



Efeitos da aromaterapia com óleo essencial de *Lavandula angustifolia* L. ou óleo essencial de *Citrus limon* (L.) Osbeck, associado à massagem, sobre a ansiedade de estudantes da área da saúde: ensaio clínico

Cynthia P. Lorentz¹; Jerônimo Branco²; Ana Paula C. Ceretta¹; Sheila S. Nedel¹.

¹Universidade Franciscana - UFN – Santa Maria - RS, Brazil

²Universidade de Santa Cruz do Sul – UNISC- RS, Brazil

sheilanedel@gmail.com

Palavras-chave: Ansiedade; *Lavandula angustifolia*; *Citrus limon*; Massagem; Aromaterapia.

A ansiedade em universitários demonstra ser um problema em ascensão e preocupa pela predominância e pelos efeitos negativos em sua saúde (1). Existem algumas formas de tratamento para a ansiedade, dentre elas pode-se citar a aromaterapia que consiste na aplicação de Óleos Essenciais (OEs) de modo terapêutico (2). Outra opção que pode ser usada como aliada na diminuição da ansiedade é a massagem, por ser uma terapia complementar, não farmacológica e de fácil implementação (3). Este estudo se caracteriza como um ensaio clínico randomizado (CAAE: 60848422.3.000.5306, PARECER N° 5.615.636) onde se realizou a intervenção de aromaterapia inalatória com OE de *Lavandula angustifolia* ou OE de *Citrus limon* (Vimontti, Santa Maria- RS), associado a massagem. A amostra foi composta por 15 acadêmicos, maiores de 18 anos, inseridos nos cursos da saúde da Universidade Franciscana (UFN) e que apresentavam ansiedade (autorrelatada). A avaliação ocorreu através da aplicação de um questionário elaborado pelos pesquisadores e pelo Inventário da Ansiedade de Beck (IAB), e a reavaliação se deu no fim da pesquisa, pelo IAB. A randomização ocorreu através de um sorteio, sendo divididos em 3 grupos: um grupo recebeu a massagem associada a aromaterapia inalatória com OE de *L. angustifolia*, outro grupo recebeu a massagem associada a aromaterapia inalatória com o OE de *C. limon*, e o grupo controle recebeu apenas a massagem. Foram realizadas cinco intervenções, sendo duas sessões por semana, no período de um mês, o tempo de duração foi de 30 minutos. A pesquisa obteve resultados positivos, apontando melhora dos sintomas de ansiedade dos participantes, onde antes das intervenções apresentavam uma média de 19 pontos de ansiedade $\pm 7,64$ e após as intervenções apresentaram uma média de 7,73 pontos $\pm 7,22$. Na comparação entre os grupos, no G1 houve uma diminuição média de 13 pontos de ansiedade do início para o fim da pesquisa, enquanto os grupos G2 e G3 apontaram diminuição média de 10 pontos no IAB, porém o teste de ANOVA não apontou diferença estatisticamente significativa. Na análise individual, observou-se que o G1 e o G2 apresentaram diferença estatisticamente significativa ($p=0,005$) e ($p=0,012$), respectivamente. Dessa forma pode-se concluir que a aromaterapia utilizando o OE de *L. angustifolia* ou OE de *C. limon*, associados à massagem, pode diminuir os sintomas de ansiedade de estudantes da área da saúde. Sendo que o OE de *L. angustifolia*, associado a massagem, é mais eficaz quando comparado ao OE de *C. limon*, associado à massagem, e à massagem isolada.

1. Vasconcelos TC, et al. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*. 2015;39(1):135-142.
2. Malcolm BJ, Tallian K. Essential oil of lavender in anxiety disorders: Ready for prime time? *Mental Health Clinician*. 2017;7(4):147-155.
3. Keramati, MD M, et al. Massage on the Anxiety of Candidates for Cataract Surgery. *International Journal of Therapeutic Massage & Bodywork: Research, Education, & Practice*. 2019;12(2):12-17.