

O uso da Aromaterapia para alívio da ansiedade na pandemia do COVID-19

CAVALCANTE RA¹, BOMFIM VVS², ARRUDA MDS³.

rosimeyre.araujo20@gmail.com¹, pesquisaclinica9@gmail.com², iana97015@gmail.com³

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Ansiedade; Infecções pelo coronavírus;

A ansiedade é um modo emocional que altera os componentes psicológicos e fisiológicos do ser humano. A pandemia (COVID-19) trouxe mudanças drásticas no estilo de vida, afetando de forma significativa a saúde física e mental da população. Tal cenário exige medidas que possam contribuir para reduzir esses impactos. A adoção de práticas complementares à saúde está recomendada na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e estimula a busca de mecanismos naturais na prevenção de agravos à saúde. A aromaterapia é uma terapia complementar que utiliza óleos essenciais para auxiliar no equilíbrio das emoções, contribuindo para o controle da ansiedade. O objetivo deste trabalho é descrever o uso da aromaterapia para alívio da ansiedade no contexto da pandemia do Covid-19. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura realizada através das bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Banco de Dados em Enfermagem (BDENF) e Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), através dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeSC): “aromaterapia”, “ansiedade” e “infecções por coronavírus”. Combinados entre si pelo operador booleano AND. Como critérios de inclusão: artigos disponíveis na íntegra, nos idiomas português, espanhol e inglês, que abordassem a temática, nos últimos cinco anos. Como critérios de exclusão: artigos que não contemplavam o tema e estudos repetidos nas bases de dados. A partir da busca inicial com os descritores e operador booleano definidos, foram encontrados 14 estudos nas bases selecionadas e após aplicar os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 4 estudos para compor a revisão. Percebe-se que há uma escassez de artigos que se referem à temática de forma mais aprofundada e que dificulta o acesso às informações sobre os tipos de óleos essenciais e sobre como irão atuar em diversos cenários diferentes. O uso da aromaterapia no controle da ansiedade traz benefícios significativos para o bem-estar físico e psicoemocional, auxiliando na redução do estresse, fornece um ambiente agradável e possibilita o controle emocional. A pandemia impactou diretamente na saúde mental da população por estarem sujeitos a um vírus desconhecido e serem submetidos a adaptações drásticas para redução da transmissibilidade do vírus do Covid-19. Com as limitações impostas pelas regras do confinamento, o controle de ir e vir, o afastamento social, trouxe impactos emocionais importantes que contribuíram para o aparecimento de sintomas psíquicos e transtornos mentais. Desse modo, a inclusão da aromaterapia pode trazer benefícios para saúde psicoemocional, já que a inalação de óleos essenciais contribui para a liberação de neurotransmissores que são importantes no controle da ansiedade bem como para a redução do estresse.