

Ana Beatriz Marques Vinagre
Maria Luisa Terra dos Santos de Oliveira
Gabriel Carqueija Matheus Anselmo

Orientador: Yasmin Letícia Nunes Araujo
Coorientador: Rafael Lopes da Costa

Colégio Faria Brito – Unidade Méier
Rio de Janeiro- RJ
yasmin.leticia.nunes@gmail.com

INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como objetivo verificar se a comunidade escolar (público alvo) conhece e/ou faz uso de óleos essenciais para auxiliar no tratamento de alguma doença ou distúrbio.

Percebemos que cada vez mais o ritmo de vida da população tem se tornado mais cansativo e estressante. O estresse é caracterizado por distúrbios hormonais gerados como respostas do organismo a situações que provocam excitação emocional. Quando os níveis de estresse aumentam de forma exacerbada, o mesmo podem desencadear outros quadros psicopatológicos como depressão ou ansiedade (Margis et al., 2003)

Os óleos essenciais (OE) podem ser utilizados com o intuito de melhorar o bem-estar, a saúde e a higiene e podem ser definidos como aromaterapia. (Gnatta et al., 2016).

Esses óleos vêm sendo utilizados como terapia complementar nos transtornos de ansiedade, que vem sendo cada vez mais frequente em nossa sociedade, desde adultos até crianças. (WANG, 2018).

A partir dessa breve pesquisa, os alunos do 7º ano ao longo do 1º semestre de 2023, iniciaram uma pesquisa investigativa a fim de responder alguns questionamentos, como por exemplo: Os óleos essenciais são mesmo eficazes? Será que eles são capazes de auxiliar no tratamento de alguma doença?

MATERIAIS E MÉTODOS



Entrevista com os alunos



Entrevista com os colaboradores

Os pesquisadores, depois de analisarem os resultados das pesquisas, verificaram que alguns óleos essenciais podem ser utilizados para fins de tratamento terapêutico, tais como:

Óleo essencial de Lavanda - É adstringente, antioxidante, cicatrizante, calmante, trata sintomas da ansiedade, insônia e possui efeito relaxante (ALVES, 2018).

Óleo essencial de Alecrim - É analgésico, antisséptico, antidepressivo e estimulante (ALMEIDA; CHECHETTO, 2020).

Óleo essencial de Limão siciliano - Regula a fadiga mental, melhora a concentração e a disposição (BIONEVI, 2023).

Óleo essencial de Camomila - É relaxante, tranquilizante, com ação sedativa, alivia tensões, ansiedades e medos (NASCIMENTO; PRADE, 2020).

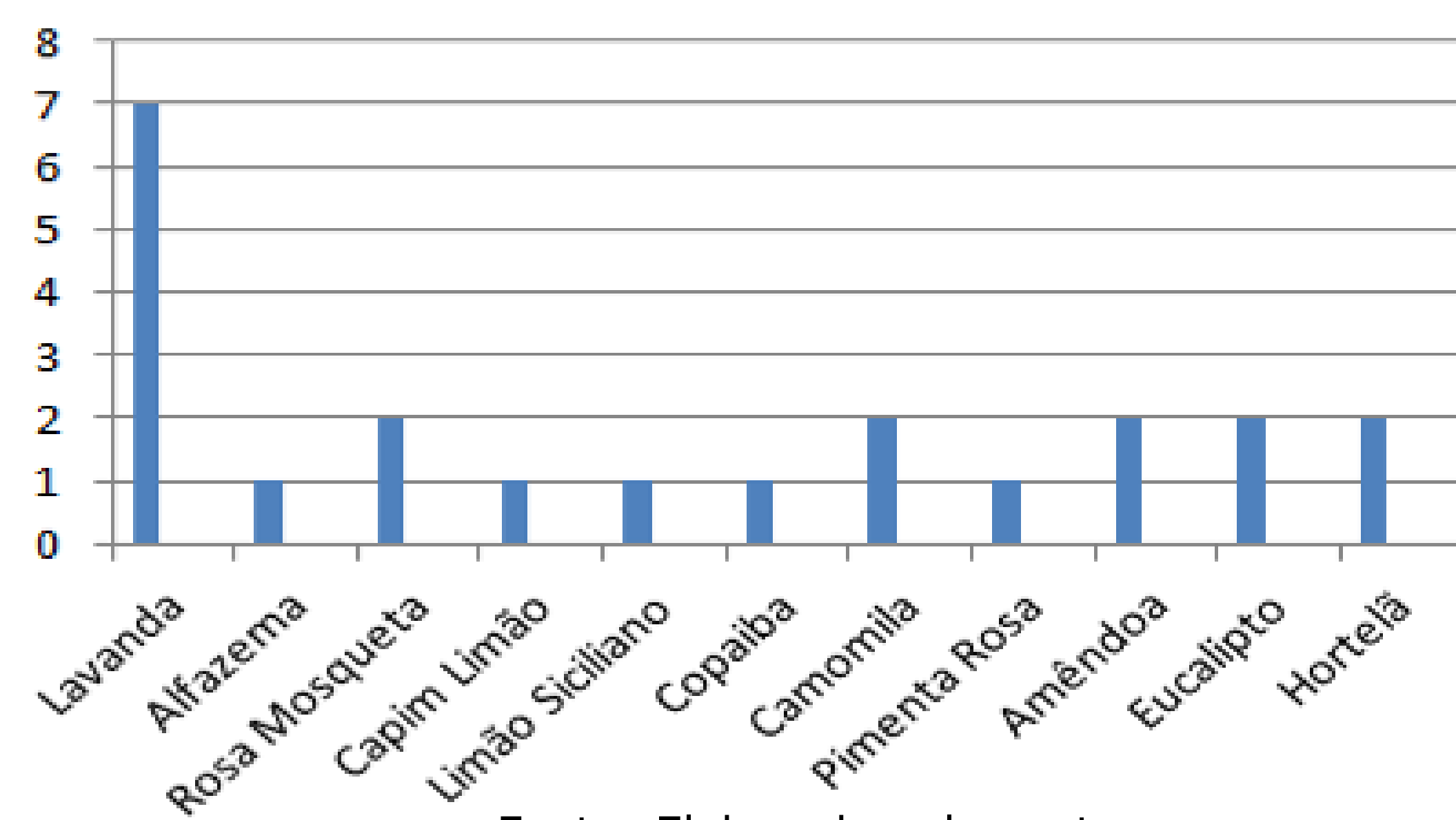
Óleo essencial de Hortelã - Age nos problemas respiratórios, combate a asma, sinusite e bronquite (SANTOS, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O OE de lavanda (*Lavanda angustifolia*), um dos mais eficazes óleos, conhecido por ter propriedades sedativas, intensificador do humor, ansiolítico, controle de dor, repelente de insetos, possui efeitos antimicrobianos e epitelizante (Plant et al., 2019).

Os óleos essenciais mais citados nas entrevistas foram: Lavanda, Rosa Mosqueta, Camomila, Amêndoa, Eucalipto e Hortelã, conforme podemos observar no (GRÁFICO 1).

Gráfico 1 – Óleos essenciais utilizados pela comunidade escolar.



Fonte: Elaborada pelos autores.

Gráfico 2 – Quantidade de pessoas que utilizam óleo essencial.

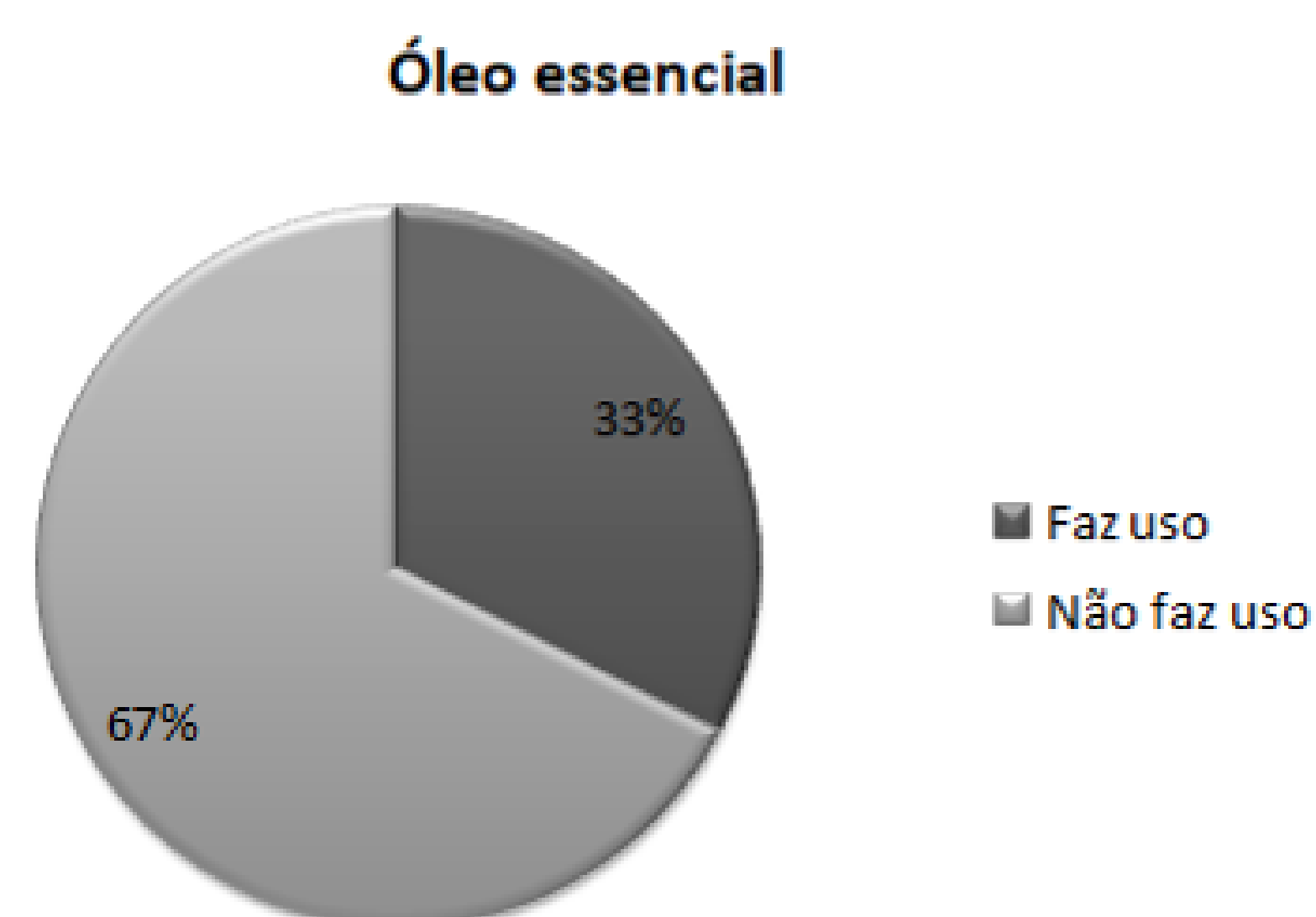


Gráfico 3 – Efeito x Não efeito.



Fonte: Elaborada pelos autores.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto foi um verdadeiro sucesso entre os alunos participantes e a comunidade escolar. Os alunos se empenharam bastante para a realização de todas as etapas e conseguiram aprender mais sobre o tema estudado.

Por fim, ao analisar as respostas dos voluntários e da montagem dos gráficos o grupo de pesquisa concluiu que a grande maioria das pessoas não conhece e/ou não fazem o uso dos óleos essenciais.

O resultado da pesquisa realizada fez com que os alunos envolvidos pensassem em aprimorar ainda mais a pesquisa e verificar se, de fato, os óleos essenciais ajudam de alguma maneira as pessoas que já fazem uso do mesmo para tratar ou controlar os seus motivos em questão. A participação na elaboração deste trabalho permitiu vivenciar a pesquisa científica, de forma ativa e atraente.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a direção e a coordenação do Colégio Faria Brito que desde o começo apoiou o trabalho proposto, a todo corpo discente que participou da nossa pesquisa e, em especial, a todos os alunos da turma 701A e 701B que nos ajudaram na execução do trabalho.

REFERÊNCIAS

GNATTA, J. R. KUREBAYASHI, L. F. S. TURRINI, R. N. T. & SILVA, M. J. P. (2016). **Aromaterapia e enfermagem: concepção histórico-teórica.** Rev. Esc. Enferm. Usp, 50 (1): 127-133. <https://doi.org/10.1590/s0080-623420160000100017>

Margis, R.; Picon, P.; Cosner, A. F.; Silveira, R. O.; Relação entre estressores, estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul. 2003. Vol 25.

WANG ZJ, HEINBOCKEL T. **Essential Oils and Their Constituents Targeting the GABAergic System and Sodium Channels as Treatment of Neurological Diseases.** Molecules. 2018 May 2;23(5):1061. doi: 10.3390/molecules23051061. PMID: 29724056; PMCID: PMC6099651.