



ANA BEATRIZ VERNEKE BUSIN

**AROMATERAPIA COMO RECURSO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

**Sinop/MT
2023**

CURSO DE ENFERMAGEM

ANA BEATRIZ VERNEKE BUSIN

**AROMATERAPIA COMO RECURSO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Trabalho de conclusão de curso apresentando à Banca Avaliadora do departamento de Enfermagem, do Centro Educacional Fasipe-UNIFASIPE, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Me. Vanessa Gisele Dos Santos

**Sinop/MT
2023**

ANA BEATRIZ VERNEKE BUSIN

**AROMATERAPIA COMO RECURSO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE
EM PROFISSIONAIS DE SAÚDE**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Banca Avaliadora do Curso de Enfermagem do Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em ____/____/2023.

Prof.^a Vanessa Gisele dos Santos

Professora Orientadora

Departamento de Enfermagem – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Enfermagem – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Enfermagem – UNIFASIPE

Professor(a) Avaliador(a)

Departamento de Enfermagem – UNIFASIPE

Coordenador do Curso de Enfermagem

DEDICATÓRIA

Primeiramente a Deus por estar me guiando nessa jornada. Aos meus pais por me apoiarem. A minha irmã que acreditou em mim e sempre esteve comigo quando mais precisei. A minha família e amigos que ajudaram de alguma forma nessa conquista.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, por estar me acompanhando até aqui, e ter me dado força e coragem para enfrentar os desafios.

A minha mãe, que mesmo longe, sempre me apoiou de maneiras inimagináveis. Ao meu pai, que me proporcionou disciplina, e minha irmã Julia, que foi a pessoa que mais me apoiou nessa jornada, agradeço pela sua paciência e por ser uma irmã tão incrível, sem você não chegaria aonde eu cheguei.

A minha família e amigos que me acompanharam e me ajudaram de diversas formas. A minha amiga Sônia, que mesmo longe, foi importante na minha graduação, e me ajudou a superar obstáculos. Minhas amigas Luziane e Ana Eduarda, que seguraram minha mão em momentos difíceis, obrigada por estarem comigo nessa jornada.

A UNIFASIPE por me proporcionar conhecimento e possibilitar minha graduação em Enfermagem. A minha orientadora Vanessa, por ser uma pessoa importante nessa trajetória, me ajudando em inúmeras vezes, incentivando a seguir em frente e realizar um trabalho de qualidade.

Ao coordenador Bruno e a todos os professores que passaram nessa minha trajetória, que incentivaram a minha evolução e acreditaram no meu potencial. Com certeza, esse incentivo motiva os alunos, assim como eu fui motivada a buscar cada vez mais novos conhecimentos.

EPIGRAFE

“Venham a mim, todos os que estão cansados e sobrecarregados, e eu darei descanso a vocês. Tomem sobre vocês o meu jugo e aprendam de mim, pois sou manso e humilde de coração, e vocês encontrarão descanso para as suas almas. Pois o meu jugo é suave e o meu fardo é leve”.

(Mateus 11, 28-30)

BUSIN, Ana Beatriz Verneke. **Aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais de saúde**. 2023. 49 páginas. Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Educacional Fasipe – UNIFASIPE

RESUMO

Tendo em vista que a forma de reagir e lidar com as emoções define a qualidade de saúde mental, problemas como o estresse, ocasiona vários problemas mentais e físicos gerando agravos na vida pessoal e profissional. Os profissionais de saúde têm maior facilidade de desenvolver estresse elevado, devido a exposição de fatores estressores, na qual impacta negativamente a saúde mental e física do indivíduo. O presente estudo trata sobre como os profissionais de saúde possam lidar com o estresse de forma alternativa, a fim de apresentar em evidências científicas apontadas na literatura sobre aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais de saúde. Para tanto, foi necessário abordar sobre os estágios do estresse e como o organismo reage, identificar as principais causas e fatores estressores originados no trabalho da área de saúde, e apontar as consequências do agravamento do estado emocional e físico do indivíduo causado pelo estresse. Realizou-se, então, uma pesquisa de revisão de literatura, aplicando métodos de inclusão de materiais publicados entre os anos de 2015 à 2022. Diante disso, verificou-se que a aromaterapia é eficaz contra o estresse, por proporcionar efeitos terapêuticos como relaxamento, calmante, sedativo, nas quais são essenciais para a redução e até mesmo extinguir o estresse. Embora o uso de medicamentos seja necessário para vários tratamentos, observa-se que o uso prolongado pode gerar abstinência, assim como dependência física e química, ao contrário da aromaterapia, que além de ter efeitos contrários aos que foram expostos, trata o organismo como um todo, a fim de proporcionar, de maneira natural, reflexos positivos da saúde desses profissionais.

Palavras-chave: Aromaterapia; Estresse; Profissionais de Saúde.

BUSIN, Ana Beatriz Verneke. **Aromatherapy as a resource to reduce stress in health professionals.** 2023. 49 pages. Completion of course work – Fasipe Educational Center – UNIFASIPE

ABSTRAT

Regarding the way of reacting and dealing with emotions defines the quality of mental health, problems such as stress, resulting in many mental and physical problems, causing problems in personal and professional life. Health professionals are more likely to develop high stress due to exposure to stressors which negatively impact the mental and physical health of the individual. The following study is about how health workers can deal with stress in an alternative way. With the purpose of showing scientific evidence pointed out in the literature on aromatherapy as a resource to reduce stress in health professionals. Therefore, it was necessary to address the stages of stress and how the body reacts, identify the main causes and stressors originating in the work of the health area along with the consequences of the worsening of the emotional and physical state of the individual caused by stress. A literature review research was applied with methods of inclusion materials published between the years 2015 to 2022. For this reason, it was verified that aromatherapy is effective against stress by providing therapeutic effects such as relaxation, calming and sedative in which they are essential for reducing and even extinguishing stress. Although the use of medication is necessary for several treatments it is important to emphasize that prolonged use can lead to withdrawal, physical and chemical dependence, while aromatherapy has opposite effects treating the body in a natural way with several positive benefits in the health of these professionals.

Keywords: Aromatherapy; Stress; Health professionals.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Estrutura fisiológica do estresse.....	18
Figura 2: Sistema Nervoso Simpático e Parassimpático.	19
Figura 3: Síndrome de adaptação geral (GAS).....	22
Figura 4: Relação entre estresse e performance no trabalho.	24
Figura 5: René-Maurice Gattefossé.....	27
Figura 6: Componentes principais dos óleos essenciais.....	28
Figura 7: Lavanda.....	30
Figura 8: Flor Ylang Ylang.	31
Figura 9: Camomila Romana.....	32
Figura 10: Cedro-do-Atlas.....	33

LISTA DE ABREVIATURAS

- ACTH-** Hormônio Adrenocorticotrofina
CRF- Corticotropina
CRH- Hormônio Corticotrofina
DeCS- Descritores em Ciência da Saúde
DF- Distrito Federal
DHEA- Desidroepiandrosterona
GAS- Síndrome de Adaptação Geral
HDL- *High Density Lipoproteins*
ISMA- International Stress Management Association
LILACS- Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde
MCA- Medicina Complementar e Alternativa
MTC- Medicina Tradicional Chinesa
OMS- Organização Mundial de Saúde
PICS- Práticas Integrativas e Complementares de Saúde
PubMed- *National Library of Medicine*
QI- Quociente de inteligência
SciELO- *Scientific Electronic Online*
SNA- Sistema Nervoso Autônomo
SNC- Sistema Nervoso Central
SNS- Sistema Nervoso Simpático
SNP- Sistema Nervoso Parassimpática
TDAH- Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade
TPM- Tensão Pré-Menstrual

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	11
1.1 Justificativa	12
1.2 Problematização.....	13
1.3 Objetivos.....	14
1.3.1 Geral	14
1.3.2 Específicos.....	14
1.4 Metodologia.....	14
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	16
2.1 O Estresse: conceito e fundamentos.....	16
2.2 Fisiologia do estresse	18
2.3 Estágios do estresse.....	20
2.4 Tipos de Estressores	22
2.5 Estresse X Profissionais de saúde.....	23
2.6 Abordagem de terapia medicamentosa e natural.....	26
2.7 Aromaterapia	27
2.7.1 Lavanda	30
2.7.2 Ylang Ylang.....	31
2.7.3 Camomila Romana	32
2.7.4 Cedro-do-Atlas	33
2.7.5 Produção dos Óleos essenciais	34
2.7.6 Formas de utilização dos Óleos Essenciais	35
2.8 Terapias Complementares	37
2.8.1 Atividade física.....	37
2.8.2 Acupuntura	38
2.8.3 Meditação	38
2.9 Consequências do estresse.....	39
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	41
REFERÊNCIAS	43

1. INTRODUÇÃO

Quando o organismo recebe estímulos de ameaça ou circunstâncias súbitas, ele produz uma resposta, que é o estresse. Para que o indivíduo se adapte com a condição, o organismo estimula reações que ativam a produção de hormônios, como adrenalina, cortisol e noradrenalina. Com isso, o indivíduo entra em estado de alerta, provocando alguns sintomas relacionados a "luta e fuga", assim reagindo a essas condições (BRASIL, 2019).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), 90% da população mundial é atingida pelo estresse, e pode causar problemas emocionais, físicos e psicológicos, deixando o organismo mais suscetível a outras doenças. De acordo com outro autor, o estresse não expõe sua verdadeira fisionomia, mas apresenta uma maneira do corpo se adaptar e proteger contra agentes internos e externos, e que se definem por uma série de danos progressivo e lento, causando desordens ligadas ao sistema imunológico, na qual defende o indivíduo (LACERDA, 2021).

Com isso, o estresse está sendo um tema bastante abordado ocupando lugar de destaque nos diversos meios de comunicação. O estresse está associado a situações tanto agradáveis, quanto desagradáveis, mas geralmente é relacionado a sensações de desconforto. Além disso, indica a capacidade do organismo adaptar-se em avaliar e responder aos estímulos do meio ambiente, sejam estes externos ou internos (CHAVES, 2016).

No entanto, quando os níveis de estresse são elevados no organismo, geram problemas emocionais, físicos e psicológicos, que podem desencadear patologias como, por exemplo, a Síndrome de Burnout, na qual o estresse está de forma crônica, ou seja, frequentemente presente na vida do indivíduo (PINHEIRO; REMOR; SBICIGO, 2020).

Atualmente, o estresse vem aumentando gradativamente em diversos profissionais, nas quais enfrentam seus problemas específicos de acordo com a área de atuação. No caso de profissionais de saúde, principalmente, saúde pública, estão submetidos a influência de vários

estressores, além de conviver inúmeros problemas estruturais, que desenvolve o estresse acima de níveis fisiológicos (CHIAVONE et al., 2019).

Desse modo, a importância de buscar maneiras de redução do estresse mostra-se necessária, para evitar que o estresse se agrave e impacta de forma negativa a saúde dos profissionais de saúde. Desta maneira, o uso de terapia alternativa como aromaterapia, possa ser uma ferramenta eficaz na redução e tratamento do estresse, assim proporcionando uma melhora na saúde e no ambiente de trabalho (ANAYA, 2017; SILVA et al., 2020).

Esta pesquisa, tem como objetivo abordar como os profissionais de saúde podem lidar com estresse utilizando aromaterapia, mostrando como o estresse reage no organismo, identificando as principais causas e fatores estressores originados no trabalho da área da saúde, trazendo as consequências do agravamento do estado emocional e físico do indivíduo causado pelo estresse, através da revisão de literatura.

1.1 Justificativa

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), conceito de saúde mental se refere sobre a forma que o indivíduo reage as emoções, as mudanças, capacidades, ambições, desejos, ideias, e as exigências da vida. Ter saúde mental é conseguir lidar com os desafios, com as mudanças da vida com equilíbrio e saber procurar ajuda quando necessitar. Entretanto, muitas pessoas confundem saúde mental com doença ou transtorno mental, na qual, esta última, se trata da ausência dela (WORLD, 2022).

A forma de reagir e lidar com as emoções, como: alegria, frustração, satisfação, raiva, felicidade, tristeza, entre outros, é o que define como está a qualidade da saúde mental. Problemas como: estresse, atraso, incapacidade, baixa remuneração, brigas, limitações, são as principais causas que ocasiona um desequilíbrio emocional, principalmente o estresse, na qual, facilita o aparecimento de doenças mentais, impactando negativamente a saúde mental do indivíduo (BRASIL, 2022a).

Em uma pesquisa da Fiocruz, mostram dados estatísticos sobre a saúde mental em profissionais de saúde. Foram mais de 800 profissionais de saúde, de diversas categorias (enfermagem, odontologia, fisioterapia, medicina e farmácia), do Distrito Federal (DF), nas quais, 65% desses trabalhadores apresentaram sintomas de estresse. Esse percentual foi de 19,5% para sintomas extremamente severos (MARQUES, 2022).

A terapia com óleos essenciais, é uma terapia alternativa e integrativa, que trata o corpo como um todo. Nos dias atuais, várias pesquisas sobre óleos essenciais, consistem no seu poder

terapêutico, principalmente na redução do estresse, onde cada vez mais aumenta o número de casos com o agravamento desse quadro. Além disso, aromaterapia têm diversos efeitos sobre o organismo, e agem restaurando energias tanto no aspecto físico quanto no aspecto emocional (LEMBO, 2020).

Este presente estudo aborda a importância de compreender os níveis de estresse elevado no organismo, na qual, impacta negativamente a saúde mental e física dos indivíduos. O estudo proposto, tem como objetivo identificar em evidências científicas a aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais de saúde, bem como suas causas e seus níveis, a fim de trazer melhorias na qualidade de vida, e alertar os profissionais sobre os cuidados a serem tomados, trazendo aromaterapia e algumas terapias complementares para prevenir essa problemática e impactar positivamente a saúde desses profissionais.

1.2 Problematização

Por natureza, o corpo humano apresenta níveis de estresse, onde os mesmos, são em quantidades baixas, e não apresenta malefícios para o organismo. Entretanto, há situações vivenciadas no dia a dia do indivíduo, em que esses níveis de estresse começam a ultrapassar a margem de normalidade, elevando a produção de adrenalina e cortisol. Com isso, haverá a indução do aumento dos batimentos cardíacos, aceleração da respiração e sintomas relacionados à "luta e fuga" (BRASIL,2019).

A manifestação do estresse pode ser contínua na vida do indivíduo, e depende do estágio que se encontra, pois podem ser classificados como: 1º estágio alarme, 2º estágio adaptativo e 3º estágio exaustão. No trabalho, altera de acordo com as características de cada profissão tornando ou não o indivíduo a ser sujeito ao estresse. Devido os trabalhadores da área da saúde possuem um trabalho exaustivo, intenso, altas demandas, e horários inflexíveis, estão mais suscetíveis a desenvolver o estresse acima dos níveis fisiológicos (CHAVES, 2016; CHIAVONE et al., 2019).

Segundo uma pesquisa realizada na International Stress Management Association (ISMA-BR), o Stress profissional afeta 72% dos brasileiros, desencadeando descontrole emocional, depressão, doenças cardiovasculares, exaustão mental e física. Essa porcentagem importante, mostra a situação de muitos brasileiros em suas profissões, e com isso, as chances dessa população desencadear problemas emocionais e físicos vem aumentando gradativamente (ISMA-BR, 2022).

Deste modo, a importância de buscar maneiras de redução do estresse mostra-se necessária, para evitar que o estresse se agrave e impacta de forma negativa a saúde dos profissionais de saúde. Por mais que fosse necessário a utilização de fármacos, o consumo excessivo pode trazer consequências extrema sobre a saúde dos usuários, como dependência química e física. Portanto, o uso de terapia alternativa como aromaterapia, possa ser uma ferramenta eficaz na redução e tratamento do estresse (ANAYA, 2017; SILVA et al., 2020).

Com isso, o presente estudo faz o seguinte questionamento: quais as evidências científicas disponíveis na literatura sobre Aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais da saúde?

1.3 Objetivos

1.3.1 Geral

Apresentar as evidências científicas apontadas na literatura sobre Aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais da saúde.

1.3.2 Específicos

- Abordar sobre os estágios do estresse e como o organismo reage;
- Identificar as principais causas e fatores estressores originados no trabalho da área da saúde;
- Apontar as consequências do agravamento do estado emocional e físico do indivíduo causado pelo estresse.

1.4 Metodologia

Para a realização deste estudo, denota-se uma revisão de literatura científica sobre a Aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais de saúde. Essa metodologia de pesquisa proporciona a inclusão das evidências de revisão de pesquisas, livros, artigos periódicos, artigos de jornais, teses, dissertações, e registro histórico das discussões de outros autores sobre um tema específico. Em outras palavras, é a contribuição das teorias das fontes de pesquisa (BRASIL, 2015).

A revisão de literatura inclui análise críticas, onde o processo de procura e descrição de bases de informações, tragam a resposta de uma pergunta específica, com intuito de aumentar o objetivo e validade dos estudos. A amplitude das finalidades dessa revisão, proporciona um resultado completo baseado em conceitos, problemáticas e dados abordados referente ao assunto (GONÇALVES, 2019).

Para a elaboração da pesquisa, os dados coletados foram escolhidos por englobarem várias publicações científicas, que possui uma ampla base de estudos, sendo: *Scientific Electronic Online* (SciELO), Google Acadêmico, *National Library of Medicine* (PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), utilizando os seguintes descritores em ciências da saúde (DeCS): estresse, *stress*, estresses and profissionais de saúde, *stress in health professionals*, aromaterapia, *aromatherapy*, *essencial oils*, óleos essenciais, terapias complementares no estresse, terapias alternativas, consequências do estresse.

Foram aplicados os seguintes métodos de inclusão dos materiais: artigos completos para serem avaliados, teses, dissertações, livros, manuais, publicados nos idiomas: português e inglês, e com disponibilidade online e/ou física, entre os anos de 2015 à 2022.

2. REVISÃO DE LITERATURA

Nesta seção, apresenta-se o referencial teórico onde aborda o conceito do estresse, seus estágios e como o organismo reage em níveis elevados. Descreve-se também, o estresse em profissionais de saúde, bem como suas causas e os fatores estressores. Além disso, aponta sobre como esses profissionais podem lidar com o estresse utilizando a aromaterapia, a fim de evitar consequências originadas no agravamento do estado emocional e físico, na qual este, também é abordado.

2.1 O Estresse: conceito e fundamentos

A palavra estresse, veio sofrendo modificações e evoluindo com o passar do tempo. Sua origem veio do Latim, *stringere*, no século XIV, tratando-se de apertar, comprimir, cerrar, reduzir. Progrediu no século XVII, sendo utilizado para retratar uma condição física, causando mudanças ou deformações de uma carga ou pressão que afetava o indivíduo. No século XVIII, a palavra estresse, no sentido médico, pela primeira vez foi utilizada na área da saúde por Hans Selye, no ano de 1926, onde observou diversas pessoas com doenças físicas e com sintomas em comum, como: hipertensão, fadiga, falta de apetite e desânimo (ECKERT; PERUCHIN; MECCA, 2020).

Até o século XIX, a palavra inglesa *stress*, se popularizou, e passou a significar opressão, adversidade e desconforto. Com o passar dos anos, o termo *stress*, começou a ser utilizado conforme tradução em língua portuguesa, estresse, e popularizou o uso aportuguesado. O médico Selye, refere o estresse como uma síndrome desencadeada no organismo frente a uma demanda, ou seja, a característica do estresse está relacionada sempre que o organismo receber estímulos que ameçam sua homeostasia, na qual, o organismo reage com respostas específicas, independente do estímulo gerado (BOFF; OLIVEIRA, 2021).

Na mesma linha de raciocínio, o estresse, está associado a situações tanto agradáveis, quanto desagradáveis, mas geralmente é relacionado a sensações de desconforto. Além disso, indica a capacidade do organismo adaptar-se em avaliar e responder aos estímulos do meio ambiente, sejam estes externos e/ou internos (LEMOS, 2021).

Em outro entendimento, na física, o estresse se descreve na forma de uma carga ou pressão que deformará uma estrutura, e que, o seu grau depende da força exercida. Com isso, o estresse passa a ser demarcado não apenas como resposta ou estímulo, mas como cada organismo avalia e responde a este estímulo, levando em consideração o estilo de vida de cada pessoa, e a sua individualidade (BATISTA, 2020).

Com o tempo, a definição do estresse se tornou um aglomerado de reações distintas a um acontecimento ou fato, que podem ser externos ou internos, reais ou irrealis, com o intuito de preservar a homeostasia da vida, em situações de ameaça. Quando altera esse estado de equilíbrio, pode ocasionar alterações positivas e negativas, como comportamento, oscilações na pressão sanguínea, emoções, com tendência de infecções e outros tipos de doenças, envelhecimento e acidentes (SANTOS; ALMEIDA, 2018).

Já para outros autores, o estresse está relacionado ao desgaste geral do organismo, em que, o indivíduo é forçado a enfrentar situações que excitam, amedrontam, irritam, de acordo com as alterações psicofisiológicas. Na mesma linha de raciocínio, outros falam que o estresse é como algo inofensivo, e que tem uma reação sadia, pois permite que o indivíduo enfrente situações e auxilia a agir de maneira mais rápida. Entretanto, quando a duração é excessiva e frequente, torna-se prejudicial para o corpo, produzindo manifestações psicológicas, e até mesmo patológicas (ECKERT; PERUCHIN; MECCA, 2020).

Com o passar dos anos, o estresse foi considerado um estado real ou antecipado de ameaça ao equilíbrio do organismo e a resposta do mesmo. A homeostasia no corpo é essencial, e há elementos sensoriais que desencadeia várias respostas, que tem por objetivo minimizar os danos no organismo, através de estímulos exteroceptivos ou interoceptivos (SEGAL et al., 2021).

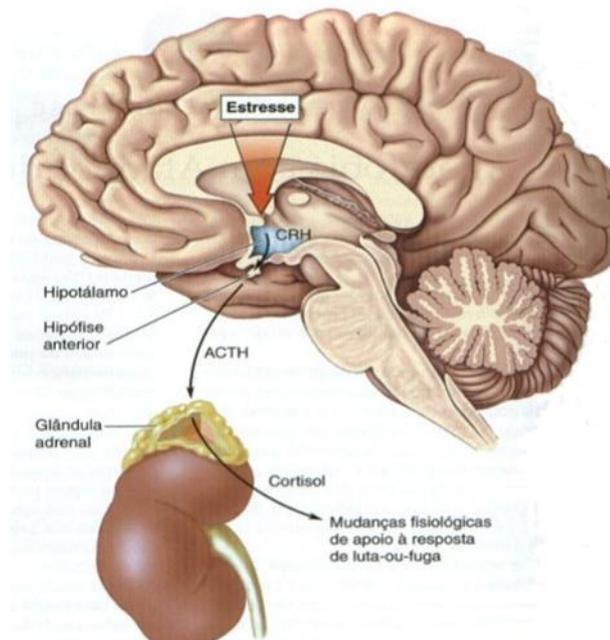
É notório, que o conceito do estresse, vem sendo modificado com o passar dos anos, vastamente manuseado em pesquisas, estudos científicos, e órgãos de comunicação. A partir disso, é importante entender como o estresse funciona no corpo humano, e os processos físico-químico que ocorrem dentro do organismo, para poder tratar e reduzir, na raiz do problema, assim conhecendo a fisiologia do estresse (WORLD, 2022).

2.2 Fisiologia do estresse

Os agentes estressores, ativam suas respostas através de duas vias: via eixo hipotálamo-medula suprarrenal e via eixo hipotálamo-hipófise-córtex da suprarrenal, as duas possuem ações integrativas em todo o organismo. No Sistema Nervoso Autônomo (SNA), o eixo hipotálamo-medula suprarrenal é de responsabilidade dessa via a restauração e manutenção do equilíbrio interno do organismo, denominada homeostasia (SANTOS; ALMEIDA, 2018).

Por ter uma resposta mais rápida do estressor, consegue regular as atividades dos órgãos internos. Além disso, consegue controlar a pressão arterial, temperatura, transpiração, entre outras, nas quais, são secretados na medula das suprarrenais, a regularização dos hormônios como: adrenalina e noradrenalina. De acordo com a figura 1, o estresse aciona o Fator Liberador de Hormônio Corticotrofina (CRH), liberando o Hormônio Adrenocorticotrofina (ACTH), em que, ao passar na glândula adrenal libera o Cortisol, ocasionando a resposta de "luta e fuga" (FELIX; MACHADO; SOUZA, 2017).

Figura 1: Estrutura fisiológica do estresse



Fonte: Aguilar (2013, p.11)

O Hipotálamo é o principal fragmento do Sistema Nervoso Autônomo (SNA), que junto com a hipófise, consegue manter o equilíbrio do meio interno do organismo, com as situações externas que o indivíduo vivencia no cotidiano. O SNA é involuntário, devido seus impulsos nervosos que terminam em músculo liso, cardíaco ou glândula. Além disso, esse sistema é capaz de regular alguns processos do corpo, como pressão arterial, frequência

respiratória, homeostasia do corpo, entre outros. Em situações de estresse, por exemplo, consegue aumentar a frequência cardíaca, a força muscular, e libera energia em situações de emergência (MAGALHÃES, 2020).

O Sistema Nervoso Autônomo (SNA), é dividido em duas partes em resposta do estresse, sendo elas: simpático e parassimpático. O Sistema Nervoso Simpático (SNS), atua geralmente em situações de “fuga”, em que este, está associado ao estresse. Tem a função basal e, também, de manter a frequência cardíaca e o tônus dos vasos sanguíneos. Em contrapartida, o Sistema Nervoso Parassimpático (SNP), atua em várias situações de saciedade, repouso, tranquilidade e sem estresse, onde predominam os impulsos das fibras parassimpáticas (colinérgicas). Na figura 2, mostra a atuação dos dois sistemas em alguns órgãos do ser humano (SOUZA; SILVA; GALVÃO-COELHO, 2015).

Figura 2: Sistema Nervoso Simpático e Parassimpático.

Sistema Simpático 	Sistema Parassimpático 
Dilata a pupila	Contrai a pupila
Aumenta a frequência cardíaca	Diminui a frequência cardíaca
Dilata os brônquios	Contrai os brônquios
Relaxa a bexiga	Contrai a bexiga
Diminui secreções gastrointestinais	Aumenta secreções gastrointestinais
Contração do sistema locomotor	Relaxamento do sistema locomotor
Aumenta a coagulação sanguínea	Sem efeito

Fonte: Freitas (2019, p.5)

Apesar de aparecerem funções opostas um do outro, na qual, o Sistema Nervoso Simpático, frente ao estresse, dilata a pupila, aumenta a frequência cardíaca, relaxa a bexiga e dilata os brônquios, em contrapartida, o Sistema Nervoso Parassimpático irá contrair a pupila, bexiga e os brônquios, e diminuir a frequência cardíaca. É notório que o funcionamento do organismo tem funções executadas complementares um do outro (SANTOS; ALMEIDA, 2018).

O eixo hipotálamo-hipófise-córtex da suprarrenal, atua no sistema de glândulas endócrinas, ocorrendo uma reação hormonal. Um conjunto de células do hipotálamo libera uma substância intitulada fator, em que, compõe o hormônio de inibição ou liberação. A adeno-hipófise vai ser estimulada pelo Fator de Liberação da Corticotropina (CRF), e induzirá a adenohipófise à liberação do Hormônio Adrenocorticotrofina (ACTH), onde este, estimula a liberação de hormônios pelo córtex da suprarrenal, principalmente os glicocorticoides, dentre esses se acentua o principal hormônio regulador do sistema imunológico, o cortisol (ROCHA et al., 2018).

Com base na teoria sobre o estresse e a fisiologia como um todo, nota-se que o estresse tem sua concepção em uma instabilidade entre a capacidade do indivíduo perceber e confrontá-la, e o que é percebido pelo indivíduo como demanda, de acordo com as características do meio. E por esse motivo, o estresse é dividido por 3 estágios (WORLD, 2022).

2.3 Estágios do estresse

Há três tipos de estágios, na qual, o estresse é dividido. No primeiro estágio é o Alarme, o organismo identifica o estressor e aciona o sistema neuroendócrino. As glândulas suprarrenais, ou adrenais, começam a produção e liberação de hormônios do estresse (adrenalina, cortisol e noradrenalina), que aceleram o batimento cardíaco; reduzem a digestão; elevam a sudorese; ocorre midríase; os níveis de açúcar no sangue são aumentados; contraem o baço, que eliminam mais hemácias para a circulação sanguínea, na qual expande a distribuição de oxigênio aos tecidos; e causa imunossupressão, ou seja, diminuição das defesas do organismo (CHAVES, 2016; CHIAVONE et al., 2019).

Desse modo, a resposta fisiológica tem como objetivo preparar o corpo humano para a ação, podendo ser de "luta e fuga" referente ao estresse. No primeiro estágio, podem apresentar sintomas, como: sudorese; algia abdominal; boca seca; tensão e algia muscular; aperto na mandíbula; roer as unhas; diarreia; insônia; taquicardia; agitação; taquipneia e hipertensão (LIMA et al., 2019).

No segundo estágio é o de Adaptação, onde o corpo ajusta os danos provocados pela reação de alarme, baixando os níveis hormonais. Com isso, observa-se os seguintes sintomas: mal-estar generalizado; formigamento nas extremidades; mudança no apetite; perda de memória; irritabilidade excessiva; gastrite prolongada; baixos níveis de glicose no sangue; sensibilidade emotiva excessiva; hipertensão arterial; problemas de pele; obsessão com o agente

estressor; diminuição da libido; e sensação constante de desgaste físico; nas quais estes, são sintomas referente ao segundo estágio (ECKERT; PERUCHIN; MECCA, 2020).

Entretanto, a continuação do estresse, leva o indivíduo ao terceiro estágio, que é a Exaustão, podendo provocar o aparecimento de uma patologia associada à condição estressante, quando não tratada. Nesse estágio, os sintomas que surgem são: formigamento nas extremidades; diarreia frequente; insônia; tiques nervosos; hipertensão arterial; mudança extrema no apetite; pesadelos; apatia; cansaço excessivo; dificuldade sexuais; úlceras; taquicardia; problemas com pele; irritabilidade; perda de senso de humor; angústia; tontura frequente; e hipersensibilidade emotiva (BRASIL, 2022a).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), pode-se informar que o corpo humano consegue se adaptar e lidar muito bem com estresse agudo, se não ocorrer constantemente. No entanto, quando essa condição vem a ser frequente, se torna um estresse crônico, na qual o organismo sofre mais efeitos negativos, além de desgaste emocional e físico (WORLD, 2022).

Quando o estresse tem respostas de adaptação com níveis normais e limitada no tempo, possuem benefícios fisiológicos. No entanto, impactam negativamente, se esses níveis fossem excessivamente prolongados e disfuncionais. Além de diversos danos e problemas ocasionados pelo o estresse crônico, podem desencadear patologias relacionados ao funcionamento geral do corpo humano (SOUZA et al., 2022).

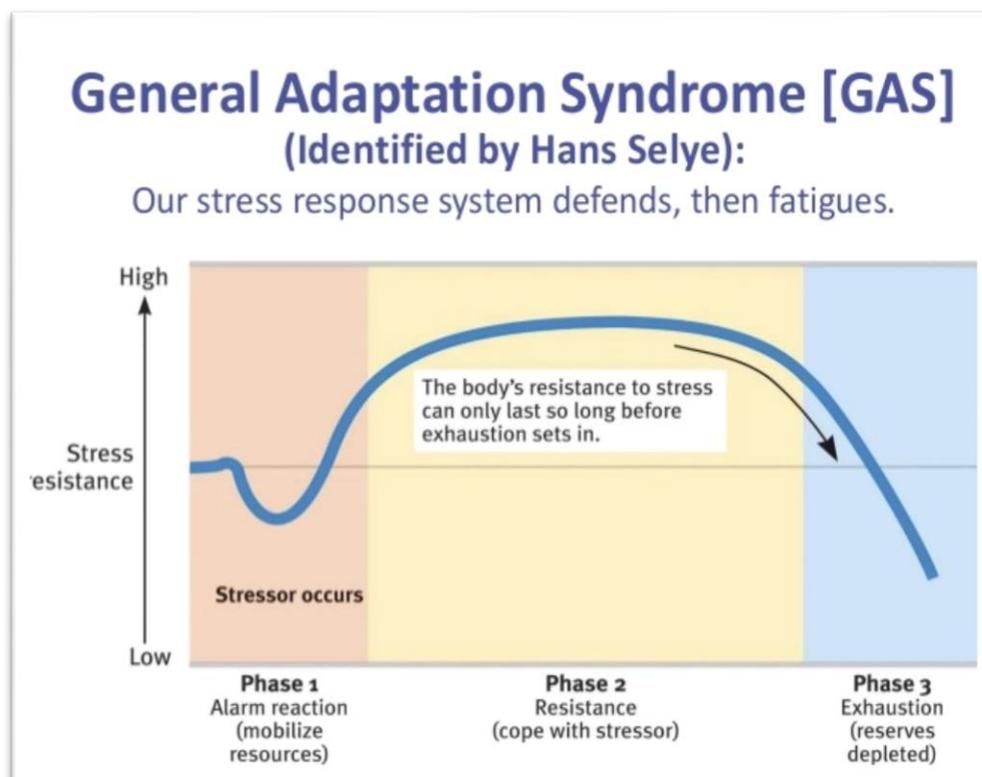
O estresse pode ser ocasionado por fontes internas, como a maneira como o indivíduo reage ao estresse e externas, como vida social e trabalho. Com isso, as ações, ocorrências, atividades, e o meio podem tanto significar estresse como também motivação para outros indivíduos (FELIX; MACHADO; SOUZA, 2017).

Conforme Selye, o organismo protege o corpo da resposta gerada pelo o estresse, mas com o passar do tempo, cansa. Na fase 1, Alarme, os recursos são móveis, pois o cortisol está elevado e o desidroepiandrosterona (DHEA), hormônio produzido naturalmente pelas glândulas suprarrenais, na qual, contribui para a produção de hormônios sexuais, é elevado (BENNETT, 2016).

Na fase 2, Resistência, lida com o estressor, a resistência do corpo dura por um longo período, antes que a exaustão se instale. É nessa fase que o cortisol é elevado, o DHEA está diminuindo, e a Epinefrina está aumentando, para tentar manter os níveis de energia e açúcar no sangue. Por último vem a fase 3, Exaustão, as reservas já estão esgotadas, o cortisol, DHEA e a epinefrina, ambos estão baixos. Diante a essa explicação, a Síndrome de Adaptação Geral

(GAS), conforme a figura 3, mostra como o organismo se adapta, baseado em um gráfico de como o sistema reage a cada fase (alarme, resistência e exaustão), sua reação no organismo e demonstra como o corpo humano responde o estresse (LEMOS, 2021).

Figura 3: Síndrome de adaptação geral (GAS).



Fonte: Bennett (2016, p.1)

Conforme visto, a resistência do estresse oscila de acordo com a fase que se encontra. Na fase 1, o organismo identifica o estressor, para que na fase 2 ele crie a resistência, e caso o organismo não conseguir, evolui para a próxima fase, em que o corpo já está em estado de exaustão (CHIAVONE et al., 2019).

A partir disso, ocorrerá vários eventos físicos e químicos, no intuito de analisar esse agente, gerando uma adaptação em forma de resposta, que por gerar estresse, esses agentes são chamados de estressores (WORLD, 2022).

2.4 Tipos de Estressores

Atualmente, cada organismo reage com diversas situações, podendo ocorrer de forma harmônica ou desarmônica, dependendo da natureza que recebe o estímulo e a forma de como reage. Segundo Hans Selye, organismos diferentes exibem o mesmo padrão de resposta

psicofisiológica, e possuem efeitos nocivos em tecidos, órgãos ou processos metabólicos, denominados de estressores (BOFF; OLIVEIRA, 2021).

Os estressores sensoriais ou físicos estão em contato diretamente com o organismo, tais como subir escadas, sofrer oscilações extremas de temperatura, pular de paraquedas, correr uma maratona, etc. Já o estresse psicológico, surge quando o sistema nervoso central (SNC) é ativado por meio de mecanismos cognitivos, na qual, está relacionado com a mente do indivíduo, como falar em público, vivenciar um luto, mudar de residência, realizar provas, cuidar de indivíduos com doenças degenerativas, como o Alzheimer, até mesmo transtornos mentais. Além disso, o estresse está relacionado a diversos problemas de saúde, abrangendo doenças cardiovasculares, doenças crônicas, abuso de drogas, entre outros (VALLEJO, 2018).

Um terceiro estressor está relacionado as infecções (fungos, bactérias, vírus ou parasitas) que infectam o corpo, e provocam a liberação de citocinas, pelos macrófagos, na qual ativam um mecanismo endócrino (hormonal) para o controle do sistema imunológico; e os glóbulos brancos (células sanguíneas), por fagocitose, na destruição de qualquer invasor do organismo (LI; LU; WEI, 2021).

Quando se refere aos profissionais de saúde, é importante ressaltar que os estressores possam variar de ambiente para outro, assim como, pode variar de estressores sensoriais ou físicos para estressores psicológicos atingindo também o de infecções, ou seja, um fator leva o outro. Nesse modo, percebesse que o indivíduo e o meio, tem um papel ativo no desenvolvimento do estresse, pois é uma percepção social (pessoal e coletiva), e também uma compreensão individual de vivências e experiências do cotidiano da vida e do trabalho (BATISTA, 2020).

2.5 Estresse X Profissionais de saúde

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), os locais de trabalho que promovem uma saúde mental adequada e diminuem o estresse no próprio ambiente, consegue não apenas melhorar a saúde mental e física, mas também o desempenho e a produtividade do trabalho aumentarão, elevando a motivação da equipe e minimizando a tensão e o conflito entre colegas (WORLD, 2022).

Por outro lado, o desemprego, a discriminação no acesso ou realização de trabalho e as más condições de trabalho, podem ser uma fonte de estresse excessivo, aumentando o risco de desenvolver novas condições de saúde mental ou exacerbando os já existentes. Esses ambientes e experiências de trabalho negativos são exatamente o oposto do que é necessário para que a equipe faça seu trabalho (BRASIL, 2022b).

Baseado na International Stress Management Association (ISMA-BR), o *Stress* profissional afeta 72% dos brasileiros, desencadeando descontrole emocional, depressão, doenças cardiovasculares, exaustão mental e física. Essa porcentagem importante, mostra a situação de muitos brasileiros em suas profissões, e com isso, as chances dessa população desencadear problemas emocionais e físicos vem aumentando gradativamente (ISMA-BR, 2022).

Desta forma, nota-se que existe uma relação entre desempenho no trabalho e estresse, influenciado por fatores internos e externos no trabalho. Na figura 4, mostra de uma forma exemplificada a relação entre o estresse e desempenho no ambiente de trabalho. Desse modo, quando o estresse aumenta (linha horizontal), sai da fase de alarme, e vai para a fase de adaptação, que se encontra no ponto Ótimo, daí em diante a performance começa a diminuir (vertical), onde o indivíduo tem muita ansiedade, chegando no ponto da Desadaptação e, posteriormente, o Esgotamento (SILVA, 2022).

Figura 4: Relação entre estresse e performance no trabalho.



Fonte: Dantas (2007, p.5)

O nível de estresse, é definido levando em consideração fatores como, carga de trabalho física e mental, organização e gestão do trabalho, clima psicológico do trabalho, apoio social (desde família e amigos, atitude de colegas e superiores), aquisições do empregado e alocação de trabalho (pressa e capacidade de influenciar o caráter do trabalho), ameaça mental e física dos pacientes, fatores de risco perigosos no trabalho (lesão física, e fatores químicos),

expressão fisiológica do estresse, expressão psicoemocional de estresse (exaustão vital e tensão), autoavaliação da saúde, a satisfação com o trabalho e vida (BATISTA, 2020).

Com isso, os profissionais tendem a enfrentar seus problemas específicos de acordo com a área de atuação. Profissionais da área de saúde, principalmente, saúde pública, estão submetidos a influência de estressores, além de conviver inúmeros problemas estruturais, tais como falta de infraestrutura e material básico para o trabalho, horários inflexíveis, alta demanda imposta pelos órgãos competentes, trabalho exaustivo e intenso, na qual, estão mais suscetíveis a desenvolver o estresse acima dos níveis fisiológicos (CHIAVONE et al., 2019; HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

Conforme visto no item anterior, os profissionais de saúde, vivenciam situações que direciona ao estresse, pois segundo as literaturas, convivem todos os dias com a dor, morte e sofrimento, e são sujeitos a ritmos intenso de trabalho, jornada prolongadas, trabalho em turnos exaustivos, baixa remuneração, relações complexas, falta de infraestrutura, dentro outros fatores que podem desencadear ou aumentar o estresse no trabalho, principalmente, no ambiente hospitalar. Desta forma, as exigências psicológicas do trabalho, que abrange o tempo, intensidade e velocidade de suas contribuições, assim como suas conflitantes demandas, podem ser gradativamente fatores acumulativos do estresse, assim gerando uma importante resposta prejudicial ao profissional (RIBEIRO, 2018).

Contudo, outra problemática que contribui para a saúde do indivíduo é a escassez de horários regulares para alimentação, descanso durante os expedientes da jornada de trabalho, agravando a saúde física e, muitas vezes mental desses profissionais. Entretanto, há um problema muito maior que expõe o indivíduo a muitos estressores, onde o profissional tem dupla jornada de trabalho ou até mesmo vários empregos, e isso faz com que aumente a probabilidade de surgimento de diversas patologias, bem como a síndrome de burnout. As consequências de não realizar um tratamento ou na falha da redução do estresse, impactam negativamente tanto a saúde do indivíduo, como o ambiente que trabalha, bem como os relacionamentos familiares, de amizade, e amoroso, até mesmo com pacientes e com a equipe multidisciplinar (BOFF; OLIVEIRA, 2021).

Além dos profissionais de saúde obterem estressores originados no trabalho, os recursos pessoais como estabilidade emocional e autoestima, e o ambiente da casa somado com o trabalho, podem influenciar as oscilações nos indicadores de bem-estar, tanto psicológicas quanto fisiológicas. Além disso, o ambiente de trabalho, tem sido persistentemente relacionado a medidas negativas para os trabalhadores. Entretanto, cada indivíduo consegue reagir de

maneiras diferentes ao se deparar com alguma situação de estresse. Várias literaturas buscam em que condições o estresse pode não afetar negativamente, ressaltando o papel da resiliência e métodos para controlar e reduzir o estresse, assim, melhorando o bem-estar de cada profissional de saúde (HIRSCHLE; GONDIM, 2020).

2.6 Abordagem de terapia medicamentosa e natural

A origem dos medicamentos, foi um grande marco para história, devido ao tratamento de várias patologias. Na década de 40, a psicofarmacologia iniciou o tratamento de transtornos psíquicos com os primeiros fármacos introduzidos na época. Os componentes desses fármacos, tinham ações diretas no humor, cognição e comportamento, desempenhando o mecanismo de ação sobre neurotransmissores centrais. No entanto, por mais que fosse necessário a utilização desses fármacos, o consumo excessivo pode trazer consequências extrema sobre a saúde dos usuários, como dependência química e física (ANAYA, 2017).

Existe uma variedade de classes medicamentosas que trata o estresse, bem como seus sinais e sintomas. No entanto, os efeitos colaterais e adversos sempre estão presentes, embora alguns usuários não manifestem. Como os barbitúricos, que age deprimindo o SNC, relacionados com inúmeros casos de intoxicações e uso indiscriminado (SANTOS; OLIVEIRA; SALVI, 2015).

É notório que os medicamentos psíquicos, possam favorecer os usuários para o tratamento, porém seu excesso pode trazer risco a saúde desses indivíduos. Desse modo, as terapias alternativas são fortes aliadas na prevenção e promoção da saúde, e tratamento referente ao estresse, inclusive no seu estágio mais avançado (LLAPA-RODRIGUEZ et al., 2015).

As terapias alternativas, também chamadas de terapias complementares ou medicina complementar e alternativa (MCA), possui abordagens de tratamentos que são utilizadas no lugar ou junto com a medicina convencional. Essas terapias abrangem uma ampla gama de práticas e possui bastante eficácia. Essas práticas integrativas e complementares de saúde (PICS), estão cada vez mais sendo utilizadas como um método na redução do estresse. Além disso, as terapias complementares e alternativas proporcionam uma assistência mais abrangente, tratando o indivíduo por completo, e não apenas a doença (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020).

As estratégias de enfrentamento, tem como objetivo reduzir e prevenir o estresse e seus efeitos nocivos do estresse emocional e da tensão, por meio de práticas, que certifiquem os

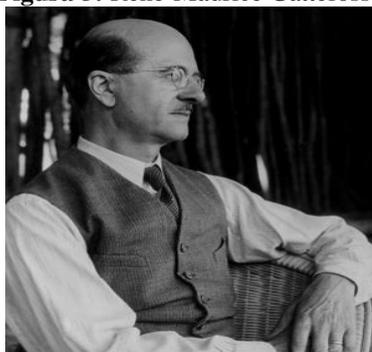
indivíduos a estabelecerem uma nova forma de vivenciar os desafios e as pressões do dia a dia, principalmente na área de trabalho (WORLD, 2022).

Com isso, existem terapias alternativas e complementares que auxiliam no combate dos fatores estressores, e que podem ser utilizadas em profissionais de saúde para enfrentar o estresse, como: aromaterapia, atividade física, acupuntura, meditação, yoga, homeopatia, eletroestimulação, arteterapia, entre outros, que ajudam no controle dos níveis de estresse, aumentando a qualidade da saúde mental e física desses profissionais (RODRIGUEZ et al., 2015).

2.7 Aromaterapia

Em 1907, o químico francês René-Maurice Gattefossé, ilustrado na figura 5, fundador da aromaterapia, junto com uma equipe de cientistas, iniciaram o estudo sobre os óleos essenciais. Em julho de 1910, Gattefossé, ficou coberto de chamas após uma explosão do laboratório em que trabalhava. Após rolar no gramado para extinguir as chamas, ele escreveu que suas mãos estavam cobertas de Gangrena gasosa em rápido desenvolvimento, ele relatou ainda que interrompeu a gaseificação do tecido com apenas um enxague com essência de lavanda. Em seu livro de 1937, contou a história real das propriedades antissépticas do óleo essencial de lavanda, que foi usado para curar queimaduras graves (ESSENTIAL, 2019).

Figura 5: René-Maurice Gattefossé.



Fonte: Essential (2019, p.9)

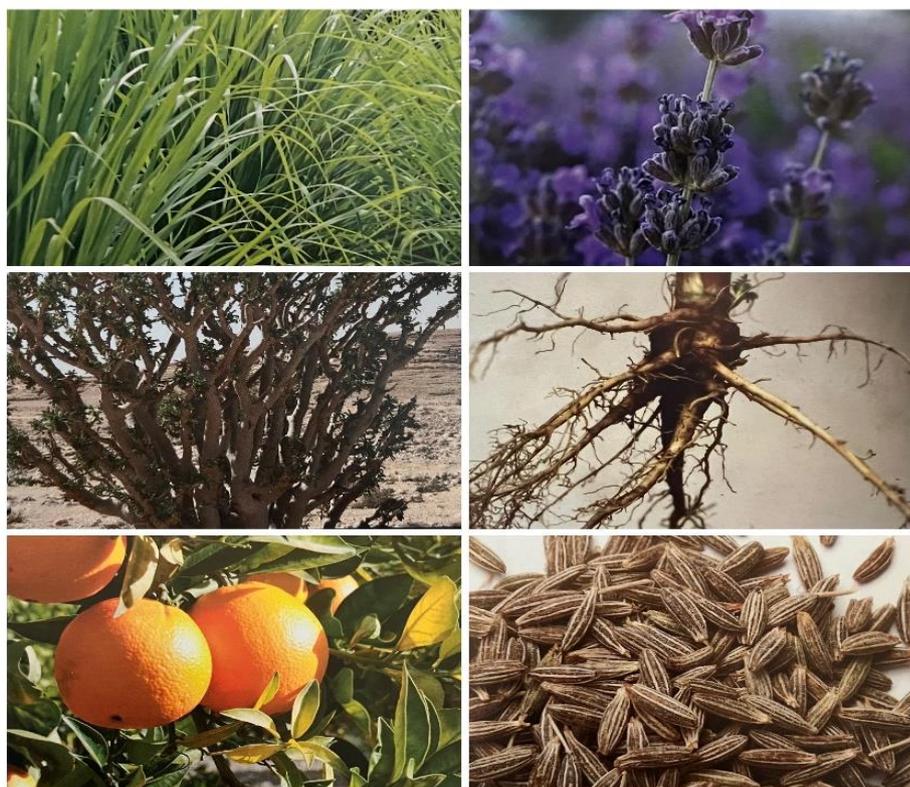
O livro *l'aromathérapie exactement*, tornou-se o principal recurso para vários autores em todo o mundo sobre as vantagens médicas dos óleos essenciais, pois nele contêm mais de 270 óleos essenciais catalogados. Com isso, a Aromaterapia tornou-se um método terapêutico, na qual utiliza óleos essenciais, com o propósito de favorecer a saúde e o bem estar do indivíduo a partir da prevenção e tratamento de problemas físicos, psicológicos e emocionais (ANTHIS; ARGEL, 2020).

De acordo com alguns autores, a Aromaterapia é a prática terapêutica e a ciência, na qual utilizam-se óleos essenciais 100% puros, que previnem e tratam simultaneamente, problemas psicológicos, físicos e energéticos, com ação farmacológica e fisiológica similar à dos medicamentos, que, de acordo com o composto químico do óleo, proporciona uma melhoria na saúde mental, física e emocional (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

A terapia com óleos essenciais, fazem parte das práticas complementares e integrativas na saúde, de uma forma alternativa. Nos dias atuais, várias pesquisas sobre óleos essenciais, consistem no seu poder terapêutico, mas podem ser utilizados na área de estética, promovendo embelezamento da pele. Além disso, eles têm inúmeros efeitos sobre nosso organismo, e agem restaurando energias tanto no aspecto físico quanto no aspecto emocional (LEMBO, 2020).

Os óleos essenciais são fundamentados no uso de concentrados voláteis extraídos de plantas, flores, árvores, raízes, cascas, frutas e sementes (figura 6), e que geralmente, são extraídos por destilação a vapor. Além disso, devido ao processo de destilação, os óleos essenciais são altamente concentrados e muito mais potentes do que as ervas secas, pois para a produção, requer um grande volume de material vegetal para produzir pequenas quantidades de um óleo essencial destilado (ESSENTIAL, 2019).

Figura 6: Componentes principais dos óleos essenciais.



Fonte: Adaptado de Essential (2019)

A inalação dos óleos essenciais estimula as células nervosas olfativas e ativam o sistema límbico, onde possuem as emoções, padrões de comportamentos, atividade mental e aprendizagem. Esse sistema, se liga com as células receptoras olfativas, na qual os odores produzem uma resposta emocional e revive uma memória passada. Com isso, alguns odores podem trazer lembranças e memórias de tempos passados, lugares ou pessoas. Além disso, os óleos são capazes de produzir uma resposta emocional eficaz na saúde mental dos indivíduos, e ocasiona efeitos psicofisiológico ao serem aplicados por meio de massagem e chegar à corrente sanguínea (SILVA et al., 2020).

Segundo alguns autores, existem óleos essenciais com propriedades que promovem a sedação e o relaxamento, e que ajudam muito no tratamento de casos de ansiedade, estresse e depressão. Quando um indivíduo está com um nível alto de depressão e estresse, geralmente seleciona um óleo que tenha ação sedativa (LEMBO, 2020).

Com isso, o uso dos óleos essenciais para tratamento e redução do estresse possuem benefícios, e contribuem de forma positiva no gerenciamento do trauma, e no enfrentamento de níveis fisiológicos elevados. O indivíduo que utilizar os óleos essenciais, conseguirá observar emoções positivas, como alegria, tranquilidade e felicidade (SACCO; FERREIRA; SILVA, 2015).

No entanto, as emoções são capazes de enraizar e ganhar proporções absurdamente negativas, até mesmo tirar o ânimo, porém, não são incentivadas pelos óleos essenciais, visto que possuem habilidade de diminuir, de combater e até mesmo anular. Assim, podem retratar um papel importante no alívio e na liberação de emoções destrutivas. Qualquer aroma consegue afetar em nossas emoções e transformar sentimentos. O aroma consegue induzir a mudança de humor, diminuindo o estresse e trazendo o bem-estar (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

No estresse, os óleos usados são: Lavanda (*Lavandula angustifolia*), Bergamota (*Citrus bergamia*), Idaho Blue Spruce (*Picea pungens*), Camomila romana (*Anthemis nobilis*), Ylang Ylang (*Cananga odorata*), Angelica (*Angelica archangelica*), Frankincense (*Boswellia carterri*), Sagrada Frankincense (*Boswellia sacra*), Cardamom (*Elettaria cardamomum*), Cedro (*Cedrus atlantica*), Hinoki (*Chamaecyparis obtusa*), Laurus Nobilis (*Laurus Nobilis*), Lima (*Citrus latifolia* ou *C. aurantifolia*), Jade limão (*Citrus limon Eureka var. Formosensis*), Clove (*Syzygium aromaticum*) e Palmarosa (*Cymbopogon martini*) (ESSENTIAL, 2019).

Todavia, dos óleos citados acima, os mais utilizados para tratamento e redução do estresse são: Lavanda, Ylang Ylang, Camomila e Cedro. Além disso, suas propriedades

terapêuticas frente ao estresse, bem como sua origem, são eficazes para o tratamento e redução (DIAS; DOMINGOS; BRAGA, 2019).

2.7.1 Lavanda

O cientista René Gattefossé foi o primeiro a descobrir a capacidade da lavanda, na qual promoveu a regeneração dos tecidos e acelerou a cicatrização de feridas quando queimou gravemente seu braço em uma explosão. A lavanda (*Lavandula angustifolia*), do género *Lavandula*, da família *Lamiaceae*, são pequenos arbustos com pequenas flores roxas ou azuis, ilustrado na figura 7, com propriedades medicinais, como: analgésico, relaxante, antisséptico, antifúngico, antitumoral, vasodilatador, anticonvulsivante, anti-inflamatório, reduz o colesterol e a gordura no sangue, e combate o excesso de sebo na pele. Além disso, sua influência perfumada é utilizada como calmante, relaxante e equilibrador, tanto físico quanto emocionalmente, onde sua função é essencial para redução do estresse (BORGES et al., 2020).

Figura 7: Lavanda.



Fonte: Andrade; Pereira (2022, p. 43872)

A lavanda foi documentada para melhorar a concentração e acuidade mental. Além disso, sua inalação aumentava as ondas beta do cérebro, sugerindo maior relaxamento. Ainda, reduz a depressão, melhorando o desempenho cognitivo, reduz o estresse emocional e aumenta o estado de alerta. Seu óleo, pode ser utilizada de várias maneiras como via tópica, inalação, ingestão, que irão auxiliar na redução do estresse, por ter componentes com grande poder medicinal em terapias (ANDRADE; PEREIRA, 2022).

O óleo essencial de lavanda, para ser usado via tópica e pela ingestão, deve ser 100% puro, sem nenhum tipo de compostos adicionais. Além disso, sua eficácia no tratamento do estresse, é alta, justamente por sua ação relaxante que induz o indivíduo a reduzir e tratar o estresse de forma momentânea ou a longo prazo (ESSENTIAL, 2019).

2.7.2 Ylang Ylang

Ylang Ylang (*Cananga odorata*), tem origem chinesa que significa “flor das flores”, conforme ilustrada na figura 8, é uma árvore que possui flores amarelas. As flores vêm da família *Annonaceae*, e são colhidas no início da manhã para maximizar o rendimento do óleo. O óleo de mais alta qualidade é extraído da primeira destilação e possui propriedades medicinais como: antiespasmódico, vasodilatador, anti-inflamatório, antiparasitário, sedativo, antidiabético, redutor do estresse e ansiedade, regulamentador de batimentos cardíacos (JUNIOR et al., 2022).

Figura 8: Flor Ylang Ylang.



Fonte: Essencial (2019, p.143)

O Ylang Ylang, possui componentes, que quando são utilizados por via inalatória é capaz de reduzir o estresse, a pressão sanguínea e frequência cardíaca, devido sua ação terapêutica, induzindo uma ação relaxante e de mudança comportamental, associada com o primeiro estágio do estresse (alerta), bem como o humor e atenção, devido a redução da excitação do Sistema Nervoso Autônomo (SNA). Entretanto, o óleo essencial de Ylang Ylang, deve ser utilizada com moderação para pessoas com problemas de hipotensão, devido seu efeito de redução da pressão sanguínea (SILVA; SILVA; SOUZA, 2021).

Além disso, a influência aromática do Ylang Ylang equilibra as energias, combate a raiva, ajuda na redução de esgotamento emocional e aumenta o foco dos pensamentos. Mesmo reduzindo e tratando o estresse nos seus estágios, ele auxilia nas questões de trabalho como concentração, segurança emocional, foco, e ainda proporciona um ambiente mais harmônico, principalmente na demanda dos profissionais de saúde, em que o desempenho é um ponto essencial na área de atuação (MENEZES, 2022).

2.7.3 Camomila Romana

A Camomila Romana (*Anthemis nobilis*), é uma erva que cresce lateralmente no chão, e possui folhas e flores pequenas, com pétalas brancas e o centro amarelo, conforme ilustrado na figura 9. A palavra camomila vem do grego *chamai*, que significa “chão”, e *melon*, “maça”, que se refere ao aroma, acrescentando a palavra Romana em seu nome, por ser descoberta na cidade de Roma. Possui influência aromática que acalma a mente, aumenta o foco, dissipa a raiva, estabiliza emoções, e ajuda a liberar emoções ligadas ao passado (ESSENTIAL, 2019; SILVA et al., 2021).

Figura 9: Camomila Romana.



Fonte: Barbosa; Júnior (2019, p.21)

Possui propriedades medicinais como: relaxante; antialérgica; reduz e trata o estresse, ansiedade, tensão muscular, insônia e depressão; anestésica; antitumoral; promove a saúde da digestão, do fígado, e da vesícula biliar; trata acne, artrite, cólicas menstruais, cefaleia,

dermatite, desconforto da menopausa, tensão pré-menstrual (TPM), erupções cutâneas, febre, frieiras, furúnculos, picadas e ferroadas de insetos e queimaduras (BARBOSA; JÚNIOR, 2019).

O óleo essencial da Camomila Romana, por ter efeitos relaxantes, calmantes e equilibrados, é considerado um dos óleos mais poderosos para combater estresse, raiva, preocupações e insônia. Além disso, a maioria dos sinais e sintomas do terceiro estágio do estresse, o esgotamento, podem ser tratados e reduzidos de maneira eficaz, possibilitando a diminuição dos diversos estressores e impedindo que o indivíduo imediatamente evolua para um estágio mais avançado como a Síndrome de Burnout (FARRER-HALLS, 2018; PINHEIRO; REMOR; SBICIGO, 2020).

2.7.4 Cedro-do-Atlas

O Cedro-do-Atlas (*Cedrus atlantica*), é uma árvore que pode medir 30 metros de altura em forma piramidal, possui folhas verdes, pequenas e finas, como ilustrado na figura 10. A palavra tem origem do latim, que significa “das montanhas do Atlas”. Os povos egípcios usam o óleo de cedro em perfumes e cosméticos e utilizam a madeira do cedro para fazer móveis e navios. Além disso, os egípcios usavam também para embalsamar os mortos, e era apreciado como material de construção porque repelia os insetos nocivos (KYNES; CIPOLLA, 2021).

No oriente médio e no Tibete, o óleo essencial era muito usado como medicamento tradicional, e com incenso nos templos antigos. Atualmente, a capacidade do óleo essencial de cedro tem várias funções terapêuticas e, também, é utilizado em perfumes, cosméticos, produtos domésticos, bem como repelentes de insetos (ANTHIS; ARGEL, 2020).

Figura 10: Cedro-do-Atlas.



Fonte: Essencial (2019, p.76)

O óleo essencial de cedro-do-atlas possui propriedades medicinais como: antibacteriano; estimulante linfático; trata e reduz o estresse, raiva, transtorno de déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), acne, artrite, bronquite, dermatite, eczema, tosse, resfriado e combate a queda de cabelo. Além disso, seu aroma estimula a região límbica do cérebro, que é o centro das emoções, e estimula a glândula pineal, que libera melatonina. É um óleo muito utilizado para o combate do estresse e TDAH, por possuir propriedades calmantes e purificantes. Desse modo, o óleo essencial trata e reduz os sintomas relacionados nos 3 estágios do estresse, principalmente irritabilidade excessiva, sensação constante de desgaste físico, sensibilidade emotiva excessiva, entre outros que são mais propício a desenvolver os estágios de adaptação e esgotamento (ESSENTIAL, 2019; ECKERT; PERUCHIN; MECCA, 2020).

2.7.5 Produção dos Óleos essenciais

Existem diversas formas de produção de óleo essencial, e cada empresa tem um método diferente. A extração é um processo utilizado para remover moléculas de óleo do composto vegetal. Embora a diversidade de técnicas existentes, como a destilação a vapor, extração absoluta e expressa, o tamanho e o material da câmara de extração, o tipo de condensador e separador, a temperatura e a pressão, podem ter um enorme impacto na qualidade do óleo que está sendo produzido (KYNES; CIPOLLA, 2021).

A destilação a vapor é um processo de separação de materiais sensíveis a temperatura, possuindo 3 métodos de destilação: simples, hidro e tradicional. Cada processo, à medida que o vapor sobe, ele carrega o vapor do óleo liberado para o condensador, onde a água e o vapor de óleo se convertem em um líquido e flui para o separador, para que o óleo possa subir até o topo da água e ser drenado, ou seja, o composto vegetal é aquecido, um vapor se forma e quando esfria o líquido resultante, terá feito o óleo essencial (FARRER-HALLS, 2018).

Os óleos Expressos ou prensados, são extraídos de cascas de frutas. São provenientes apenas de culturas cultivadas organicamente, pois se fosse inorgânica, os resíduos de pesticidas podem se encontrar altamente concentrado no óleo. Já os óleos absolutos, são considerados mais como essências. Eles são produzidos a partir da extração de resíduo sólido e ceroso derivado da extração de pétalas de flores delicadas. Este método de extração é muito utilizado em produtos botânicos, pois as partes terapêuticas da planta e a fragrância podem ser liberadas apenas com uso do solvente, como, por exemplo, o óleo essencial de jasmim (FESTY, 2021).

Portanto, por mais que tenha uma variedade de processos de produzir o óleo essencial, nota-se que o método mais utilizado é o de destilação a vapor, onde cada etapa minuciosamente é altamente detalhada e vigorosa, possuindo temperatura, pressão, e equipamentos adequados para a produção do óleo essencial, pois se algum desses itens falharem, o óleo essencial se tornaria inadequado e sua utilização não seria eficaz (ESSENTIAL, 2019).

2.7.6 Formas de utilização dos Óleos Essenciais

Existem várias formas de utilizar os óleos essenciais que reduz e trata o estresse, que podem ser por inalação, massagem, acupuntura, compressas frias ou quentes, banheiras ou banho no chuveiro, via tópica e em difusores, podendo potencializar o efeito terapêutico realizando misturas de métodos (DIAS; DOMINGOS; BRAGA, 2019).

Muitos óleos são seguros para aplicar diretamente na pele sem serem diluídos. A lavanda, por exemplo, pode ser aplicada até em crianças sem a necessidade de diluição. No entanto, é necessário ter atenção sobre o tipo de óleo, e se não for 100% puro ou modificado geneticamente, como alguns óleos de farmácia que são adicionados álcool. Para a diluição é necessário utilizar óleos carreadores como, por exemplo: óleo vegetal, óleo de coco, e azeite extravirgem, que proporcionam um uso mais eficiente e auxilia na lubrificação da pele (ESSENTIAL, 2019).

Antes de aplicar qualquer óleo via tópica, é importante realizar o teste de sensibilidade e verificar se apresenta alguma anormalidade na região. Além disso, se for realizar alguma mistura de óleos, se atentar com o armazenamento do óleo. O mais indicado é colocar em frascos de vidro âmbar ou escuro, para manter a composição original, pois o óleo ao entrar em contato com o plástico pode liberar partículas, que podem ser penetradas na pele (CAVAGLIERI; PADILHA; PRADO, 2017).

A massagem, geralmente é adicionado 40-100 gotas do óleo essencial em 100ml de óleo carreador, como óleo de oliva, amêndoa, coco, jojoba ou gérmen de trigo, e a técnica varia. As manobras de toques no corpo, despertam ações positivas com fins terapêuticos, com efeito relaxante, sedativo, calmante, ajudando a eliminar as toxinas presentes na corrente sanguínea, aumentando a imunidade fisiológica, liberando hormônios, assim diminuindo o estresse (BORGES et al., 2020).

Outra maneira de usar os óleos é através de compressas mornas, na qual mergulha-se um pano ou toalha com água quente, e ao torcê-lo, acrescenta gotas de óleo essencial, para que a compressa funciona adequadamente, pois sua penetração é mais profunda, gerando uma

sensação relaxante. Há também o método que utiliza compressas frias, onde aplica-se óleo essencial no local, e depois coloca água fria ou compressas de gelo. Esse método é recomendado para tecidos inflamados ou inchados, e para problemas neurológicos (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

Na banheira ou no banho do chuveiro, é um pouco difícil de utilizar já que óleo não se mistura em água. Para uma dispersão uniforme, os sais de banho, base de gel de banho ou até alguns esfoliantes, irão ajudar os óleos a se dispersarem e evitará também que óleos mais fortes ardam em áreas sensíveis. Além disso, pode-se misturar também com xampus e sabonetes líquidos, deixando alguns minutos na pele, assim potencializando seus efeitos por permitir a penetração dos óleos. Esses banhos aromáticos, são colocadas de 5 a 15 gotas de óleo essencial, assim estimulando o relaxamento e minimizando os efeitos do estresse (KYNES; CIPOLLA, 2021).

Outro método que é muito eficaz é por inalação. É a via mais rápida terapêutica, onde as moléculas de óleo essencial são aspiradas no ar. As moléculas de odor transportadas pelo ar sobem nas narinas até o epitélio olfativo, onde são acionadas e enviam um impulso ao bulbo olfativo. Ao receberem os impulsos, transmitem esses impulsos para outras partes do cérebro, principalmente para o sistema límbico. Esse sistema, está diretamente conectado às partes do cérebro que controlam a frequência cardíaca, respiração, níveis de estresse, pressão sanguínea, memória, equilíbrio hormonal. Portanto, os óleos essenciais podem ter efeitos psicológicos e fisiológicos profundos (ESSENTIAL, 2019).

O difusor, é utilizado para atomizar uma névoa fina de óleos essenciais no ar, onde podem permanecer suspenso por várias horas. Além disso, dispersa os óleos essenciais sem aquecer ou queimar, como as lâmpadas e velas aromáticas, na qual, podem tornar o óleo terapeuticamente menos benéfico ou até mesmo criar compostos tóxicos. O difusor, é um dos métodos mais utilizados para relaxar o corpo, aliviar a tensão, reduzir o estresse, estimular neurotransmissores, estimular secreção de endorfinas, melhora a concentração, o estado de alerta e clareza mental, ajuda a equilibrar os hormônios, reduz bactérias, fungos, mofo e odores desagradáveis, entre outros (ANTHIS; ARGEL, 2020).

Outra maneira de inalar os óleos essenciais é a inalação direta, onde coloca 2 ou mais gotas na mão, esfregando e cheirando por 30 segundos ou mais. É uma técnica que ajuda na redução do estresse e ansiedade, proporcionando momentos relaxantes através do controle da respiração. Além disso, pode aplicar 2 ou mais gotas de óleo essencial no peito, pescoço, esterno superior, pulsos ou sob nariz e orelhas, assim inalando o óleo durante o dia. Existe também,

objetos como pulseiras, colares, lenços, que são objetos difusores, onde coloca-se algumas gotas nesses objetos, aproveitando sua fragrância (FARRER-HALLS, 2018; NASCIMENTO; PRADE, 2020).

Conforme visto nos itens anteriores, aromaterapia mostra-se eficaz na redução e tratamento do estresse, mostrando os óleos terapêuticos, como é produzido, quais as maneiras de utilização, associando cada etapa no manejo do estresse. Estudos apontam que, a aromaterapia é considerada uma das melhores terapias para melhorar o bem-estar e o equilíbrio emocional, sendo apresentada por cientistas e pela população (KYNES; CIPOLLA, 2021).

2.8 Terapias Complementares

Conforme visto, as terapias complementares são formas terapêuticas que vão complementar outro tipo de terapia. Existem vários tipos de terapias complementares que possam ser inseridas na redução do estresse, como atividade física, acupuntura, e meditação, que vão complementar o potencial da aromaterapia, tornando-a mais terapêutica. Esses métodos terapêuticos possui uma visão mais holística e natural frente a saúde e a doença, onde proporcionam uma assistência mais abrangente, tratando o indivíduo por completo, e não apenas a doença (OLIVEIRA; LIMA; FARIAS, 2020).

2.8.1 Atividade física

Quando os níveis de cortisol são adequadamente altos, podem auxiliar nas atividades físicas de longa duração, pois o cortisol, impede que forma um éster no ácido graxo, liberado na queima de gordura, auxiliando a permanecer o fluxo de energia. Posteriormente, o cortisol consegue ajudar na ressíntese de glicogênio muscular, devido ao esforço físico. Com isso, o organismo consegue reduzir ou até extinguir a alteração dos níveis de estresse (RAMOS, 2019).

O exercício físico, melhora a função cognitiva, por elevar o fluxo sanguíneo cerebral, e com isso, o oxigênio e outros substratos energéticos são aumentados. A atividade de enzimas antioxidantes é aumentada por realizar exercícios aeróbicos, como caminhar, pedalar, pular corda, entre outros, nas quais, a capacidade de defesa contra danos por espécie reativa de oxigênio é aumentada. Além disso, os hormônios como serotonina e endorfina são liberados, que causam sensações de bem-estar físico e emocional, aliviando o estresse (BEZERRA et al., 2019).

Além de trazer melhorias para a redução do estresse, do humor, e sono, as atividades físicas aumenta o colesterol bom (HDL), melhorando os níveis de glicose. De acordo com

alguns autores, a prática regular de atividades físicas, podem diminuir os níveis de hormônios estressantes no sangue, nas quais, a maioria dos educadores de exercícios físicos recomenda realizar no mínimo 30 minutos (ROSA, 2016).

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), aconselham pelo menos 150 a 300 minutos por semana de exercício aeróbico moderado ao intenso, para todos os adultos, incluindo quem vive com desequilíbrio emocional e doenças crônicas. Entretanto, a falta de descanso entre elas ou excesso de atividade física, chamado de *overtrainnig* (treinamento excessivo) podem trazer prejuízo para saúde, onde a pessoa sente fadiga e dificuldade em continuar (BRASIL, 2022b; OMS, 2019).

2.8.2 Acupuntura

A acupuntura é baseada em práticas de medicina chinesa, onde fornece uma estimulação em locais anatômicos a inserção de agulhas metálicas, para estimular e equilibrar o fluxo de energia em pontos estratégicos ao longo do corpo, proporcionando manutenção, promoção, recuperação de saúde, prevenindo agravos e doenças. É uma terapia completa que não causa dependência e não é tóxica. É uma prática um pouco invasiva, indolor, e rápida aplicação. Para realiza-lo é preciso de um profissional capacitado em acupuntura, baseado em técnicas da Medicina Tradicional Chinesa (MTC), nos pontos adequados para tratar diferentes situações clínicas do estresse, depressão, ansiedade, insônia, entre outros, cujo a média varia de 11 sessões, com resultados efetivos (CORREA et al., 2020).

A acupuntura se baseia na crença chinesa, em que o quociente de inteligência (QI) flui através de canais meridianos do corpo, e o desequilíbrio causa doenças ou transtornos. Ao inserir as agulhas em pontos específicos, pode restaurar o fluxo adequado de QI e promover a cura. No estresse, a acupuntura mostra-se eficaz na redução, principalmente de forma crônica, onde os sinais e sintomas são mais severos. Além disso, os acupunturistas podem aumentar drasticamente a eficácia da acupuntura com o uso dos óleos essenciais. Para realizar a técnica, colocam algumas gotas de óleos essenciais em frasco e mergulham as agulhas, antes de inseri-las na pessoa, assim reduzindo ainda mais o estresse (ESSENTIAL, 2019; OLIVEIRA et al., 2021).

2.8.3 Meditação

A meditação vem do latim “*meditare*”, que significa realizar introspecção, olhar para a parte interna, desligar do mundo exterior e conectar-se com o mundo interior. Pode ser

considerado um estado mental com alta intensidade de concentração e baixos pensamentos livres, assim tranquilizando a mente e relaxando o corpo. Seu poder terapêutico consegue aumentar a concentração, atenção, regula emoções, corpo e a mente. Assim o indivíduo consegue observar suas ações e fatores estressantes em sua volta. O ato sobre refletir as ações que acercam um indivíduo, levam a focar em um objetivo fixo ou conservar um estado mental consciente, onde leva uma resposta de adaptação psicofisiológica, influenciando a maneira de como lidar com situações adversas (DOURADO, 2021).

Além disso, a meditação possibilita uma enorme capacidade de autoconhecimento, sensações de bem-estar, foco, e impactos nas funções cognitivas. Desse modo, a terapia possui bastante eficácia na redução do estresse, justamente por se tratar questões do dia a dia, principalmente no trabalho onde os profissionais de saúde operam, com intuito de relaxar e acalmar a mente, como nos estágios do estresse, onde esses profissionais acabam acumulando atividade operacionais e técnicas, direcionando-os ao estresse (MELO et al., 2020).

2.9 Consequências do estresse

O estresse crônico consegue deprimir o sistema imune, na qual, torna o organismo mais suscetível a gripes e outras infecções. Para combater, o organismo libera substâncias que causam inflamações, e com isso, as glândulas adrenais produzem cortisol que inibe as respostas imunológicas e inflamatórias quando enfrenta a infecção. Quando o estresse é frequente, o nível de cortisol é elevado e o sistema de defesa fica suprimido. Assim, o cortisol e adrenalina produzem sensações persistentes de impotência, ansiedade e fracasso iminente. Em níveis excessivos desses hormônios, podem causar distúrbios de sono, do apetite e perda da libido. Já em níveis altos de cortisol, podem aumentar níveis de gordura no sangue, pressão arterial, e frequência cardíaca (UHRER; SANTOS, 2017).

Conforme visto, o terceiro estágio do estresse, exaustão, está relacionado a uma condição de estresse frequente, onde o indivíduo desenvolve estresse crônico, gerando o aumento de níveis fisiológicos excessivamente prolongados e disfuncionais. Sintomas como: falta de concentração, cansaço, algia muscular, cefaleia, insônia, entre outros. Além de diversos danos e problemas ocasionados pelo estresse crônico, podem desencadear patologias relacionados ao funcionamento geral do corpo humano (SOUZA et al., 2022).

O fator ocupacional do estresse é gerado no trabalho e têm consequências psicológicas ou física negativa para a maioria dos profissionais expostos a eles. Os agentes estressores podem ser tanto do meio extraorganizacional, fora do trabalho, em casa, entre outros, quanto

do meio interno, onde encontra-se maior número de estressores no trabalho (SAMPAIO; OLIVEIRA; PIRES, 2020).

De acordo com que foi exposto, o estresse no estágio de exaustão, apresenta sinais e sintomas que interferem diretamente na vida dos profissionais de saúde. Quando se encontra de forma prolongada na vida do indivíduo, pode apresentar diversos riscos como: aumento de risco de doenças cardiovasculares, baixa produção, risco de suicídio, alteração de apetite, sentimento de incompetência e fracasso, uso de álcool e drogas, ações negligentes dentro da equipe, entre outras. Além disso, o estresse é porta de entrada para diversas patologias como a síndrome de burnout, onde o estresse encontra-se de forma crônica (PEREIRA; LAGE, 2018; ABRAHÃO; LOPES, 2022).

A Síndrome de Burnout, também conhecida como o esgotamento profissional, é um conjunto de sinais e sintomas de forma crônica referente ao estresse. Essa síndrome, está cada vez mais presente em profissionais de saúde, justamente pelo número de estressores que esses profissionais estão expostos no ambiente do trabalho. Uma das principais características deste quadro, é a relação interpessoal entre o profissional e o indivíduo do serviço, onde o vínculo é desagradável gerando vários estressores que leva ao um total prejuízo do seu trabalho (PERNICIOTTI et al., 2020).

O aparecimento de sinais e sintomas do estresse de forma crônica, como: insônia, insegurança, angústia, apreensão, irritabilidade, tristeza, falta de energia, medo, ansiedade e depressão, mostra-se prejudicial tanto na vida desses profissionais no ambiente de trabalho, quanto na vida pessoal de cada indivíduo. Desta forma, os profissionais de saúde estressados ficam debilitados, devido ao desgaste de energia contra estressores, podendo apresentar relação negativa com o próximo, e principalmente déficit no trabalho (BORGES et al., 2021).

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa desenvolvida observou que o estresse, por mais que seja uma resposta natural do próprio corpo, em níveis elevados é prejudicial à saúde. A importância de saber como o corpo reage a resposta do estresse, é essencial para identificar possíveis sinais e sintomas, a fim de prevenir que o estresse se agrave.

Os objetivos do estudo foram alcançados, visto que foi possível apresentar as evidências científicas apontadas na literatura sobre aromaterapia como recurso na redução do estresse em profissionais da saúde. Além disso, o presente estudo abordou sobre os estágios do estresse e como o organismo reage, identificando as principais causas e fatores estressores originados no trabalho da área da saúde, apontando as consequências do agravamento do estado emocional e físico do indivíduo causado pelo estresse.

Com isso, foi possível constatar que existem outros caminhos para tratar o estresse sem ser terapia medicamentosa. Por mais que os medicamentos sejam necessários para vários tratamentos, observou-se que o uso prolongado pode gerar abstinência, assim como dependência física e química. O uso de terapia alternativa como a aromaterapia, mostrou-se eficaz por tratar o corpo como um todo e não somente a doença ou o agravo, assim, sendo eficaz na redução e tratamento do estresse, já que é uma terapia com efeitos positivos.

Diante desse quadro, embora os profissionais de saúde sejam expostos a vários estressores sendo internos e externos, devem obter caminhos para combater os efeitos dos estágios do estresse, assim, evitando o agravo da saúde, que conseqüentemente pode evoluir para a síndrome de burnout, onde o estresse encontra-se no estágio de exaustão, na qual, apresenta esgotamento emocional e físico, e desinteresse em continuar uma medida preventiva, afetando o desempenho no trabalho.

Nesse sentido, observou-se que a importância e a eficiência da Aromaterapia para o enfrentamento do estresse, principalmente em profissionais de saúde é de suma relevância já

que estes, possuem estressores em níveis elevados, fazendo com que a terapia em óleos essenciais melhore o estado emocional do indivíduo e reduza os efeitos colaterais causados por tratamentos convencionais, como as medicações, e ainda, contribui para o tratamento do estresse com medida paliativa e preventiva.

Diante do que foi exposto, há também terapias complementares, que somadas com a aromaterapia, aumentam seu efeito terapêutico, assim, sendo cada vez mais eficiente para o combate dessa problemática em profissionais de saúde.

Assim, conclui-se, que esse estudo contribui para o conhecimento sobre a redução do estresse em profissionais de saúde, utilizando a aromaterapia como um recurso para melhorar a qualidade de vida, que por possuir efeitos relaxantes e calmantes, consegue reduzir ou até mesmo extinguir o estresse elevado, diminuindo conflitos entre os profissionais, aumentando o desempenho, a produtividade do trabalho e a motivação da equipe, obtendo também reflexos positivos na vida pessoal.

Diante de tais considerações, recomenda-se para trabalhos futuros um maior aprofundamento sobre aromaterapia como ferramenta na redução de estresse em profissionais de saúde, visto que é possível verificar a escassez de estudos que avaliam este recurso para este quadro. No entanto, os estudos referentes a essa problemática possibilitaram a construção desse trabalho, por mais que devesse obter novos investimentos, estudos evidenciam que a inserção dessa prática está aumentando gradativamente, devido aos seus efeitos terapêuticos naturais, assim, sendo um assunto necessário para a sociedade.

REFERÊNCIAS

ABRAHÃO, T.B; LOPES, A.P.A. Principais causas do Estresse e da Ansiedade na Sociedade Contemporânea e suas consequências na vida do Indivíduo. **Contradição-Revista Interdisciplinar de Ciências Humanas e Sociais**, v. 3, n. 1, 2022.

AGUILAR, N. **Fisiologia do estresse**. UNESP, Jaboticabal, p. 1-28, 26 mar. 2013. Disponível em: http://www.grupoetco.org.br/arquivos_br/aulas/aula-04-bea.pdf. Acesso em: 29 out. 2022.

ANAYA, Y.G. **Avaliação de consumo indiscriminado de psicotrópicos em pacientes com depressão e ansiedade**. Orientador: Carolina Carvalho Bolsoni. 2017. Trabalho de conclusão de curso (Curso de Especialização Multiprofissional na Atenção Básica) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017.

ANDRADE, A.A.S; PEREIRA F.O. Lavanda (*lavandula angustifolia*) como auxílio no tratamento contra a ansiedade. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.8, n.6, p.43868-43878, jun., 2022.

ANTHIS, C.; ARGEL, M. **Guia completo dos óleos essenciais: poder terapêutico, saúde, beleza e bem-estar**. 1. ed. Mantra, nov 2020. 192 p. ISBN 978-6599026287.

BARBOSA, B.B; JÚNIOR, L.C. **Plantas Medicinais: Camomila**. 67. ed. Piracicaba: Série produtor rural, 2019. 45 p. ISBN 1414-4530.

BATISTA, M.S. **Estresse e qualidade de vida no trabalho**. 1. ed. Pernambuco: Centro de Formação dos Servidores e Empregados Públicos do Poder Executivo Estadual – CEFOSPE, p. 1-46, nov. 2020.

BENNETT, A. **General Adaptation Syndrome Stages, Phases & Model**. Sonesco, helth in balance, may 2016. Disponível em: <https://sanescohealth.com/blog/general-adaptation-syndrome-stages/>. Acesso em: 1 out. 2022.

BEZERRA, M.A.A., *et al.* Ansiedade, Estresse e níveis de atividade física em escolares. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, v. 2, ed. 1, p. 462 - 475, jan./abril 2019.

BOFF, S.R; OLIVEIRA, A.G. Aspectos fisiológicos do estresse: Uma revisão narrativa. **Research, Society and Development**, v. 10, ed. 17, p. 1-12, 21 dez. 2021.

BORGES, I.N.A.S., *et al.* Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão de Integrativa. **Revista Multidisciplinar e de Psicologia**, v. 14, n. 51, p. 121-131, julho 2020.

BORGES, F.E., *et al.* Fatores de risco para a Síndrome de Burnout em profissionais da saúde durante a pandemia de COVID-19. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 95, n. 33, 2021.

BRASIL. **TIPOS de revisão de literatura**. Botucatu, São Paulo: USP universidade de são Paulo, Instituto de Psicologia, 2015. Disponível em:

<https://www.fca.unesp.br/Home/Biblioteca/tipos-de-evisao-de-literatura.pdf>. Acesso em: 3 set. 2022.

BRASIL. **ESTRESSE**. Secretaria de estado de saúde, 21 dez. 2019. Disponível em: <https://www.saude.gov.br/biblioteca/7598-estresse>. Acesso em: 16 ago. 2022.

BRASIL. **OMS divulga Informe Mundial de Saúde Mental: transformar a saúde mental para todos**. BVSMS- biblioteca virtual em saúde, ministério de saúde, 2022a. Disponível em: <https://bvsm.s.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/>. Acesso em: 26 set. 2022.

BRASIL. **Dia Mundial de Combate ao Estresse: Práticas Integrativas auxiliam no controle desta condição**. Prefeitura do Recife: Secretaria de saúde, 22 set. 2022b. Disponível em: <https://www2.recife.pe.gov.br/noticias/22/09/2022/dia-mundial-de-combate-ao-estresse-praticas-integrativas-auxiliam-no-controle/>. Acesso em: 27 out. 2022.

CAVAGLIERI, M.; PADILHA, T.S.; PRADO, J. M. K. do. Implantação de uma aromateca de óleos essenciais em uma biblioteca especializada. **InCID: Revista de Ciência da Informação e Documentação**, v. 8, n. 2, p. 192-204, 2017. DOI: 10.11606/issn.2178-2075.v8i2p192-204. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/incid/article/view/126390>. Acesso em: 27 maio. 2023.

CHAVES, L.B. Estresse em universitários: análise sanguínea e qualidade de vida. **Revista brasileira de terapias cognitivas**, v. 12, n. 1, p. 20-26, jan./jun. 2016.

CHIAVONE, F.B.T., *et al.* Níveis de estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo transversal. **Online Brazilian Journal of Nursing**, v. 17, 2019.

CORREA, H.P., *et al.* Effects of auriculotherapy on stress, anxiety and depression in adults and older adults: a systematic review. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, p. 11, 2020.

DANTAS, J. **Trabalho e Coração Saudáveis**. Aspectos psicossociais. Impactos na promoção da saúde. Belo Horizonte: Ergo, p.5, 2007.

DIAS, S.S.; DOMINGOS, T.S.; BRAGA, E.M. Aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem. **Revista de enfermagem**, v. 13, 2019.

DOURADO, R.P. A influência das técnicas de meditação na redução do estresse em pacientes e cuidadores. **Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública Goiás “Cândido Santiago**, v. 7, p. 4, 2021.

ECKERT, A.; PERUCHIN, M.; MECCA, M.S. O estresse no ambiente acadêmico e seus reflexos nos alunos de uma Universidade Gaúcha. **Revista UNEMAT de contabilidade**, v. 9, n. 17, p. 1-33, 2020.

ESSENTIAL Oils desk reference. 8. ed. Utah: Life Science, 2019. 640 p. ISBN 9781732848535.

FARRER-HALLS, G. **O guia completo dos óleos essenciais: Como usar os óleos essenciais para a saúde, a beleza e o bem-estar**. 1. ed. Pensamento, out 2018. 160 p. ISBN 8531520242.

FELIX, D.B.; MACHADO, D.Q.; SOUZA, E.F. Análise dos níveis de estresse no ambiente hospitalar: Um estudo com profissionais da área de enfermagem. **RECAPE: Revista de Carreiras e Pessoas**, São Paulo, v. 7, ed. 2, p. 530-543, 5 abr. 2017.

FESTY, D. **A bíblia dos óleos essenciais**. 1. ed. Laszlo, maio 2021. 784 p. ISBN 978-6588115077.

FREITAS, D.R.C. **Caracterização Quantitativa do Sistema Nervoso Autônomo: Estimação da Taxa Respiratória a Partir do Sinal de Eletrocardiograma (ECG)**. Orientador: Flavia Maria Guerra de Sousa Aranha Oliveira, 2019. Trabalho para conclusão do Curso (Engenharia da Computação) - Universidade de Brasília, Instituto de Ciências Exatas, Departamento de Ciência da Computação, 2019. Versão impressa e eletrônica.

GONÇALVES, J.R. **Manual de artigo de revisão de literatura**. Brasília: Instituto Processus, v. 3, ed. 1, 2019. 76 p.

HIRSCHLE, A.L.T.; GONDIM, S.M.G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Ciência e saúde coletiva**, v. 25, ed. 7, p. 2761-2736, 8 jul. 2020.

ISMA-BR. **Viver melhor: trabalho, stress e saúde**. Porto Alegre- RS, 2022. Disponível em: <https://eventos.ismabrasil.com.br/>. Acesso em: 22 out. 2022.

JUNIOR, R.A.F., *et al.* Effect of Ylang-Ylang (*Cananga odorata* Hook. F. & Thomson) Essential Oil on Acute Inflammatory Response In Vitro and In Vivo. **Molecules**, v. 27, n. 12, p. 3666, 2022.

KYNES, S.; CIPOLLA, M.B. **O livro completo dos óleos essenciais: como combiná-los, difundi-los, criar remédios e usá-los na vida cotidiana**. 1. ed. São Paulo: Editora Pensamento, abril 2021. 418 p.

LACERDA, N. Entenda os sinais de alerta do estresse, que atinge 90% da população mundial. **CNN**, São Paulo, 24 nov. 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/entenda-os-sinais-de-alerta-do-estresse-que-atinge-90-da-populacao-mundial/>. Acesso em: 22 nov. 2022.

LEMBO, M.A. **Guia completo de aromaterapia e cura vibracional: 60 óleos essenciais e seus elementos vibracionais correspondentes**. 1. ed. [S. l.]: Editora Pensamento, out. 2020. 386 p.

LEMO, A.L. **Um estudo sobre estresse e a computação afetiva**. Orientador: Fábio Barbosa Rodrigues, 2021. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em engenharia de Computação) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, PUC, Goiás, 2021. Versões impressa e eletrônica.

LI, G.; LU, S.; WEI, F. The evolution of the concept of stress and the framework of the stress system. **Cell Stress, The journal of the European Research institute for integrated Cellular Pathology**, v. 5, 26 abr. 2021.

LIMA, L.D., *et al.* **Avaliação do nível de estresse em acadêmicos de medicina**. Alagoas, v. 5, ed. 2, p. 79-92, maio 2019.

LLAPA-RODRIGUEZ, E.O., *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Enfermería Global**, v. 14, n. 3, p. 291-327, 2015.

MAGALHÃES, E. Sistema nervoso autônomo. **Brazilian Journal of Anesthesiology**, v. 30, n. 1, p. 53-66, 2020.

MARQUES, F. **Pesquisa mostra impacto da pandemia na saúde mental de profissionais da saúde.** Brasília: Fiocruz, 22 fev. 2022. Disponível em: <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/pesquisa-mostra-impacto-da-pandemia-na-saude-mental-de-profissionais-da-saude/>. Acesso em: 3 set. 2022.

MELO, B.C., *et al.* Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. **Comunicação em Ciências da Saúde**, v. 31, n. 03, p. 65-70, 2020.

MENEZES, T.M.C. Impactos do estresse laboral na saúde do trabalhador- Impacts of work stress on workers' health. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 3, p. 11898-11911, 2022.

NASCIMENTO, A.; PRADE, A.C.K. Aromaterapia: O poder das plantas e dos óleos essenciais. **Recife: Fiocruz-PE**, ed. 2, p. 33, 2020.

OLIVEIRA, C.M.C., *et al.* Auriculoterapia em profissionais de enfermagem na pandemia do coronavírus: estudo de casos múltiplos. **Revista Eletrônica de Enfermagem**, p. 9, 2021.

OLIVEIRA, F.P.; LIMA, M.R.S.; FARIAS, F.L.R. Terapias integrativas e complementares em situações emocionais na pandemia do COVID-19. **Revista Interdisciplinar**, v. 13, n. 1, p. 24, 2020.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Diretrizes da OMS para atividade física e comportamento sedentário**, 2019. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf/>. Acesso em: 27 out. 2022.

PEREIRA, S.L.C.S; LAGE, M.B. Análise dos agentes estressores laborais precursores da síndrome de burnout na enfermagem. **Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento**, v. 02, ed. 09, p. 114-138, set. 2018. ISSN:2448-0959.

PERNICIOTTI, P., *et al.* Síndrome de Burnout nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.

PINHEIRO, J.P; REMOR, E; SBICIGO, J.B. **Associação da empatia e do estresse ocupacional com o burnout em profissionais da atenção primária à saúde.** Porto Alegre, RS, p. 1-12, set 2020.

RAMOS, S.M.N. *et al.* A influência do exercício físico sobre o cortisol e glicose sanguínea de praticantes de atividade física. **Revista brasileira de Nutrição esportiva**, v. 13, ed. 81, p. 666-674, set./out. 2019.

RIBEIRO, R.P. Estresse ocupacional entre trabalhadores de saúde de um hospital universitário. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, p. 2721-2736, 23 jul. 2018.

ROCHA, T.P.O., *et al.* Anatomofisiologia do estresse e o processo de adoecimento. **Revista científica FMC**, v. 13, ed. 2, p. 1-7, dez. 2018.

RODRIGUEZ, L., *et al.* Uso de práticas integrativas e complementares no tratamento de estresse ocupacional: uma revisão integrativa. **Revista Electrónica trimestral de Enfermería**, ed. 39, p. 1-12, jul. 2015.

ROSA, T.G. **Influência dos agentes estressores no aumento dos níveis de cortisol plasmático**. Orientador: Prof. Ms. Hindenburg Cruvinel G. Costa, 2016. Monografia (Graduação em Farmácia) - Universidade de Psicologia, UniRV, Rio Verde, 2016. Versão impressa e eletrônica.

SACCO, P.R.; FERREIRA, G.B.G.C.; SILVA, A.C.C. **Aromaterapia no auxílio do combate ao estresse: bem-estar e qualidade de vida**. Revista Científica da FHO/UNIARARAS, v. 3, p. 1-9, 2015.

SAMPAIO, L.R; OLIVEIRA, L.; PIRES, M.F.D.N. Empatia, depressão, ansiedade e estresse em Profissionais de Saúde Brasileiros. **Ciências psicológicas**, v. 14, n. 2, p. 16, 2020.

SANTOS, D.L.; ALMEIDA, N.N. T. **Estresse prolongado da equipe de enfermagem e a síndrome de Burnout**. Orientador: Ednalva de Oliveira Miranda Guizi Londrina, 2018. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em enfermagem) - Faculdade INESUL, Instituto de Ensino Superior de Londrina, 2018. Versões impressa e eletrônica.

SANTOS, L. P. D; OLIVEIRA, A. A. D; SALVI, J. D. O. Farmacovigilância de medicamentos psicotrópicos Vale do Paraíso, Rondônia. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente**, v. 6, p. 36-48, jul-dez, 2015.

SEGAL, J., *et al.* **Stress: Symptoms, Signs, and Causes**. Help Guide, 30 abr. 2021. Disponível em: <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-symptoms-signs-andcauses.htm>. Acesso em: 08 out. 2022.

SILVA, I.T.S., *et al.* **O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa**. Rev. Eletr. Enferm, p. 1-12, 10 dez. 2020.

SILVA, J.G., *et al.* **O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade e do estresse**. Orientador: Hélio Lopes de Campo. 2021. 26 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em Farmácia). Etec de Mauá, Mauá/SP, 2021.

SILVA, L.M.R; SILVA, L.L.; SOUZA, T.F.M.P. Análise da eficácia da aromaterapia com óleo essencial de Ylang ylang em distúrbios de ansiedade: uma revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. 9, 2021.

SILVA, M.A. **Avaliação de performance da metodologia CM-generator através de testes de estresse algorítmico**. 2022. 83 f. Monografia (Graduação em Estatística) - Instituto de Ciências Exatas e Biológicas, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, 2022.

SOUZA, D.R., *et al.* **Patologias associadas ao estresse crônico e seus mecanismos: Revisão de literatura.** Orientador: Msc. Tallis Martins Cafieiro, 2022. Trabalho de conclusão de curso (Graduação em Biomedicina) - Universidade FG, UNIFG, Guanambi- BA, 2022. Versões impressa e eletrônica.

SOUSA, M.B.C; SILVA, H.P.A; GALVÃO-COELHO, N.L. Resposta ao estresse: I. Homeostase e teoria da alostase. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 20, p. 2-11, 2015.

UHRER, C.; SANTOS, M.G. **Análise dos efeitos dos exercícios físicos nos níveis de cortisol e no controle do estresse.** Universidade Federal do Paraná, 2017.

VALLEJO, M.A. *et al.* Determining Factors for Stress Perception Assessed with the Perceived Stress Scale (PSS-4) in Spanish and Other European Samples. **Front Psychol**, v. 9, 26 jan. 2018.

WORLD mental health report: Transforming mental health for all. Geneva: World Mental Health, 2022. 296 p. ISBN 9789240049338.