue investigando e realizando estudos relacionados as práticas dos óleos essenciais, para poder ofertar variedades de tratamentos.

Nascimento e Padre (2020) abordam que a pandemia do covid-19 deixou a sociedade fragilizada, tanto para os indivíduos que foram acometidos pela doença, para aqueles que tiveram perdas de familiares e até mesmo os que mantiveram o isolamento. Em consequência desse fato os números de estresse e ansiedade subiram. Uma das intervenções propostas por ele é o cuidado complementar com a aromaterapia, onde ela traz benefícios para os indivíduos, podendo ser utilizado dentro e fora do ambiente hospitalar. Ao utilizar no ambiente hospitalar, ela não irá trazer pontos benéficos apenas ao cliente, mas também ao profissional que passa por momentos estressantes e de angústia, melhorando assim o quadro clínico do internado e dos profissionais.

O presente estudo apresentou como limitações a baixa quantidade de estudo relacionada ao tema escolhido e que se enquadrasse dentro dos requisitos necessários. Ao procurar a temática com idioma apenas em português as opções diminuíram, o que levou à dificuldade de encontrar embasamento teórico para discussão. Ao tratar dessas limitações, foi observado que a baixa de estudo relacionado a enfermagem, realizada por estudantes da graduação de enfermagem ou enfermeiros é menor ainda, levantando o questionamento sobre a necessidade de incentivar a enfermagem a atuar mais no campo da pesquisa e da Aromaterapia.

Como melhoria desses problemas encontrados, pensamos nas seguintes soluções, incentivar durante a graduação de enfermagem o estudo sobre as práticas integrativas, não abordando amplamente o assunto, mas sim incentivando o despertar do interesse no aprendizado do aluno para aquele assunto. Não esquecendo também de abordar a importância de a enfermagem assumir papel de protagonista em estudos e pesquisas.

Esse estudo tem como potencial tanto para o profissional, quanto para o usuário, ele aborda uma temática onde muitos não conhecem esse campo e poucos estudam, sua terapêutica é considerada com custo benefício positivo, pois trata-se de uma terapia de custo financeiro barato e que possuem benefícios. Durante o cenário atual da Pandemia do Covid- 19 é possível estar tendo resultados positivos na diminuição do estresse e ansiedade, visto que a sociedade está passando por momentos de tensão.

Como proposta levantamos o questionamento da necessidade de o município criar um programa tanto os profissionais quanto para a sociedade que vivenciam esse contexto da

Covid-19 e não só apenas relacionamento a pandemia, mas sim para gestantes, trabalhadores que ao longo dos anos desenvolveram síndrome de burnout e entre outras, para que eles pudessem se consultar e realizar a prática com óleos essenciais com a finalidade da diminuição dos níveis de estresse e ansiedade.

Esse estudo torna-se de suma importância à medida que propõe a terapia através dos óleos essenciais como uma possibilidade de invenção no âmbito da enfermagem, buscando o incentivo da utilização de suas propriedades, nos mais variados cenários de assistência ao usuário.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao conhecer a história da Aromaterapia, podemos observar como essa terapia evoluiu com o passar dos anos e ainda tem muito a ser estudado. Ela ganhou seu espaço no cuidado à saúde em território nacional, sendo necessário dar continuidade para que usufruam da terapia natural da melhor maneira possível. Com esse presente estudo podemos observar os benefícios dela, levando em consideração diversos aspectos, como por exemplo, o custo e benefício, divergência de especialidade, tratamento e entre outras.

Com o investimento no cuidado através dos óleos essenciais é possível que profissionais da área da saúde, como por exemplo, a equipe de enfermagem tenha uma assistência especializada, melhorando seu cotidiano e jornada de trabalho, sendo enfatizado o período atual em que a sociedade se encontra, cercado de tensão, estresse, ansiedade e medos. Além desses profissionais, muitos outros se beneficiam e a sociedade também.

Podemos tirar de lição desse estudo, como existem meios para tratamento da ansiedade e estresse, sendo eles de forma natural, evidenciando que a sociedade se tornou mais ansiosa e estressada, necessitando que mais olhos estejam atentos a esses sinais para que a intervenção seja o mais breve possível. Os óleos essenciais trazem consigo todas essas características, pois ao utilizar ele como cuidado não é preciso que necessariamente a patologia já esteja instalada, ela pode ser usufruída no início. Enfermeiros podem complementar suas assistenciais através das práticas com aromaterapia.

E para que tudo isso ocorra, é necessário que a comunidade científica opte por explorar a área estudada, dando espaço às diversas terapêuticas que existem no ramo da saúde, sendo uma delas a Aromaterapia, sendo melhores discutidas, exploradas e desenvolvidas. Como por exemplo, pesquisas como vias de aplicação, dosagens que podem ser administradas dos óleos essenciais, frequência em que os mesmos devem ser utilizados e entre outros.

Os profissionais de enfermagem se favorecem ao conhecerem a prática da aromaterapia, pois eles podem utilizar para auxiliar seu cuidado assistência, objetivando a melhora do quadro dos clientes, ampliando o cuidado prestado. Atingindo além do bem estar físico, mas também o emocional, social e espiritual.

Com isso, teremos a valorização da Aromaterapia, contribuindo para que haja um conhecimento mais aprofundado acerca de algumas perspectivas, desenvolvendo conceitos mais precisos e atuais sobre essa prática. Considerando que as terapias complementares, ressaltando a aromaterapia, auxiliam o indivíduo a reestabelecer sua saúde, consequentemente melhorando a qualidade de vida.

5 REFERÊNCIAS

ANDREI, P; PERES, A; COMUNE, Del. **Aromaterapia e suas aplicações**. Centro Universitário S. Camilo, São Paulo, v. 11, n. 4, p. 57-68, out. 2005. Disponível em: http://www.saocamilo-sp.br/pdf/cadernos/36/07_aromaterapia.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

ALVES, M.H.D, *et al.* **Número temático sobre Práticas Integrativas e Complementares (Pécs) para a saúde**. Fio Cruz. Revista Fitos. Rio de Janeiro. 2020; 14(3): 305-307 | e- ISSN: 2446-4775. Disponível em: https://www.arca.fiocruz.br/bitstream/icict/44946/2/m_h_d.pdf

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA N° 702, DE 21 DE MARÇO DE 2018. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC**. Brasília, Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 14 set. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **PORTARIA N° 849, DE 27 DE MARÇO DE 2017**. Brasília, Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 14 set. 2021.

BRASÍLIA. **Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária À Saúde (org.)**. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics/praticasintegrativas>. Acesso em: 24 jan. 2021.

CARVALHO, L.R, *et al.* **Metodologia científica: teoria e aplicação na educação a distância**. Petrolina: Universidade Federal do Vale do São Francisco, 2019. 83 p. Disponível em: <https://portais.univasf.edu.br/dacc/noticias/livro-univasf/metodologia-cientifica-teoria-e-aplicacao-na-educacao-a-distancia.pdf>. Acesso em: 21 mar. 2021.

CAVALCANTE, J.R, *et al.* **COVID-19 no Brasil: evolução da epidemia até a semana epidemiológica 20 de 2020**. Epidêmico. Serv. Saúde, Brasília, v. 29, n. 4, set.2020. Disponível em: http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000400016&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 01 nov. 2021. Epub 05-Ago- 2020. <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000400010>.

DOMINGOS, T. S; BRAGA, E.M. **Significado da massagem com aromaterapia em saúde mental**. Acta Paulista de Enfermagem, [S.L.], v. 27, n. 6, p. 579-584, dez. 2014. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1982-0194201400094>.

ESCRITÓRIO REGIONAL PARA AS AMÉRICAS DA ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (Brasília). **Representação da Opas e da Oms no Brasil (comp.). Histórico da pandemia de COVID-19. Organização Pan-Americana da saúde**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19>. Acesso em: 24 out. 2021.

FIGUEIRAS, J.C; HIPPERT, M.Isabel, *et al.* **Estresse: Possibilidades e Limites**. In: CODO, Wanderley; JACQUES, Maria da Graça (org.). Saúde Mental & Trabalho: Leituras. Petrópolis/RJ: Vozes. 2002. p. 112-129.

FERRAZ, A. **Guia completo da Aromaterapia para iniciantes: como usar a aromaterapia para transformar sua saúde e equilibrar suas emoções.** Brasil: Viver Aromas, 2020. 71 p.

FREITAS, A.R.R; NAPIMOGA, M; DONALISIO, M.R. **Análise da gravidade da pandemia de Covid-19. Epidemiologia e Serviços de Saúde.** [S.L.], v. 29, n. 2, p. 1-5, abr. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742020000200008>.

FERRAZ, João B. S. *et al.* **Perfumes da floresta Amazônica: em busca de uma alternativa sustentável.** Cienc. Cult., São Paulo, v. 61, n. 3, p. 40-43, 2009. Disponível em: <http://cienciaecultura.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0009-67252009000300015&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 01 Nov. 2021.

GRACE, K. **Introdução à Aromaterapia.** São Paulo: Mandarine, 1999. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbpm/a/4pHPp9cWzmBrTHqtzhqGFyH/?format=pdf&lang=pt>.

GRANDA, Alana. **Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia.** Agência Brasil. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>>. Acesso em: 14 nov 2021.

GNATTA, J.R; DORNELLAS, E.V; SILVA, M.J.P. **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade.** Acta Paulista de Enfermagem, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 257-263, 2011. FapUNIFESP (SciELO).<http://dx.doi.org/10.1590/s0103-21002011000200016>.

GNATTA, J.R. *et al.* **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórica-teórica.** Revistada Escola de Enfermagem da USP.v.50, n.1, p. 130-136, 2015. Disponível em: <file:///C:/Users/Augusto%20C%C3%A9sar/Downloads/download.pdf>. Acesso em: 13 nov 2021.

IMIPI. **OMS estima que estresse atinge cerca de 90% da população mundial.** Publicado em 23/09/2020. Recife - PE -Disponível em: <http://www1.imip.org.br/imip/noticias/oms-estima-que-estresse-atinge-cerca-de-90-da-populacao-mundial-saiba-como-combatelo.html>.

JUNQUEIRA, Luis. **A IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO DO ESTRESSE: PSICOFISIOLOGIA E IMPACTO NA SAÚDE FÍSICA E MENTAL DAS PESSOAS.** Dezembro de 2015 - Vol.20 - Nº 12. Disponível em: <https://www.polbr.med.br/ano15/art1215.php>

JUNIOR, D.R. **LISTA DE SINTOMAS DE “STRESS” PRÉ- COMPETITIVOINFANTO-JUVENIL: ELABORAÇÃO E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO.** Rev. paul. Educ. Fis., São Paulo, 12(2): 126-32, juUdez. 1998. Disponível em: <file:///C:/Users/Augusto%20C%C3%A9sar/Downloads/139540-Texto%20do%20artigo-270994-1-10-20171009.pdf>.

LAVILLE, C.; DIONNE, J. **A construção do saber: manual de metodologia da pesquisa em ciências humanas.** Porto Alegre: Artes Médicas Sul; Belo Horizonte: UFMG, 1999.

LYRA, C.S. *et al.* **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos da graduação da área da saúde: estudo preliminar.** *Fisioterapia e Pesquisa*, São Paulo, v.17, n.1, p.13-7, jan/mar. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/B6dQHXR4YVbvdvLzPXRf3jN/?lang=pt>.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A.C.K. **Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais.** Publicação do ObservaPICS| No 2 - 2020. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2020/06/Cuidado-integral-na-Covid-Aromaterapia-ObservaPICS.pdf>

MASETTO, M.A.M.; DESCHAMPS, C.; MÓGOR, A.F.; BIZZO, H.R. **Teor e composição do óleo essencial de inflorescências e folhas de *Lavandula dentata* L. em diferentes estádios de desenvolvimento floral e épocas de colheita.** *Revista Brasileira de Plantas Mediciniais*, [S.L.], v. 13, n. 4, p. 413-421, 2011. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1516-05722011000400007>.

MARGIS, R. *et al.* **Relação entre estressores, estresse e ansiedade.** *Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 25, p. 65-74, 2003.

MARTINS, M.C.B.; SANTOS, C.D.G.; **Ação de extratos de plantas medicinais sobre juvenis de *Meloidogyne incognita* raça 21.** *Revista Ciência Agronômica*, v. 47, n. 1, p. 135- 142, jan-mar, 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rca/a/rb9ZBSHrN474QtwJ6szBtjJ/?format=pdf&lang=pt>.

MENDES, D.S. *et al.* **Benefícios das práticas integrativas e complementares no cuidado de enfermagem.** *Journal Health NPEPS*. 2019 jan-jun; 4(1):302-318. Disponível em: <https://periodicos.unemat.br/index.php/jhnpeps/article/download/3452/2979>

MONTEIRO, M.A. **Práticas Integrativas e Complementares (Pécs) para a saúde.** *Revista Fitos*, [S.L.], v. 14, n. 3, p. 305-307, 30 set. 2020. Fiocruz - Instituto de Tecnologia em Farmacos. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.32712/2446-4775.2020.1099>.

MONTIBELER, *et al.* **Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto.** *Revista da Escola de Enfermagem da Usp*, [S.L.], v. 52, p. 1-8, 23 ago. 2018. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1980-220x2017038303348>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reeusp/a/KVpJDC8jzw9dNQHPfwkZ7Pt/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 15 ago. 2021.

MORETTO, B.M; *et al.* **Aromaterapia: o benefício das plantas aromáticas e óleos essenciais - uma revisão de literatura.** 2015. 40 f. TCC (Graduação) - Curso de Fisioterapia, Universidade Federal do Paraná, Matinhos, 2015. Disponível em: <https://acervodigital.ufpr.br/bitstream/handle/1884/42145/Barbara%20Michele%20Moretto.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 24 jan. 2021.

MOREIRA, A.S.; LUCCA, S.R. **Apoio Psicossocial E Saúde Mental Dos Profissionais De Enfermagem No Combate À Covid-19.** Revisão integrativa de literatura, art 22, p. 155-161, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Augusto%20C%3%A9sar/Downloads/3590-21264-1-PB.pdf>.

NAÍDIA FRANCO (Rio de Janeiro). Agência Brasil (ed.). **Pesquisa revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia:** Alana Gandra. Alana Gandra. 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>. Acesso em: 24 jan. 2021.

NAKAYAMA, *et al.* **A Randomized Controlled Trial for the Effectiveness of Aromatherapy in Decreasing Salivary Gland Damage following Radioactive Iodine Therapy for Differentiated Thyroid Cancer.** *Biomed Research International*. [S.L.], v. 2016, p. 1-6, 2016. Hindawi Limited. <http://dx.doi.org/10.1155/2016/9509810>.

PAGANINI, Tatiana. **Bem-estar e qualidade de vida: A aromaterapia no cuidado ao estresse.** 112f. 2013. Dissertação (Mestrado profissional em saúde e gestão do trabalho). Universidade do Vale do Itajai, 2013. Disponível em: <file:///C:/Users/Augusto%20C3%A9sar/Downloads/Tatiana%20Paganini2013.pdf>.

PRICE, S. **Aromaterapia para doenças comuns.** São Paulo: Manoela, 2002

REIS, E.J.F.B. *et al.* **Docência e exaustão emocional.** *Educ. Soc.*, Campinas, vol. 27, n. 94, p. 229-253, jan./abr. 2006 Disponível em: <https://www.scielo.br/j/es/a/sbzFLvJbZLg69wmdVx7Ppkm/abstract/?lang=pt>.

SILVA I.T.S, *et al.* **O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa.** *Rev. Eletr. Enferm.* 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/Augusto%20C3%A9sar/Downloads/59677-Texto%20do%20artigo-304245-1-10-20201221.pdf>.

SILVA, *et al.* **Lista de Sintomas de Stress Pré-competitivo Infante-juvenil: Adaptação para Bailarinos.** *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, vol. 1, núm. 43, pp. 59-70, 2017
Associação Iberoamericana de Diagnóstico e Avaliação Psicológica. Disponível em: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459653371006/html/>.

REIS, A.L.P.P. *et al.* **Estresse e fatores Psicossociais.** *Psicologia ciência e profissão* 2010, 30 (4), 712-725.

SENE, R; MOMESSO, S L. **Características físicoquímicas e atividades farmacológicas.** *Revista da Unifio, Ourinhos*, v. 1, n. 1, p. 1-8, jan.2016. Disponível em: https://cic.unifio.edu.br/anaisCIC/anais2016/pdf/09_20.pdf. Acesso em: 15 ago. 2021.

SILVA, A.L.P. **O tratamento da ansiedade por intermédio da acupuntura: um estudo de caso.** *Psicologia: Ciência e Profissão*, [S.L.], v. 30, n. 1, p. 200-211, 2012. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/s1414-98932010000100015>.

SILVA, D.F.O, *et al.* **Prevalência de ansiedade em profissionais da saúde em tempos de COVID-19: revisão sistemática com metanálise.** *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 26, n. 2, p. 693-710, fev. 2020. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232021262.38732020>.

SOUZA, *et al.* **Óleos essenciais: aspectos econômicos e sustentáveis.** Enciclopédia Biosfera: Centro Científico Conhecer, Goiânia, v. 10, n. 6, p. 1-11, jan. 2010.

SOARES, S.S.S, *et al.* **De cuidador a paciente: na pandemia da Covid-19, quem defende e cuida da enfermagem brasileira?** Universidade Federal do Rio de Janeiro, Escola de Enfermagem Anna Nery. Rio de Janeiro, RJ, Brasil. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ean/a/YfFkxn8LLxhtxXXCNB754PP/?format=pdf&lang=pt>.

VIERA, S.P.P. **Promoção da Absorção Cutânea de Fármacos: Estado da Arte.** Universidade Fernando Pessoa, Faculdade de Ciências da Saúde, Porto, Outubro de 2013, n. 2, p. 11. Disponível em: <https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/4176/1/Promo%C3%A7%C3%A3o%20da%20Absor%C3%A7%C3%A3o%20Cut%C3%A2nea%20de%20F%C3%A1rmacos.pdf>.

WANDERSEE, J.H. & SCHUSSLER, E. **Toward a theory of plant blindness.** *Plant Science Bulletin, Columbus*, v. 47, n. 1, p. 2-9, 2001.