

AROMATERAPIA NA PROMOÇÃO DA QUALIDADE DO SONO

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

OLIVEIRA; Lázaro Heleno Santos de¹, BISPO; Joicielly França², SILVA; Joyce Nayara Duarte da³, OLIVEIRA; Hillary Gabriela dos Santos⁴, ARAÚJO; Bárbara Régia Oliveira de⁵

RESUMO

O sono é uma necessidade humana e está diretamente ligado à saúde, está atrelado ao nosso metabolismo e interfere em processos inflamatórios, podendo também promover danos a qualidade de vida quando ineficiente. Além disso, o sono de má qualidade está relacionado à prevalência de diversas doenças e a maiores índices de mortalidade. Em decorrência dessas condições, alternativas devem ser adotadas para promover uma melhoria na qualidade do sono, sendo assim, este estudo tem como objetivo apresentar uma breve revisão da literatura acerca do uso da aromaterapia como uma terapia complementar para promoção da qualidade do sono. O presente estudo trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada no período de fevereiro a março de 2021, com busca de artigos nas bases de dados, Biblioteca Virtual da Saúde (BVS) e PubMed, a partir de estratégias de buscas com os descritores: Aromaterapia; Sono e Práticas Integrativas e Complementares, publicados entre 2006 e 2020. Diante dos estudos encontrados, foi possível observar que a aromaterapia é considerada uma alternativa eficaz na melhoria da qualidade do sono, sendo uma prática terapêutica que usa de concentrados voláteis de origem vegetal para promover benefícios à saúde e ao bem-estar. De acordo com a publicação de Kheirkhah et al. (2014), essa é uma terapia integrativa de baixo risco, viável e acessível. Podendo ser de uso individual e/ou coletivo, refletindo em benefícios aos pacientes e ao Sistema Único de Saúde, por tratar-se de um material de baixo custo financeiro, porém com diversas vantagens terapêuticas. Dessa forma, pelas evidências de sua eficácia terapêutica, a utilização de terapias complementares como a aromaterapia, pode ser considerada uma possibilidade de intervenção com resultados significativos para promoção da qualidade do sono. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 702, de 21 de março de 2018. Altera a Portaria de Consolidação nº 2/GM/MS, de 28 de setembro de 2017, para incluir novas práticas na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares – PNPI. Diário Oficial da União, 22 Mar 2018. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 30 jun. 2020. COLTEN, Harvey R.; ALTEVOGT, Bruce M. Sleep Disorders and Sleep Deprivation: An Unmet Public Health Problem. Washington (DC): National Academies Press (US), 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20669438/>. Acesso em: 01 ago. 2020. HUBLIN, Christer et al. Heritability and Mortality Risk of Insomnia-Related Symptoms: a genetic epidemiologic study in a population-based twin cohort. *Sleep*, v. 34, n. 7, p. 957-964, jul. 2011. Disponível em: <https://academic.oup.com/sleep/article/34/7/957/2596052>. Acesso em: 01 ago. 2020. KHEIRKHAH, Massomeh et al. Comparing the effects of aromatherapy with rose oils and warm foot bath on anxiety in the first stage of labor in nulliparous women. *Iran Red Crescent Med J.*, v. 16, n. 9, e14455, ago. 2014. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25593713/>. Acesso em: 01 ago. 2020. LYRA, Cassandra Santantonio de; NAKAI, Larissa Sayuri; MARQUES, Amélia Pasqual. Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar. *Fisioter. Pesqui.* São Paulo, v. 17, n. 1, p. 13-17, Mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-2950201000100003&lng=en&nrm=iso. Acesso em:

¹ Centro Universitário Tiradentes (UNIT/AL), lazaroliveira99@hotmail.com

² Centro Universitário Tiradentes (UNIT/AL), joiciellybisco22@gmail.com

³ Centro Universitário Tiradentes (UNIT/AL), joyceduarte.96@gmail.com

⁴ Universidade Estadual de Ciências da Saúde, hillary_gabriela193@hotmail.com

⁵ Centro Universitário Tiradentes (UNIT/AL), brb Oliveira@gmail.com

30 jun. 2020.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida, Terapias complementares, Práticas Integrativas e Complementares.