

# RELATO DE EXPERIÊNCIA DO PROJETO DE EXTENSÃO “EFEITOS DA MASSAGEM CLÁSSICA ASSOCIADA AO ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NA QUALIDADE DE VIDA DOS UNIVERSITÁRIOS”

## EFFECTS OF CLASSIC MASSAGE ASSOCIATED WITH LAVENDER ESSENTIAL OIL ON THE QUALITY OF LIFE OF UNIVERSITY STUDENTS

Eline Arruda Lima<sup>1</sup>

Hanari Santos de Almeida Tavares<sup>2</sup>

**Resumo:** *Este relato visa compartilhar experiências vivenciadas no projeto de extensão “Efeitos da massagem clássica associada ao óleo essencial de lavanda na qualidade de vida dos universitários”, do Campus de Augustinópolis, cujo o objetivo do projeto foi comparar os efeitos dos óleos essenciais de Lavandula Officinalis, Cananga Odorata e Rosmarinus Officinalis no estresse em estudantes universitários, bem como verificar a qualidade de vida e os efeitos da massoterapia. O método utilizado na pesquisa foi o desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde para avaliar a qualidade de vida em modelo abreviado, The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref). Os achados da pesquisa mostraram que a massoterapia associada ao óleo essencial de Lavanda possui alto potencial, proporcionando relaxamento. Diante do exposto, conclui-se que os estudantes constituem-se como um grupo de risco para desencadear estresse, e que as Práticas Integrativas e Complementares são boas aliadas para auxiliar os acadêmicos a passarem por essa fase.*

**Palavras-chave:** *Lavandula. Massagem. Estudantes.*

**Abstract:** *This report aims to share experiences lived in the extension project “Effects of classic massage associated with essential oil of lavender in the quality of life of university students”, of the Campus of Augustinópolis, whose objective of the project was to compare the effects of the essential oils of Lavandula Officinalis, Cananga Odorata and Rosmarinus Officinalis on stress in university students, as well as verifying the quality of life and the effects of massage therapy. The method used in the research was the one developed by the World Health Organization to assess quality of life in an abbreviated model, The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref). The research findings showed that massage therapy associated with Lavender essential oil has high potential, providing relaxation. Given the above, it is concluded that students constitute a risk group to trigger stress, and that Integrative and Complementary Practices are good allies to help academics to go through this phase.*

**Keywords:** *Report. Experience. Project. Text. Writing.*

1 Acadêmica do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7860684298435916>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3326-6211>. E-mail: [jaelinelima@hotmail.com](mailto:jaelinelima@hotmail.com)

2 Coordenadora do curso de Graduação em Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins (Unitins). Lattes: <http://lattes.cnpq.br/9465205455987791>. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0265-0245>. E-mail: [hanari.sa@unitins.br](mailto:hanari.sa@unitins.br)

# Introdução

O óleo essencial de lavanda (*Lavandula Officinalis*) é um dos óleos comumente usados na aromaterapia para reduzir a ansiedade, estresse e a dor, sendo utilizado por via tópica, oral ou inalatória (ABBASZADEH; TABARI; ASADPOUR, 2020).

Aromaterapia por meio da utilização de óleos essenciais pode estabelecer o bem-estar, e consequentemente promover uma melhora na qualidade de vida e redução dos níveis de estresse em alunos universitários.

Dentre os óleos essenciais mais utilizados para redução do estresse estão elencados os de *Lavandula Officinalis*, *Cananga Odorata* e *Rosmarinus Officinalis*, por seu poder de atuação no sistema nervoso central por meio da inalação dos aromas, são reconhecidas por sua ação sobre o sistema nervoso central (SNC) e possuem potencial por interferirem em processos crônicos de ansiedade e depressão.

A Massoterapia tem efeito sedativo no sistema límbico indicando efeitos positivos no bem-estar, trazendo alto teor de desintoxicação na corrente sanguínea elevando a liberação de hormônios e reduzindo a ansiedade (FURLAN *et al.*, 2015). A massagem com o uso do óleo essencial de *lavandula officinalis*, servem para melhorar os níveis de ansiedade onde é executada com movimentos precisos, lenta e rítmica, com a finalidade de relaxamento, prazer, oxigenação dos tecidos e músculos, retirando as toxinas do organismo mediante o aumento de temperatura pela vasodilatação provocada pela massoterapia (BENTLEY, 2006).

Diante desta realidade, definiu-se como problema da pesquisa as seguintes questões:

- Verificar se a aromaterapia por meio da utilização de óleos essenciais pode estabelecer o bem-estar, e consequentemente promover uma melhora na qualidade de vida e redução dos níveis de estresse em alunos universitários?
- Verificar a qualidade de vida dos acadêmicos universitários antes e após a inalação dos óleos essenciais de lavanda, alecrim e ylang-ylang?

A pesquisa justifica-se, tendo em vista o crescente número de alunos com problemas de ansiedade e estresse em virtude da sobrecarga com Trabalho de Conclusão de Curso, quantidade de material a ser estudado e dificuldades para ser aprendido, falta de tempo para familiares, amigos e lazer, privação de sono e repouso, problemas financeiros entre outros.

Assim, este relato visa compartilhar as experiências vivenciadas no projeto de extensão “Efeitos da massagem clássica associada ao óleo essencial de lavanda na qualidade de vida dos universitários” do Campus de Augustinópolis, cujo o objetivo do projeto foi comparar os efeitos dos óleos essenciais de *Lavandula Officinalis* (lavanda), *Cananga Odorata* (Ylang Ylang) e *Rosmarinus Officinalis* (alecrim) no estresse em estudantes universitários, bem como verificar a qualidade de vida e os efeitos da massoterapia.

## Metodologia

Este projeto foi desenvolvido no período de .Fevereiro de 2022 a Julho de 2022, fizeram parte da população os alunos do Curso de Bacharelado em Enfermagem regularmente matriculados na Universidade Estadual do Tocantins – UNITINS - Campus de Augustinópolis. Com amostragem por demanda espontânea via Google Formulário, fizeram parte a amostra 24 voluntários.

Como critério de inclusão foi estabelecido estudantes regularmente matriculados no curso de Bacharelado Enfermagem da Universidade Estadual do Tocantins-UNITINS; ter idade superior a 18 anos, e ter disponibilidade para responder o questionário completo.

Foram excluídos da pesquisa estudantes do curso de Bacharelado em Enfermagem de outras instituições ou outros cursos e aqueles que não compareceram as sessões de massoterapia.

Para a coleta dos dados foram utilizados o questionário sociodemográfico e o instrumento desenvolvido pela Organização Mundial da Saúde para avaliar a qualidade de vida em modelo abreviado, The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-bref), com 26 questões, as duas primeiras servem para uma avaliação subjetiva da qualidade de vida e do estado de saúde. Outras 24 questões, organizadas em ordem mista, servem para avaliar quatro domínios da qualidade de vida: físico, psicológico, social e ambiental. O domínio físico refere-se à sensação de dor, à necessidade de medicamentos e tratamento, à sensação de satisfação com o desempenho diário na vida e no trabalho. O domínio psicológico é utilizado para avaliar a sensação de complacência com a vida e a aparência externa. O campo social descreve as relações e o suporte recebido. O ambiental domínio diz respeito ao senso de segurança, moradia e condições materiais, a realização de interesses e comunicação (CECAGNO *et al.*, 2002).

No primeiro dia de atendimento os participantes receberam todas as informações sobre os procedimentos da pesquisa e foram orientados a assinarem o Termo de Consentimento Livre e Esclarecidos (TCLE), caso estivessem de acordo. Após assinatura os mesmos responderam aos instrumentos de coleta dos dados.

Foram realizadas três sessões consecutivas (segunda, terça e quarta-feira) de massoterapia manual associada ao óleo essencial de *Lavandula Officinalis*. Inicialmente 24 gotas de óleo essencial de *Lavandula Officinalis* foram incorporadas em 60ml de óleo vegetal de coco extravirgem, para a realização das sessões foram separados 4ml para cada participante.

Os participantes foram orientados a acomodar-se em uma maca na posição de decúbito ventral com as costas despidas. Para a realização da massoterapia foram adotadas técnicas de massagem clássica durante 30 minutos, sendo 4 minutos a manobra de deslizamento superficial, 4 minutos deslizamento profundo, 5 minutos effleurage, 5 minutos rolinho, 5 minutos amassamento, 4 minutos Beliscamento e para finalizar, 2 minutos tapotagem. As massagens foram aplicadas sempre pela mesma pesquisadora. Os dados coletados foram tabulados no programa Microsoft Excel.

Na segunda etapa fizeram parte da amostra 9 voluntários entre 18 a 25 anos. Os estudantes foram divididos aleatoriamente em três grupos: grupo lavanda, grupo cananga e grupo rosmarinus. Foram utilizados um inalador, 5 gotas para cada grupo em um período de 25 minutos. Foram realizadas três sessões consecutivas (segunda, terça e quarta-feira) da inalação dos óleos essenciais. As inalações foram aplicadas sempre pela mesma pesquisadora. Os participantes foram orientados a acomodar-se em uma maca na posição de decúbito dorsal. Os dados coletados foram tabulados no programa Microsoft Excel.

Este projeto possibilitou aos participantes uma oportunidade de conhecimento das Práticas Integrativas e Complementares bem como se perceberem, além da troca de experiência e do desafio, permitiu ainda, ao aluno refletir e interagir com outras áreas do conhecimento tais como os óleos essenciais.

## Resultados e discussão

Foram observados 24 acadêmicos 12 (12,1%) do primeiro período e 5 (55,1%) do terceiro período, e 3 (33,1%) do quinto período, 2 (22,1%) do sétimo e 2 (22,1%) do nono período.

Após a massagem clássica: 3 (33,3%) relataram que recebem de forma média o apoio que necessitam, 4 (44,4%) avaliam sua qualidade de vida nem ruim nem boa e 4 (44,4%) avaliam que seja boa, 9 (100%) refere

precisar de algum tratamento médico para levar sua vida diária, 4 (44,4%) diz aproveitar bastante a vida, 4 (44,4%) relata ter um ambiente físico saudável, 3 (33,3%) diz ter muito pouca energia suficiente para seu dia-a-dia, 4 (44,4%) diz ser capaz de aceitar sua aparência física. Foi observado uma variante pouco significativa.

**Tabela 1.** Apresenta os dados sociodemográficos e o questionário de *WHOQOL-bref*

Variável	
Gênero	
Masculino	3
Feminino	21
Mora com quantas pessoas além de você	
Sozinho	9
Com 2 pessoas	8
Com 3 pessoas	3
Com 7 pessoas	1
Com 4 pessoas	3
Pratica exercício físico	
Não	5
Academia	4
Caminhada	5
Volêi	3
Futsal	4
Ciclismo	3
Renda familiar	
Menos de um salário	5
1 salário	9
2 salários	8
Mais de dois salários	2
Período	
1°	12 (12,1%)
3°	5 (55,1%)
5°	3 (33,1%)
7°	2 (22,1%)
9°	2 (22,1%)
Você recebe dos outros o apoio de que necessita	
Muito pouco	3
Médio	18
Completamente	3
Como você avaliaria sua qualidade de vida	
Nem ruim nem boa	11
Boa	11
O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária	
Bastante	24
O quanto você aproveita a vida	
Bastante	20

Extremamente	4
Quão saudável é o seu ambiente físico ( clima, barulho, poluição, atrativos)	
Bastante	11
Extremamente	11
Você tem energia suficiente para seu dia-a- dia	
Muito pouco	18
Médio	4
Completamente	2

**Fonte:** Elaborada pelas autoras.

**Tabela 2.** apresenta os dados sociodemográficos por grupo

Variável	Grupo lavanda	Grupo cananga	Grupo rosmarinus
<b>Período</b>			
1º	2	1	2
2º	1	-	1
3º		1	-
9º	1	-	-
<b>Você recebe dos outros o apoio de que necessita</b>			
Muito pouco	2		1
Médio		3	
Completamente	1		2
<b>Como você avaliaria sua qualidade de vida</b>			
Nem ruim nem boa	1	1	1
Boa	2	2	2
<b>O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária</b>			
Bastante	3	3	3
<b>O quanto você aproveita a vida</b>			
Bastante	1	2	3
Extremamente	2	1	
<b>Quão saudável é o seu ambiente físico ( clima, barulho, poluição, atrativos)</b>			
Bastante	3	3	3
<b>Você tem energia suficiente para seu dia-a- dia</b>			
Muito pouco	1	1	2
Médio	2	2	
Completamente			1

**Fonte:** Elaborada pelas autoras.

**Tabela .3** Resultado do Questionário *WHOQOL-bref*

Variável	Grupo lavanda	Grupo cananga	Grupo rosmarinus
<b>Gênero</b>			
Masculino	1	-	-
Feminino	2	3	3
<b>Média da idade</b>			
	18 a 25 anos	18 a 22	19 a 23
<b>Mora com quantas pessoas além de você</b>			
Sozinho	2		1
Com 2 pessoas		2	
Com 3 pessoas	1		
Com 7 pessoas		1	
Com 4 pessoas			2
<b>Pratica exercício físico</b>			
Não	1		1
Academia	1		
Caminhada	1	1	1
Volêi		1	
Futsal			1
Ciclismo		1	
<b>Renda familiar</b>			
Menos de um salário	1		
1 salário	2	2	1
2 salários		1	1
Mais de dois salários			1

**Fonte:** Elaborada pelas autoras.

Lavanda, grupo 1: Foi observada pouca diminuição dos níveis de ansiedade.

Cananga, grupo 2: Não houve alteração significativa na classificação do nível de estresse após a inalação. Rosmarinus, grupo 3: Sem grandes alterações.

Diante dos dados Tabela 1 e 2, e 3 resposta do Questionário *WHOQOL-bref* a pesquisa mostra que a Aromaterapia junto a massoterapia podem trazer grandes benefícios pessoais e sociais, tendo baixo custo, menos efeitos colaterais e acessibilidade.

## Conclusão

Os resultados deste trabalho revelam que os estudantes se constituem em um dos grupos de alto risco para desencadear a ansiedade e o estresse. As inúmeras mudanças social, psicológica e física indicam que o acadêmico visualize a Universidade como um ambiente estressor, fatores estes que propiciam ao adoecimento mental, logo sentem-se pressionados, sobrecarregados com Trabalho de Conclusão de Curso, quantidade de material a ser estudado e sua dificuldades para ser aprendido, seguido de falta de tempo para familiares, amigos e lazer, privação de sono e repouso, problemas financeiros levando a um choque emocional. Os achados da pesquisa após a massoterapia associada ao óleo essencial de Lavanda comprovam que esta possui alto potencial, proporcionando relaxamento e ativando o fluxo sanguínea, favorecendo a absorção do OE pela pele.



Já em comparação com os óleos essenciais de rosmarinus, lavanda e cananga observou-se que não houve grandes mudanças significativas entre os grupos. De uma forma geral, o trabalho atendeu as expectativas, foi uma experiência muito gratificante, um estudo de grande relevância que será aprofundada, pois temos muito a aprender sobre essa temática.

## Referências

BENTLEY, Eileen. **O livro essencial da massagem**. Barueri,SP: Manole, 2006.

CECAGNO, D. et al. Qualidade de Vida e o Trabalho Sob a Ótica do Enfermeiro. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba. v. 7, n. 2, p. 626–631, 2002.

FURLAN, Andrea. D. et al. **Massagem para dor lombar**. Revisão sistemática Cochrane-Versão de interação, 2015.

Recebido em: 25 out 2022

Aceito em: 15 dez 2022