

RESUMO

#58 **Massagem com aromaterapia para ansiedade e estresse de professores de enfermagem de universidade pública: estudo quase-experimental**

Aromatherapy massage for anxiety and stress of public university nursing teachers: quasi-experimental study

Introdução: O Ensinar é reconhecido como um dos processos que constituem, junto ao Cuidar, o trabalho em Enfermagem. Nessa intencionalidade, o desenvolvimento de atribuições e responsabilidades implica para o enfermeiro, que se torna professor, um grande desafio que pode vir acompanhado de ansiedade e estresse. Nesse sentido, a aromaterapia recentemente elencada como recurso terapêutico na Política Nacional de Práticas Integrativas, pode representar uma possibilidade de cuidado não medicamentoso para o enfrentamento do estresse e da ansiedade do professor de Enfermagem. **Objetivo:** Investigar a efetividade do uso da aromaterapia com os óleos essenciais de *Lavandula angustifolia* ou *Cananga odorata*, associada à massagem, para o alívio da ansiedade e do estresse de professores de enfermagem de uma universidade pública, verificada por meio de parâmetros psicológicos e biofisiológicos. **Método:** Estudo quantitativo quase-experimental, do tipo antes e depois. Participaram da intervenção 21 professores de Enfermagem de uma universidade pública, divididos em dois grupos: Grupo Lavanda (11 participantes) e Grupo Ylang (10 participantes). A intervenção ocorreu com seis sessões de massagem com aromaterapia composta por óleos essenciais diluídos separadamente na concentração de 3% em creme neutro. A técnica de massagem selecionada foi a *effleurage*, sendo aplicada nas regiões cervical e torácica posteriores. Antes e após cada sessão foram verificadas a frequência cardíaca, a pressão arterial e a saturação de oxigênio. Como instrumentos de coleta de dados foram aplicados, no início e término da intervenção, o Inventário de Ansiedade Traço-Estado e a Lista de Sintomas de Stress. A análise de dados foi realizada por meio do Teste t de Student, considerando Índice de Confiança de 95% e p-valor<0,05. O estudo atendeu aos princípios éticos em pesquisa. **Resultados:** A população foi predominantemente feminina, na faixa etária acima de



Suzieli Souza Dias¹

Thiago da Silva Domingos¹

Eliana Mara Braga¹

¹ Departamento de Enfermagem da Faculdade de Medicina da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Neto (UNESP), Botucatu, SP, Brasil.

E-mail: thiagosd7@hotmail.com

51 anos, nível de formação doutorado e em média 31 anos na profissão. Os valores da pressão arterial apresentaram redução efetiva em algumas sessões de massagem em ambos os grupos. A redução do estresse teve maior magnitude quando comparado à ansiedade e o Grupo Ylang obteve maior redução na ansiedade que o Grupo Lavanda. A frequência cardíaca, e os parâmetros psicológicos não apresentaram diferença com significância estatística, embora tenha sido identificada redução nas médias de seus valores. **Conclusão:** A aromaterapia associada à massagem, utilizando óleo essencial de lavanda ou ylang-ylang, demonstrou efetividade parcial consi-

derando a redução da pressão arterial. Implicações para prática clínica: Foi observada a aceitação olfativa dos dois óleos essenciais, além disso, o fato da intervenção ter sido realizada no local de trabalho dos participantes pode ter representado um viés. Os resultados sugerem efetividade para o estresse que acomete o professor de Enfermagem com o uso dos óleos essenciais de lavanda ou ylang-ylang na concentração de 3% utilizando a aplicação tópica, neste sentido propõe-se a realização de novas pesquisas envolvendo maior número de participantes e métodos mistos de investigação.

Palavras-chave: Docentes de Enfermagem. Ansiedade. Aromaterapia. Enfermagem.

REFERÊNCIAS

1. Duarte CG, Lunardi VL; Barlem ELD. Satisfaction and suffering in the work of the nursing teacher: an integrative review. REME Rev Min Enferm [Internet]. 2015; 20:e939 doi:10.5935/1415-2762.20160009.
2. Montibeler J, Domingos TS, Braga EM, Gnatta JR, Kurebayashi LFS, Kurebayashi AK. Effectiveness of aromatherapy massage on the stress of the surgical center nursing team: a pilot study. Rev Esc Enferm USP [Internet]. 2018; 52:e03348 doi: 10.1590/s1980-220x2017038303348.
3. Buckle J. Clinical aromatherapy: essential oils in healthcare. 3.ed. London: Elsevier, 2015.