****

**FACULDADE SÃO LOURENÇO**

**GRADUAÇÃO EM ENFERMAGEM**

**PRESCRIÇÃO DA AROMATERAPIA PELOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM**

**FLÁVIA NOGUEIRA**

**SÃO LOURENÇO**

 **2023**

**FLÁVIA NOGUEIRA**

**PRESCRIÇÃO DA AROMATERAPIA PELOS PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM.**

Projeto de Pesquisa para o Programa de Iniciação Científica da Faculdade São Lourenço, Graduação em Enfermagem.

Orientador(a): Cristiany Reis Costa Ferreira Pinto

Co-orientador(a): Therezia Raffoul Domingos Teles

**São Lourenço**

**2023**

**Sumário:**

1. **Introdução......................................................................................................06**
2. **Desenvolvimento...........................................................................................07**

**2.1 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde............................07**

**2.2 História da Aromaterapia........................................................................07**

**2.3 Uso da aromaterapia pelo Enfermeiro...................................................08**

**2.4. Aromaterapia como tratamento de saúde............................................09**

**2.5 Aspectos legais para Enfermagem........................................................10**

 **2.5.1 Resolução COFEN (Conselho Federal de Enfermagem) .......10**

 **2.5.2 Legislação do exercício do profissional enfermeiro na prática das PICs.....................................................................................................................10**

1. **Considerações Finais....................................................................................11**
2. **Referências....................................................................................................12**

**RESUMO:**

Neste artigo foram abordados aspectos pertinentes sobre a eficácia da aromaterapia no auxílio de alívio dos sintomas de dor e diminuição dos níveis de estresse através da aplicação dos óleos essenciais. Este trabalho objetivou estudar um pouco sobre a história da aromaterapia, conceituando a prática pelos profissionais de enfermagem, apontando o caminho da prescrição de cuidados através da intervenção da terapia integrativa. A aromaterapia tem um papel muito importante para mudança desta realidade que afeta milhares de pessoas nos nossos dias. Uma alternativa mais segura e eficaz e vem apresentando resultados significativos na redução dos níveis de estresse e ansiedade.

**Palavras-chave: Aromaterapia, Enfermagem, Práticas integrativas.**

**ABSTRACT:**

In this article, pertinent aspects of the effectiveness of aromatherapy in helping to relieve pain symptoms and reduce stress levels through the application of essential oils were addressed. This work aimed to study a little about the history of aromatherapy, conceptualizing the practice by nursing professionals, pointing out the path to prescribing care through the intervention of integrative therapy. Aromatherapy plays a very important role in changing this reality that affects thousands of people today. A safer and more effective alternative and has shown significant results in reducing stress and anxiety levels.

**Keywords:** Aromatherapy, Nursing, Integrative practices.

**1. INTRODUÇÃO:**

Segundo Alice Silva Mendes a aromaterapia ela é conhecida como uma antiga arte e ciência através do uso dos óleos essenciais que são extraídos das folhas, dos caules das plantas, eles são utilizados para equilibrar, harmonizar e promover a saúde física e mental. Os óleos essenciais (OE) eles são frequentemente utilizados na aromaterapia e seu grande potencial de grau terapêutico e farmacológico, com o potencial de melhorar a qualidade de vida das pessoas e que possibilita um tratamento individual, personalizado e com uma qualidade de excelência que poderá ser ofertado pelo profissional enfermeiro.

O profissional enfermeiro é o que sempre está próximo do paciente, a sua presença constante no monitoramento, na segurança, ofertando apoio emocional, restaurando a saúde, ofertando bem-estar. A aromaterapia é um forte aliado do profissional enfermeiro em suas prescrições de cuidados. Prescrever aromaterapia para alívio da dor, para alívio de ansiedade, em sala de trabalho de parto a aromaterapia é bem-vista pelo enfermeiro obstetra, na cicatrização de uma ferida, suporte para o sistema respiratório, proporcionar um sono restaurador e para problemas mentais.

Efetuar a aromaterapia na prática assistencial da enfermagem. Levar o bem-estar físico e emocional através do uso de óleos essenciais naturais. Efetuar uma abordagem holística para o cuidado de saúde, para o alívio, equilíbrio emocional, conforto e até mesmo elevar a autoestima. Capacitando pacientes a cuidar da sua saúde de maneira natural e harmoniosa.

Trata-se de uma revisão bibliográfica com pesquisas de materiais já elaborados por meio das bases de dados do United national library of medicine (pubmed) e Google Acadêmico de como as práticas complementares, pode ser utilizada na prescrição de cuidados pelo profissional enfermeiro.

 Uma abordagem natural e holística para o bem-estar, levando formas mais orgânicas e natural, uma conexão com a natureza e o indivíduo, proporcionar o relaxamento e equilíbrio emocional, oferecer ao cliente uma opção de estilo de vida mais saudável.

**2. DESENVOLVIMENTO:**

**2.1 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.**

As práticas integrativas e complementares em saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que tem como objetivo prevenir agravos a saúde, a promoção e recuperação da saúde, enfatizando a escuta acolhedora, a construção de laços terapêuticos e a conexão entre ser humano, meio ambiente e sociedade (MINISTERIO DA SAÚDE, 2018).

 Estas práticas foram institucionalizadas pela política nacional de práticas integrativas e complementares no sistema único de saúde (SUS), ele oferece de forma integral e gratuita, são 29 procedimentos de práticas integrativas e complementares. As indicações às práticas se baseiam no indivíduo como um todo, um olhar para seu aspecto físico, emocional, mental e social. As 29 PICS ofertadas pelo SUS são: Acupuntura, Antroposofia, Aromaterapia, Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Bioenergética, Constelação familiar, Cromoterapia, Dança circular, Fitoterapia, Geoterapia, Hipnoterapia, Homeopatia, Imposição de mãos, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Ozonioterapia, Quiropraxia, Reflexologia, Reiki, Shantala, Terapia comunitária integrativa, Terapia de florais, Termalismo e Yoga. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2017) (MINISTÉRIO DA SAÚDE, PORTARIA nº 849, DE 27 DE MARÇO DE 2018).

 Essas práticas terapêuticas desempenham um papel abrangente no SUS e podem ser incorporadas em todos os níveis da rede de atenção à saúde, com foco na atenção primária onde seu potencial de atenção é uma visão ampliada do processode saúde e doença, assim como a promoção do cuidado integral do ser humano, o autocuidado. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, PORTARIA nº 849, DE 2018)

**2.2 História da Aromaterapia**

A aromaterapia é definida como ramo da fitoterapia que busca através da utilização da porção aromática do vegetal (óleo essencial) reestabelecer o equilíbrio do indivíduo de forma integral. O termo aromaterapia surgiu em 1928, através do químico francês René Maurice Gattefosse, seu interesse pelas propriedades terapêuticas dos óleos essenciais surgiu após ter queimado a mão rigorosamente em uma explosão no laboratório de sua família e instintivamente aplicou o óleo essencial de lavanda no local da queimadura. (Máyra Emy Lessa Ueda, 2020).

A utilização dos óleos essenciais se divide em duas grandes vertentes, na Europa a aromaterapia inglesa se estabelece no emprego dos óleos essenciais para o bem-estar, seja ela através de massagens, inalações ou tratamento estético. E a aromaterapia francesa (aromatologia) que também tem essas abordagens e mais o emprego clínico dos óleos essenciais e seu uso fitoterápico. (Máyra Emy Lessa Ueda, 2020).

Na visão da medicina chinesa, temos um grupo de ervas aromáticas, que são benéficos para o organismo por sua capacidade de penetração em locais de difícil penetração, os aromas eles possuem características voláteis que possibilita atravessar em regiões que estão bloqueadas e fazer todo o transporte de sua alta qualidade terapêutica. (EBRAMEC Escola Brasileira de Medicina Chinesa) 0s óleos essenciais eles são substâncias químicas extraídos de sementes, cascas, caules, raízes e outras partes das plantas. Os óleos essenciais foram usados ao longo de toda a história para fins medicinais e benefícios terapêuticos. (Máyra Emy Lessa Ueda, 2020).

**2.3 Uso da aromaterapia pelo Enfermeiro.**

Segundo a autora Ilisdayne Thalita Soares da Silva, a aromaterapia na prática profissional de enfermeiros em situações de alívio da dor está em três condições: no momento do parto, na dismenorreia e no sofrimento oncológico. No processo do parto essa prática pode ser usada por enfermeiros obstetras. Na concepção, a promoção do conforto e da satisfação da mulher nessa etapa é o mais importante no cuidado que valorizara o fisiológico, respeitando a individualidade e priorizando a assistência humanizada. A enfermagem ela tem um papel importante na realização desse cuidado, promovendo o controle da dor e oferecer um momento especial que é a chegada do filho.

 O uso da aromaterapia para alívio da dismenorreia que é uma dor na região pélvica relacionada à menstruação, associada a sintomas como náuseas, cefaleia, tonturas e desmaios, que é uma queixa ginecológica. A eficácia da aromaterapia no alívio da dismenorreia é atribuída a várias ações, o alívio da dor se resulta da ativação do sistema límbico, de melhorar a circulação sanguínea e diminuir os espasmos e as propriedades do grau terapêutico que há nos óleos essenciais (analgésicas, sedativas e anestésicas) contribui para os alívios dos sintomas de dores.

 A aromaterapia na dor oncológica, a dor oncológica caracteriza-se por dor aguda e crônica sob os níveis de intensidade do tumor (invasão óssea, compressão de nervos) e por consequências do tratamento da quimioterapia e cirurgias. E são os profissionais de enfermagem que permanecem a maior parte do tempo junto ao paciente oncológico e durante a internação o maior contato tanto com o paciente quanto do familiar é o enfermeiro. Uma prática que pode ser adotada pelo profissional enfermeiro é a massagem com o uso dos óleos essenciais que apresenta uma resposta positiva como tratamento complementar no controle e manejo da dor, com a finalidade de desmistificar que somente os analgésicos pode proporcionar alívio.

 As práticas integrativas em aromaterapia elas podem ser executadas pelo profissional enfermeiros na atenção primária, em clínicas oncologia, nos consultórios de enfermagem, em unidades de internação psiquiátrica, na sala de parto humanizado em hospitais.

**2.4. Aromaterapia como tratamento de saúde.**

Segundo Lis Balchin Hart, citado por Maier, a aromaterapia ela pode ser usada no tratamento do sono, da ansiedade, do stress, no alívio da dor e proporcionando relaxamento e bem-estar. Estudos de aplicação de óleos essenciais na aromaterapia, suas propriedades terapêuticas que as plantas possuem e suas variadas formas de uso, está ligada à inalação do aroma para produzir ações terapêuticas (HERZ, 2009). O intermédio do aroma no humor, na fisiologia e no comportamento dos indivíduos vem sendo estudado, para a definição exata de qual mecanismo de ação dos óleos essenciais, tem a capacidade de interagir e afetar o nosso sistema nervoso central ou sistema endócrino.

 De acordo com Silva, citado por Maier, os óleos essenciais ao entrarem na corrente sanguínea, eles sofrem as reações químicas, desta maneira os óleos essenciais podem estimular a atividade neuronal. Os óleos essenciais eles têm um grau terapêutico para atuar na depressão, fadiga, distúrbios de memória. Por outro lado, os depressores da atividade cerebral são coadjuvantes ao combate à insônia, ansiedade, nervosismos e histeria.

 Na aromaterapia, os óleos essenciais com propriedades sedativas ou hipnóticas são os mais utilizados em terapia do sono. Os óleos essenciais mais utilizados é a Lavanda e Bergamota para o tratamento de sono e ansiedade com efeitos positivos (HALCON apud MAIER, 2020).

**2.5 Aspectos legais para Enfermagem.**

**2.5.1 Resolução COFEN (Conselho Federal de Enfermagem)**

O Conselho Federal de Enfermagem (Cofen) reforça, diante de matérias a divulgação sobre a importância das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para a promoção integral da saúde.

Que se trata de um conjunto de diversas práticas milenares baseadas em saberes tradicionais, reconhecidas pelo Ministério da Saúde e pela própria Organização Mundial de Saúde (OMS), que desde a declaração de Alma-Ata, apoia sua inserção nos sistemas de saúde. Aplicadas com responsabilidades, as práticas integrativas e complementares não propõem curas milagrosas, mas atuam na promoção da saúde e do autocuidado, e na prevenção e transtornos de agravos, podendo inclusive complementar tratamentos medicamentosos, aliviando sintomas. No Brasil, têm respaldo nas Portarias MS 971/2006, que instituiu a PNPIC, e nas Portarias 849/2017 e 702/2018, que ampliam o escopo de práticas. (COFEN – CONSELHO FERDERAL DE ENFERMAGEM).

**2.5.2 Legislação do exercício do profissional enfermeiro na prática das PICs.**

Dentre os profissionais da saúde, o enfermeiro possui contato imediato com o cliente em todas as áreas de atenção e a visão integral desse profissional associada às diversas PICs pode beneficiar as suas práticas. A enfermagem reconheceu as PICs como especialidade desde 1997, através de resolução do Conselho Federal de Enfermagem (COFEN) e reafirma, atualmente, a área de enfermagem em práticas integrativas e Complementares como especialidade por meio da Resolução nº 581/2018, assegurando o respaldo dos profissionais enfermeiros para aplicabilidade das PIC em geral e atuar em especial na aromaterapia.

**3. CONSIDERAÇÕES FINAIS:**

A aromaterapia é uma prática bastante eficaz no tratamento da ansiedade, no alívio da dor, e reconhecida como a melhor escolha terapêutica, visto que nos tratamentos farmacológicos convencionais apresenta-se efeitos colaterais, tolerância e dependência. Diante disso a aromaterapia se apresenta como uma alternativa mais segura e eficaz, apresentando resultados significativos na redução dos níveis de estresse e proporcionando o bem-estar.

Todos os procedimentos ou tratamentos que envolvem a saúde humana, geram necessidades do acompanhamento de um profissional habilitado. O profissional precisa reter conhecimentos sobre a constituição química, suas propriedades e sinergias. Além de adquirir óleos de qualidade boa, de fornecedores que realizem a prática correta, a fim de assegurar a sua eficácia.

Conclui-se, diante do exposto, que os profissionais enfermeiros devem explorar as práticas integrativas e efetuá-las em sua rotina diária de cuidados, ampliando seus conhecimentos e ofertando saúde e bem-estar.

**4. REFERÊNCIAS:**

MAIER, Michele de Rocio. Efeitos da aromaterapia com óleos essenciais de lavanda e bergamota sobre a qualidade do sono, ansiedade e estresse em profissionais da enfermagem frente à pandemia da COVID-19. Universidade Estadual de Ponta Grossa. Disponível em Google Acadêmico, acessado em 18/10/2023.

SILVA, Maria Andréia. Aromaterapia para alívio da dor durante o trabalho de parto. Revista de enfermagem UFPE, página 455, fevereiro 2019. Disponível em Google acadêmico, acessado em 17/10/2023.

SILVA ITS, Araújo AC, Medeiros YE, Santos RSC, Góis MMCD, Silva RAR. O uso da aromaterapia no contexto da enfermagem: uma revisão integrativa. Ver. Eletr. Enferm (internet). 2020 acesso em: 18/10/2023; 22:59677. Disponível em: <https://doi.org/10.5216/ree.v22.59677>.

Dias, SS, Domingos TS, Braga EM. Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem. Ver enferm UFPE on line. 2019;13:e240179 DOI: <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.240179>.

UEDA, Máyra Emy Lessa. Aromaterapia. Escola Brasileira de Medicina Chinesa, 2020. Disponível em [www.embramec.com.br](http://www.embramec.com.br). Acessado em 16/10/2023.

Ministério da saúde, 2017. [www.gov.br/saúde/praticasintegrativasecomplementares](http://www.gov.br/sa%C3%BAde/praticasintegrativasecomplementares).

COFEN – Resolução Cofen nº 311/2007: Código de ética dos profissionais de Enfermagem. Brasília 2007. Disponível em: <http://www.portalcofen.gov.br>. Acessado em 25/10/2023.

BRASIL, Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Manual de implantação de serviços de práticas integrativas e complementares no SUS / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica – Brasília: ministério da Saúde, 2018.

MENDES, Alice Mendes. Aromaterapia e seus efeitos terapêuticos na enfermagem: saúde emocional e autocuidado. Faculdade ViaSapiens. Centro Educacional de Tianguá – CET. Universidade Federal do Ceara. Disponível em Google acadêmico, acessado em 25/10/2023.

BRASIL. Lei 7498/86, de 25 de junho de 1986. Dispõe sobre a regulamentação do exercício da Enfermagem e dá outras providências.