

SANTOS; Jaqueline Maria Silva dos¹, ALVES; Verônica de Medeiros²

RESUMO

Introdução: A medicina tradicional e complementar (MTC), principalmente chinesa, possui uma série de tratamentos que visualizaram o indivíduo de uma forma geral incluindo: corpo, mente e espírito; além de buscar métodos naturais de tratamento para promover a saúde (TELESI JÚNIOR, 2016). Estas podem ser aplicadas durante as rotinas do serviço de enfermagem, onde surgem preocupações intensas decorrentes das responsabilidades diárias, gerando angústia, estresse, ansiedade, sinais e sintomas como: sudorese, alteração dos batimentos cardíacos, irritabilidade, falta de ar, tremores e outros, como aspectos comportamentais e psicológicos; além de esquecimento, medo, dúvida e pensamentos negativos (GIBSON, 2014). Na busca de tratamentos para promoção em saúde mental, a aromaterapia é amplamente aceita como um ramo da medicina alternativa e é considerada uma das ciências antigas nas quais fragrâncias e essências obtidas de várias partes das plantas são usadas para tratamento físico e mental dos indivíduos, levando à recuperação e tranquilidade e fornecendo uma alta gama de energia (NARGES; FAGHAIH, 2018). Acabam funcionando da seguinte forma: as moléculas odoríferas afetam o sistema nervoso autônomo e o sistema endócrino, melhoram a circulação sanguínea periférica, regulam a respiração, a frequência cardíaca e a pressão arterial, reduzindo assim o estresse (CHEN; FANG S e FANG L, 2015). Diante do exposto surge a seguinte questão norteadora: a aromaterapia pode ser utilizada para promoção em saúde mental, no combate ao estresse e ansiedade dos profissionais de enfermagem? **Objetivo:** descrever através da literatura científica aspectos que remetem os cuidados em saúde mental da aromaterapia, aos profissionais de enfermagem. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa seguindo a metodologia proposta por Mendes (2008) que a contempla em seis fases: identificação do tema e seleção da hipótese, busca na literatura, categorização dos estudos, avaliação dos estudos incluídos, interpretação dos resultados, apresentação da revisão no qual foram utilizados os descritores: "Anxiety, Aromatherapy e Nursing, e realizando a combinação entre si com o recurso do operador booleano AND, como estratégia de busca nas bases de dados: WEB OF SCIENCE, SCOPUS e LILACS. Sendo adotados os seguintes critérios de inclusão: publicações dos últimos 5 anos que correspondem ao período de (2017 a 2021), que tratassem desse assunto, mencionando impactos positivos à saúde mental, e que fossem escritos em português, inglês ou espanhol. Adotados como critérios de exclusão: ausência de resposta quanto a pergunta de pesquisa. **Resultados:** foram encontrados 381 artigos, sendo selecionados 11. Destes, foram analisados apenas 4. A relação entre aromaterapia e saúde mental dos profissionais de enfermagem foi explícita como um fator de impacto nos cuidados à saúde que repercute no bem-estar, na qualidade de vida e na segurança do paciente. O aroma agradável comparado com o odor de alguns ambientes exalados através da difusão acabou deixando os profissionais relaxados, ajudando de forma positiva. Age também na diminuição da pressão diastólica e frequência cardíaca ao longo das sessões de aromaterapia, levando a redução dos aspectos biofisiológicos. O aroma da alfazema foi uma das mais utilizadas, seguidas da lavanda, hortelã pimenta e eucalipto. A aromaterapia foi identificada como eficaz na qualidade do sono. **Conclusão:** Ficou evidente que promover intervenções que proporcionem o bom estado emocional contribui com o bem-estar biopsicossocial, diminuindo o

¹ Centro Universitário Mário Pontes Jucá, jacksil2009@hotmail.com

² Universidade Federal de Alagoas, veronica.alves@eef.ufal.br

estresse e a ansiedade. Além de oferecer uma maior segurança na assistência ao paciente. Diante do estudo fica evidente a necessidade de investir em programas de melhorias voltado para a qualidade em saúde da equipe de enfermagem, por serem eles a principal categoria de assistência em saúde vinte quatro horas por dia. Atenção especial deve ser dada aos profissionais inseridos em escalas fixas noturnas, pois a qualidade do sono é totalmente prejudicada gerando ainda mais estresse, fadiga e ansiedade. **Referências** CHEN MC, FANG SH, FANG L. The effects of aromatherapy in relieving symptoms related to job stress among nurses. **Int J Nurs Pract.** 2015 Feb;21(1):87-93. Acessado em 26 de fevereiro de 2021. GIBSON H. A conceptual view of test anxiety. **Nursing Forum.** 2014;49(4):267-77. <https://doi.org/10.1111/nuf.12069> PMid: 24417589. Acessado em 24 de fevereiro de 2021. MENDES, K.S; SILVEIRA, R. C.; GALVAO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto contexto - enferm.,** Florianópolis, v. 17, n. 4, p. 758-764, Dec. 2008. Acessado em 22 de fevereiro de 2021. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf> NARGES H., Aref Faghih². Hashemi & Faghih / Effects of blended aromatherapy using lavender and damask rose oils on the hemodynamic status of nursing students. **Electron J Gen Med.** 2018. Acessado em 25 de fevereiro de 2021. TELES JUNIOR, Emílio. Práticas integrativas e complementares em saúde, uma nova eficácia para o SUS. **Estud. av.,** São Paulo, v. 30, n. 86, p. 99-112, Apr. 2016. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-40142016000100099&lng=en&nrm=iso>. Access on 24 Feb. 2021.

PALAVRAS-CHAVE: Anxiety, Aromatherapy, Nursing