

AROMATERAPIA E SEUS EFEITOS TERAPÊUTICOS NA ENFERMAGEM: SAÚDE EMOCIONAL E AUTOCUIDADO

¹ Alice Silva Mendes; ² Francisca Roosllane Lima Rocha; ³ Janaína de Almeida Prado; ⁴ Francisco de Paulo Guimarães; ⁵ Antônia Natália Fontenele de Sousa.

¹ Faculdade ViaSapiens; ² Faculdade ViaSapiens; ³ Centro Educacional de Tianguá- CET;
⁴Faculdade ViaSapiens; ⁵ Faculdade ViaSapiens

Área temática: Temas transversais

Modalidade: Pôster Simples

E-mail dos autores: alicemendes167@gmail.com¹

RESUMO

A aromaterapia é uma prática que se aproveita de concentrados, distinguidos como óleos essenciais. São elementos naturais usados com o intuito de contrabalançar as emoções, aliviar o corpo e a mente e que agem de várias maneiras no organismo, sendo submergidas. Objetiva-se com este trabalho, explicar a técnica de aromaterapia de forma interdisciplinar mostrando a relação dos efeitos dos óleos essenciais através de massagem relaxante para a saúde emocional e o autocuidado, mostrando as reações bioquímicas que ocorrem no organismo que liberam neurotransmissores de bem estar e felicidade, restabelecendo o equilíbrio do indivíduo de forma integral. Desenvolveu-se por meio de abordagem metodológica do tipo qualitativa, tendo como pressuposto a realização de workshop e grupo de discussão com a participação ativa dos alunos do Curso de Enfermagem de uma Instituição de Ensino Superior (IES), da Microrregião da Ibiapaba. Foi evidenciado que através da prática docente interdisciplinar, as relações entre os temas de estudo, os componentes curriculares e a realidade local, podem ser úteis aos estudantes na compreensão das situações problemas em diversos aspectos, não se restringindo apenas ao conhecimento técnico e científico.

Palavras-chave: Óleos Essenciais. Emoções. Bem Estar.

1 INTRODUÇÃO

A aromaterapia é uma prática que se aproveita de concentrados, distinguidos como óleos essenciais. São elementos naturais usados com o intuito de contrabalançar as emoções, aliviar o corpo e a mente e que agem de várias maneiras no organismo, sendo submergidas através de inalação pelas vias aéreas, por uso tópico ou deglutição e também por massagem relaxante (SILVA,

2011). As essências utilizadas em massagem são absorvidas pelos pulmões, enquanto são realizadas as manobras da massagem. Esse ritual faz com que os aromas atravessem epiderme, provocando uma sensação única de bem estar, promovendo o cuidado com a pele, ativando a circulação, aliviando dores musculares e proporcionando relaxamento físico.

As finalidades terapêuticas das ervas aromáticas em rituais são usadas desde a antiguidade. Florence Nigthingale aplicava o óleo essencial de lavanda na testa dos soldados para acalmá-los na guerra da Crimeia, em 1853. Apenas em 1910, a aromaterapia ganhou status de ciência, após a publicação do trabalho realizado pelo perfumista e engenheiro químico René Maurice Gattefossé (1881-1950), hoje considerado o pai da aromaterapia após ter pesquisado as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Ele descobriu a ação antisséptica do óleo essencial de lavanda após tratar uma queimadura, adquirida num acidente de trabalho no laboratório de perfumaria familiar. Posteriormente, em 1918, criou o antisséptico “Le salvol”, que foi utilizado em hospitais com grande eficiência durante a gripe espanhola (GNATTA, 2016).

Pode-se destacar também o trabalho do médico Jean Valnet (1920-1995), que ao tratar soldados feridos durante a Segunda Guerra Mundial com os óleos essenciais obteve resultados promissores (TISSERRAND, 2017; LAVABRE, 2018). Na Inglaterra, Marguerite Maury pesquisou as influências dos óleos essenciais no sistema límbico e desenvolveu a ideia da prescrição individual. Tal feito deu origem a aromaterapia holística e Marguerite abriu a primeira clínica de aromaterapia em Londres (GNATTA, 2016; BUCKLE, 2019).

O presente trabalho tem como objetivo explicar a técnica de aromaterapia de forma interdisciplinar mostrando a relação dos efeitos dos óleos essenciais através de massagem relaxante para a saúde emocional e o autocuidado, mostrando as reações bioquímicas que ocorrem no organismo que liberam neurotransmissores de bem estar e felicidade, restabelecendo o equilíbrio do indivíduo de forma integral.

2 MÉTODO

Foi realizado um momento denominado como “workshop” para a turma do primeiro período do Curso de Enfermagem em uma Instituição de Ensino Superior (IES), localizada na Mesorregião Noroeste Cearense, na Microrregião da Ibiapaba, ocorrido no primeiro semestre de 2022. Na ocasião, teve exposição de óleos essenciais, imagens e slides sobre os neurotransmissores e também

explicação de forma interdisciplinar sobre massagem relaxante e aromaterapia. Enfatizando os benefícios que a junção de óleos essenciais e técnicas da massoterapia trazem ao corpo humano. Em seguida, após a exposição das informações inerentes à temática, os discentes, passaram por um sorteio, os selecionados receberam uma massagem relaxante com óleo essencial, realizado por uma profissional técnica em estética, convidada para participar do momento, visando uma integração entre a mercado de trabalho e clínica escola ao curso de enfermagem, proporcionando aos discentes uma visão holística acerca dos cuidados em saúde. Em seguida, foi possível realizar um feedback com os participantes em que foi evidenciado que o momento foi visto como prazeroso, harmônico, dinâmico, enriquecedor e que trazia paz, calmaria e sentimento de bem-estar consigo mesmo.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

O presente estudo baseia-se em uma pesquisa qualitativa e com participação ativa dos alunos no dia da prática realizada. Além da discussão em grupo sobre as emoções, causas e efeitos, os presentes puderam também compartilhar experiências vivenciadas com essas emoções em uma dinâmica de “rodar a roleta das emoções” segue representada na figura 1, com o intuito de ser explanado o tema de uma forma mais palpável, contendo a fórmula química da molécula e os efeitos emotivos que elas representam no organismo humano.

Figura 1: Representação da dinâmica “rodar a roleta das emoções”



FONTE: Dado dos autores

Foi perceptível pelos relatos em sala de aula que os discentes ficaram fascinantes com a exposição da técnica de aromaterapia de forma interdisciplinar, tendo em vista que muitos ainda não correlacionavam tais conceitos. Diante de cenário tão inflamado pelas emoções, onde muitas vezes as pessoas não conseguem distinguir emoção de algo mais patológico. Percebeu-se que depois da aula, os alunos saíram com mais clareza nessas definições e aprenderam que técnicas simples como a inalação de cheiros aromáticos e massagem relaxante são essenciais para manter uma mente calma e um corpo saudável, através do neurotransmissores que desencadeiam reações bioquímicas das sensações de alegria, amor, prazer, concentração, alerta, humor e bem-estar.

Dessa forma, é possível mostrar que a transdisciplinaridade, mudanças na didática das aulas, mudanças na linguagem e abordagem discente, torna o ensino e aprendizagem mais efetivo, pois os discentes internalizam os conhecimentos de uma forma mais profunda por ter uma aplicabilidade prática e seu modo de ver o conteúdo e a própria disciplina amplia os horizontes, fazendo com que os mesmos entendam a aplicação prática do uso de óleos essenciais e das técnicas de massoterapia nos cuidados em saúde, lembrando que essa técnica está dentro das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), que usa os métodos terapêuticos como auxílio para prevenção e recuperação de doenças.

4 CONCLUSÃO

Portanto, evidencia-se que através da prática docente interdisciplinar, as relações entre os temas de estudo, os componentes curriculares e a realidade local, podem ser úteis aos estudantes na compreensão das situações problemas em diversos aspectos, não se restringindo apenas ao conhecimento técnico e científico.

O estudo dos óleos essenciais foi imprescindível ao estudo de Bioquímica, associado com o curso de Enfermagem, pois os discentes puderam entender e se apoderar de um método terapêutico e singular no tratamento e prevenção de algumas comorbidades, tendo como exemplo de uma delas a ansiedade.

O momento foi muito enriquecedor, os alunos demonstraram interesse pela didática proposta na aula, puderam compreender melhor os fenômenos dos neurotransmissores, além disso tiveram a oportunidade de alinhar a teoria com a prática, sendo beneficiados com a massoterapia, podendo perceber os benefícios que o método traz aos ser humano e a sua melhora do bem-estar e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- GNATTA, J. R. et al. Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica. Rev. Esc Enferm USP, v. 50, n.1, p. 130-136, 2016
- LAVABRE, M. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. Belo Horizonte: Ed Laszlo, 2018.
- TISSERAND, R. Aromaterapia para todos. Belo Horizonte: Ed Laszlo p. 252, 2017.
- BUCKLE, J. Aromaterapia clínica: Óleos essenciais no cuidado da saúde. Belo Horizonte: Laszlo. 2019. 680 p.