

# TERAPIA AROMÁTICA ANTISTRESS COM AROMAS DA AMAZÔNIA!

Autoras: Hellen Gabriely Souza Ferreira; Isabelly Almeida Azevedo

## INTRODUÇÃO

Stress é uma reação do organismo que ocorre quando ele precisa lidar com situações que exijam um grande esforço emocional para serem superadas. Quanto mais a situação durar ou quanto mais grave ela for, mais estressada a pessoa pode ficar. Na sociedade contemporânea, o stress está cada vez mais presente no meio social devido ao aumento de demandas, responsabilidades que sobrecarregam as pessoas e que cada vez menos possuem tempo para desfrutar de sua vida pessoal e realizar atividades de lazer e descanso. Com isso, o stress virou um forte aliado de doenças diversas como problemas cardíacos, psicológicos como depressão, ansiedade e síndrome do pânico e diversos outros problemas de saúde, sendo necessário portanto ser tratado acompanhado com cautela. Vários tratamentos vem sendo aplicados na tentativa de amenizar o nível de stress entre pessoas, no entanto muitos tratamentos são agressivos e incluem uso de medicamentos invasivos e agressivos que podem trazer ainda mais prejuízos ao indivíduo. É importante nesse contexto o uso de terapias alternativas que possam ajudar o indivíduo a tratar o stress sem causar danos em sua saúde ou minimizá-los. As terapias aromáticas, conhecidas como aromaterias são importantes aliados no combate ao stress pois estudos comprovam sua eficácia quando realizados em indivíduos com auto nível de stress.

## OBJETIVOS

### Geral

Avaliar a eficácia de aromas de plantas da Amazônia no tratamento do stress em indivíduos com histórico de sobrecarga em sua rotina de trabalho diário.

### Específicos

-Avaliar o nível de stress dos indivíduos antes e após a exposição dos aromas conforme relato dos indivíduos estudados.

-Avaliar a preferência entre os diferentes aromas estudados

-Observar os efeitos da terapia aromática em diferentes grupos no que se refere a atividades diárias, sexo, idade.

## METODOLOGIA

**1ª ETAPA:** Nessa etapa foi realizada leitura de artigos e textos que abordam trabalhos que falam sobre terapias aromáticas para o tratamento de problemas de saúde gerados pelo stress diário. Foram traçadas as metas a partir desse estudo e as próximas etapas foram elaboradas.

**2ª ETAPA:** Foi realizada uma pesquisa com indivíduos que apresentam jornada de trabalho muito exaustiva com tempo mínimo de jornada em torno de 8 horas diariamente, sendo considerados indivíduos potencialmente stressados. Foi inicialmente aplicado um questionário sobre a rotina de trabalho e elementos do dia-a-dia que podem estar relacionados ao stress e posterior a análise dos questionários os indivíduos foram selecionados para a fase de teste dos aromas para observar se houve redução do nível de stress.

**3ª ETAPA:** Foram selecionados 3 aromas de óleos essenciais de plantas da Amazônia para o estudo. Os óleos nessa primeira etapa do estudo foram obtidos em uma loja de essências da Amazônia da capital do estado do Pará.

**1-Canela** (*Nectandra lanceolata*)

**2-Copaíba** (*Copaifera reticulata*)

**3-Andiroba:** (*Carapa guianensis*)

**4ª ETAPA:** Foram selecionadas inicialmente 20 pessoas com base na análise dos questionários de diferentes cargos e funções da cidade de Igarapé-Miri.



**5ª ETAPA:** Análise dos resultados obtidos da leitura e interpretação dos questionários dos participantes.

**6ª ETAPA:** Será realizado um estudo de plantas aromáticas amazônicas que sejam prevalentes na cidade de Igarapé-Miri. As essências serão extraídas de forma artesanal com apoio de um grupo de pesquisadores da Universidade Federal do Pará que trabalha no laboratório química com extração de essências de vegetais.

**7ª ETAPA:** Divulgar os resultados obtidos em feiras científicas, encontros científicos, simpósios e congêneres relacionados ao ensino básico.

## RESULTADOS

Perguntas	Respostas
Qual sua profissão?	40% professores 20% ajudantes de obra 30% funcionários de lojas e comércios 10% domésticos
Qual sua jornada de trabalho diária?	40% mais de 10h diárias 30% mais de 8h diárias 30% mais de 6h diárias
Você considera sua jornada stressante?	100% sim 0% não
Você reserva tempo durante a semana para descanso e atividades de lazer?	80% não 20% sim
Já adoeceu por conta da rotina stressante?	80% sim 20% não
Que sintomas o stress lhe causa?	50% enxaquecas e cefaleias 30% irritação 20% outros sintomas e dores
Faz alguma terapia antistress como aromaterapia, acupuntura, pilates?	100% não

Perguntas	Respostas
Em uma escala de 0 a 10, como você avalia seu nível de stress durante a semana?	40% -Nível 8 20% -Nível 7 40% -Nível 6
Você sentiu algum efeito benéfico após o momento de repouso com uso do aroma?	90% Sim 10% Talvez, não sei ao certo
Que tipo de efeito você mais observou após o repouso?	60% leveza e tranquilidade 30% redução das dores e desconfortos 10% Não souberam descrever
Você gostaria de reservar um tempo diariamente para terapia aromática?	100% Sim
Você acha que seria benéfico para sua saúde uma sala devidamente equipada com aromas e ambiente leve e tranquilo para aliviar a tensão da semana?	100% sim