

**A influência da nanoemulsão de *Lavandula dentata* L. sobre a ansiedade associado à massagem em estudantes e professores universitários.**Carlos E. Bueno¹; Ruth Barin²; Aline F. Ourique³; Jane B. Limberger⁴; Sheila S. Nedel⁵^{1,2} Discentes da Universidade Franciscana – UFN - Santa Maria - RS, Brazil^{3,4,5} Docentes da Universidade Franciscana – UFN – Santa Maria - RS, Brazil
sheilanedel@ufn.edu.brPalavras-chave: Ansiedade; *Lavandula dentata*; Massagem; Nanoemulsão.

A ansiedade é um sentimento de medo ou preocupação, caracterizado por pensamentos inversos ou misturas de muitas informações decorrente da excessiva excitação do sistema nervoso central (1). Em relação as formas de tratamento existem as farmacológicas e não farmacológicas. Dentre as formas não farmacológicas encontra-se a aromaterapia, a qual faz parte das Práticas Integrativas e Complementares que promovem uma nova cultura de cuidado (2). Utiliza as propriedades dos óleos essenciais (OEs) para recuperar o equilíbrio e a harmonia do organismo, visando à promoção da saúde física e mental (3). Os OEs são substâncias não gordurosas, voláteis, produzidas pelo metabolismo secundário das plantas. Sua via de condução pode ser através de inalação, ingestão ou contato tissular, podendo agir através do sistema límbico, responsável pelas emoções, sentimentos e impulsos motivacionais⁴. Por serem substâncias altamente voláteis, são necessários métodos para proteger os componentes dos OEs, assim como aumentar a sua estabilidade e eficácia. Dessa forma, surge a nanotecnologia que é uma área multidisciplinar, utiliza valores de nanoestruturas com dimensão entre 1 e 100 nanômetros (nm) (5). O presente estudo investigou o efeito da massagem com OE de *Lavandula dentata* (Santa Maria, Rio Grande do Sul), sobre a ansiedade autorrelatada em estudantes e professores universitários. Trata-se de um ensaio clínico, (CAAE: 54276521.7.0000.5306, PARECER N° 5.469.463) que ocorreu na Universidade Franciscana de Santa Maria – RS. A amostra foi composta por 38 jovens adultos recrutados e avaliados por meio do questionário de Ansiedade de Beck. Os participantes foram alocados no grupo massagem com nanoemulsão (11) grupo massagem com óleo essencial (16) e grupo controle (11). Os participantes do grupo intervenção receberam massagem na região das costas durante 35 min, 2 vezes por semana, durante 1 mês, enquanto o grupo placebo recebeu a aromaterapia contendo apenas fragrância de lavanda. Os participantes foram avaliados no início e no final de cada grupo de intervenção. Não foi observado diferença significativa no grupo que utilizou a massagem com a nanoemulsão contendo óleo essencial de *L. dentata* em comparação ao grupo controle. Porém evidenciou-se que a massagem com óleo essencial de *L. dentata* apresentou diferença estatisticamente significativa, demonstrando ser mais eficaz que a massagem com nanoemulsão, quando comparada ao grupo controle, obtendo um valor de $p < 0,05$.

1. LOPES, K.C.S P.; SANTOS, W.L. Transtorno de ansiedade. Revista de Iniciação Científica e Extensão. 2018. 1. 45–50.

2. COFFITO - Práticas Integrativas e Complementares em Saúde – PICS. Brasil, 2020.

3. LAVABRE, M. Aromaterapia: a cura pelos óleos essenciais. Belo Horizonte. Editora Laszlo, 2018.

4. BORGES, I.N.A.S. *et al.* Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review. 2020. 51. 121-131.