



AROMATERAPIA COM ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA ASSOCIADO À MASSAGEM COM PEDRAS QUENTES NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM MULHERES CLIMATÉRICAS

Ruth Barin¹, Jerônimo Costa Branco², Sheila Spohr Nedel¹

¹Universidade Franciscana - Rio Grande do Sul, Brazil

²Universidade de Santa Cruz do Sul - Rio Grande do Sul, Brazil

ruthbarin@hotmail.com

Palavras-chave: lavanda, aromaterapia, massagem, terapias complementares.

No climatério, período em que as mulheres apresentam mudanças hormonais, ocorrem diversas alterações biológicas, gerando também fatores psicológicos, como a ansiedade, estresse e depressão (1,2). O óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia* Mill.) (OELA) é muito popular para o tratamento de tais sintomas, e quando associado à massagem terapêutica utilizando as pedras quentes, tende a apresentar seus efeitos potencializados. Essa espécie de lavanda é originária da região do Mediterrâneo, e cultivada em várias regiões de clima temperado do mundo todo (3). Esse estudo teve como objetivo avaliar o efeito da inalação do OELA, associado a massagem com pedras quentes, para os sintomas de ansiedade, estresse e depressão em mulheres no climatério (4,5). Caracterizado como um ensaio clínico randomizado duplo cego, aprovado pelo Comitê de ética em pesquisa com Seres Humanos, Sistema CEP/CONEP sob o número CAAE: 10487919.0.0000.5306, parecer nº 3.254.461, o estudo foi realizado com 28 mulheres no climatério, todas apresentando sintomas de ansiedade, estresse e/ou depressão, randomizadas em grupo intervenção (aplicação de massagem com fricção de pedras aquecidas, na região das costas, associada ao OELA) e grupo placebo (aplicação de massagem com pedras aquecidas associada ao óleo de amêndoas doce e apenas a fragrância da lavanda). Além da massagem, foi disponibilizado para levarem para casa o mesmo óleo utilizado nas sessões para inalarem pingando uma gota no travesseiro, durante este tempo, aumentando assim sua exposição à intervenção. As participantes foram avaliadas com os instrumentos: Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Inventário de Depressão de Beck (BDI) e Escala de Estresse Percebido (PSS), antes e após as intervenções. Como resultado, no grupo placebo não se observou redução significativa de nenhuma das variáveis analisadas, entretanto, no grupo intervenção houve redução significativa nos valores de depressão ($p=0,020$), de estresse ($p=0,028$) e ansiedade ($p=0,020$). Desta forma, o estudo evidencia uma intervenção, fácil e não invasiva, responsável por diminuir os sintomas de ansiedade, estresse e depressão, além de reforçar a efetividade das Práticas Integrativas e Complementares e os efeitos terapêuticos do OELA.

1. Humeniuk et al, Annals of Agricultural and Environmental Medicine, 2019, 26, 600-605.

2. Lima et al, Ciência & Saúde Coletiva, 2019, 24, 2667-2678.

3. Denner S.S., Holistic Nursing Practice, 2009, 23, 57-64.

4. Malcolm and Tallian, Mental Health Clinician, 2017, 7, 147-155.

5. Furlan et al, Cudas, 2015, 27, 207-212.

Agradecimentos: UFN.