



FACULDADES DE ENFERMAGEM NOVA ESPERANÇA
CURSO DE FARMÁCIA

NYSLLA MICAELLY DA SILVA PACHECO

**USO DA AROMATERAPIA NO ADOECIMENTO MENTAL DE PROFISSIONAIS
DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

JOÃO PESSOA
2022

NYSLLA MICAELLY DA SILVA PACHECO

**USO DA AROMATERAPIA NO ADOECIMENTO MENTAL DE PROFISSIONAIS
DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Faculdade de Enfermagem Nova Esperança, como pré-requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Farmácia.

Orientadora: Profa. Dra. Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima

JOÃO PESSOA - PB
2022

P12u

Pacheco, Nyslla Micaelly da Silva

Uso da aromaterapia no adoecimento mental de profissionais de saúde durante a pandemia da Covid-19 / Nyslla Micaelly da Silva Pacheco. – João Pessoa, 2022.

18f.

Orientadora: Prof.^a Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Farmácia) – Faculdade de Enfermagem Nova Esperança – FACENE.

1. Aromaterapia. 2. Covid-19. 3. Profissionais de Saúde. 4. Saúde Mental. I. Título.

CDU: 615.1:616.98

NYSLLA MICAELLY DA SILVA PACHECO

**USO DA AROMATERAPIA NO ADOECIMENTO MENTAL DE PROFISSIONAIS
DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19**

Trabalho de conclusão de curso apresentado pela aluna Nyslla Micaelly Da Silva Pacheco do curso de bacharelado em Farmácia, tendo obtido o conceito de _____, conforme a apreciação da banca examinadora constituída pelos professores:

Aprovado(a) em: _____ de _____ de _____

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Profa. Dra. Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima

Profa. Dra. Daiene Martins Beltrão

Profa. Dra. Vivianne Marcelino de Medeiros Candeia

Dedico este trabalho a Deus, pois, sem Ele, nós não alcançamos nada. Foi graças a Ele que cheguei até aqui, ao me conceder coragem e dedicação para concretizar essa conquista.

Dedico também este trabalho ao meu filho e ao meu esposo, por terem sido minha fortaleza durante essa jornada de desafios e aprendizagem.

Dedico também este trabalho à minha mãe, por sempre ter me apoiado, incentivando-me nessa jornada, e por tudo que ela contribuiu e contribui até hoje.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	6
2	MATERIAL E MÉTODO.....	8
3	RESULTADOS	9
4	DISCUSSÃO.....	11
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	13
	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14

USO DA AROMATERAPIA NO ADOECIMENTO MENTAL DE PROFISSIONAIS DE SAÚDE DURANTE A PANDEMIA DA COVID-19

USE OF AROMATHERAPY IN MENTAL ILLNESS OF HEALTH PROFESSIONALS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Nyslla Micaelly da Silva Pacheco¹;
Daiene Martins Beltrão²;
Vivianne Marcelino de Medeiros Candeia³;
Carolina Uchôa Guerra Barbosa de Lima⁴.

RESUMO

Os profissionais de saúde da linha de frente no atendimento das vítimas infectadas com o vírus da COVID-19 vêm enfrentando diversos desafios. A pandemia mostrou a todos o quanto é preciso cuidar não só do corpo, mas também do psicológico para que, posteriormente, não haja adoecimento mental. Períodos de pandemia são particularmente críticos para a saúde mental dos profissionais pela sobrecarga que eles enfrentam, contribuindo para o aumento das desordens psicológicas, incluindo a ansiedade, estresse e insônia. Portanto, faz-se necessária a prática de terapias alternativas, como a aromaterapia, para ajudar esses profissionais a lidar com tais sintomas. O objetivo do trabalho foi compreender o impacto da pandemia na saúde mental dos profissionais da área da saúde e destacar a importância da aromaterapia e dos óleos essenciais no combate ao estresse, ansiedade e a insônia. Trata-se de uma Revisão Integrativa da Literatura. Como forma de elegibilidade, foi aplicada a ferramenta “filtro” para a escolha dos artigos a partir dos critérios de inclusão e exclusão. As buscas foram realizadas por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na biblioteca SciELO e no Google Scholar, no qual foi utilizado no cruzamento os descritores em saúde através do operador booleano “AND”. Foram selecionados 9 estudos para compor os resultados. As características individuais de cada artigo incluídos na revisão integrativa foram apresentadas na forma de quadro, conforme o autor/ano, título, objetivo e conclusão do estudo. A promoção na qualidade de vida, relaxamento e um maior equilíbrio energético podem ser sentidos por meio do uso da aromaterapia, sendo essa prática eficiente no combate ao estresse e na redução da ansiedade e insônia. Este trabalho destaca a importância da busca por terapias não convencionais de caráter holístico, destacando-se na pesquisa a aromaterapia, que

¹ Discente do curso de graduação em farmácia – Faculdades Nova Esperança (FACENE), João Pessoa – PB.

² Doutora. Docente da Faculdade Nova Esperança (FACENE), João Pessoa – PB.

³ Doutora. Docente da Faculdade Nova Esperança (FACENE), João Pessoa – PB.

⁴ Doutora. Docente da Faculdade Nova Esperança (FACENE), João Pessoa – PB.

conseguiu demonstrar de forma significativa seus benefícios terapêuticos nos profissionais da saúde.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia. COVID-19. Profissionais de saúde. Saúde Mental.

ABSTRACT

Health professionals on the front line in caring for victims infected with the COVID-19 virus, are facing several challenges. The pandemic has shown everyone how much care is needed not only for the body, but also for the psychological so that it does not bring mental illness later. Pandemic periods are particularly critical for the mental health of professionals due to the overload they face, contributing to an increase in psychological disorders, including anxiety, stress and insomnia. Therefore, it is necessary the practice of alternative therapies, such as aromatherapy, to help these professionals deal with such symptoms. The objective of the work was to understand the impact of the pandemic on the mental health of health professionals and highlight the importance of aromatherapy and essential oils in the fight against stress, anxiety and insomnia. This is an Integrative Literature Review, as a form of eligibility, the "filter" tool will be applied to the choice of articles from the inclusion and exclusion criteria, the searches were carried out through the Virtual Health Library (VHL), in the SciELO library and in Google Scholar, in which the descriptors in health were used in the crossing of the Boolean operator AND and 9 studies to compose the results. The individual characteristics of each article included in the integrative review were presented in the form of a table according to the author/year, title, objective and conclusion of the study. The promotion of quality of life, relaxation and greater energy balance can be felt through the use of aromatherapy, which is an efficient practice in combating stress and reducing anxiety and insomnia. This work highlights the importance of the search for unconventional therapies of a holistic nature, highlighting aromatherapy in the research, which managed to significantly demonstrate its therapeutic benefits in health professionals.

KEY-WORDS: Aromatherapy. COVID-19. Healthcare Professionals. Mental Health.

INTRODUÇÃO

A pandemia do novo coronavírus (SARS-CoV-2), causador da COVID-19, foi iniciada na cidade de Wuhan na China, em 2019, onde deu início ao surgimento dos primeiros casos da doença que acarretou em incontáveis internações por pneumonia das vítimas acometidas. A princípio, não havia um agente biológico definido. Contudo, com o passar dos dias, os pacientes agravavam seu quadro clínico e, em sua grande maioria, chegavam ao óbito. Então, deu-se início a essa pandemia global, na qual o Brasil chegou a ocupar um dos primeiros lugares, tanto de casos confirmados quanto de óbitos, no *ranking* mundial.^{1,2}

A grande demanda de cuidado assistencial que os hospitais apresentam traz à tona inúmeros transtornos pré-existentes, como: falta de leitos, respiradores, profissionais, medicamentos, equipamentos de proteção individual (EPI), entre outros. De modo geral, a pandemia deixou visível a fragilidade e o despreparo das unidades, levando à superlotação e à sobrecarga dos profissionais. Além de todo estresse da sua jornada de trabalho, esses profissionais precisaram começar a lidar com o isolamento, mudanças de protocolo e troca frequente de EPI, gerando um esgotamento físico e mental, produzindo problemas psicológicos, como a ansiedade.^{3,4} Diante disso, a pandemia mostrou a todos o quanto é preciso cuidar do corpo e do psicológico, para que, posteriormente, não se tenha um adoecimento mental.⁵

A medicina alternativa se constitui de um conjunto de práticas integrativas e complementares (PICS), sendo aceita como um tratamento complementar ou alternativo da medicina convencional. Ela se faz presente como uma terapia não medicamentosa. A aromaterapia é uma das práticas mais conhecidas e disseminadas da medicina alternativa, podendo ser empregada por meio de banhos, massagens, difusores para ambiente, em forma de creme ou via oral. Os óleos essenciais são um dos mais utilizados para promover o bem-estar físico e mental, por possuírem efeito calmante, atuando na redução de estresse, da insônia, da ansiedade e, assim, conseqüentemente, trazendo melhor qualidade de vida.^{6,7}

Esse estudo se justifica pela importância do cuidado com a saúde mental dos profissionais da saúde, visto que, em decorrência, da pandemia houve aumento dos transtornos psíquicos. Dentro da medicina alternativa, temos a aromaterapia, que é uma técnica natural que utiliza o aroma natural das plantas por diferentes óleos essenciais que ajudam a diminuir sintomas como ansiedade, insônia e estresse. Graças à sua eficácia e

benefícios, a procura por essa prática vem crescendo a cada dia. Portanto, como forma de tratamento, através da aromaterapia, há a promoção do bem-estar e da sensação de relaxamento e tranquilidade. Espera-se, por meio, desse estudo que haja a disseminação de informações relevantes sobre o cuidado com a saúde mental dos profissionais da saúde a partir da aromaterapia.

O estudo tem como objetivo compreender o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental dos profissionais da área da saúde e destacar a importância da aromaterapia e dos óleos essenciais no combate ao estresse e ansiedade e à insônia.

MATERIAL E MÉTODOS

O estudo se trata de uma Revisão Integrativa da Literatura, no qual o percurso metodológico foi realizado a partir de um levantamento bibliográfico que cumpriu as seguintes etapas: identificação do tema, estabelecimento dos critérios de elegibilidade, identificação dos estudos nas bases de dados científicas, avaliação e análise crítica dos estudos selecionados, interpretação dos resultados e apresentação dos dados na estrutura da revisão integrativa.⁸

A busca e seleção dos descritores em português e inglês foi realizada por meio da utilização da plataforma DeCs (Descritores em Ciências da Saúde): “Aromaterapia”, “COVID-19”, “Profissional da Saúde” e “Saúde Mental”. Esses foram cruzados através do operador booleano “AND” para favorecer a busca pelos estudos.

Como forma de elegibilidade, foi aplicada a ferramenta “filtro” para a escolha dos artigos a partir dos critérios de inclusão e exclusão. A inclusão foi feita com embasamento na disponibilidade dos artigos na íntegra, em língua vernácula e estrangeira, que tenham sido publicados nos últimos 5 anos. Como critérios de exclusão, não foram considerados os artigos duplicados, incompletos, que discordam da temática, artigos de revisão de literatura, dissertações, teses e monografias.

A coleta de dados foi realizada por quatro avaliadores independentes em novembro de 2021 nas bases eletrônicas: Base de Dados de Enfermagem (BDENF), Literatura Latino-Americana do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), Modelos de Saúde e Medicamentos Tradicionais, Complementares e Integrativos nas Américas (MOSAICO), por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na biblioteca Scientific Electronic Library Online

(SciELO) e no Google Scholar.

Após os cruzamentos com o operador booleano “AND” na BVS, com os descritores “Saúde Mental” e “Aromaterapia”, obteve-se um total de 150 na BVS, sendo 136 encontrados na MEDLINE, 7 na LILACS, 4 na BDENF e 3 no MOSAICO. Após o delineamento e aplicação dos filtros como texto completo, idioma português, inglês e espanhol e últimos 5 anos que estabeleciam os critérios de inclusão, restaram 30 estudos do MEDLINE, 3 da LILACS, 2 da BDENF e 2 do MOSAICO, totalizando 37 na fase de identificação. Na sequência, foi realizada a leitura dos títulos dos estudos, obtendo-se 4 artigos. A partir disso, foi realizada a leitura do resumo. Aplicando-se os critérios de exclusão, restaram 3 estudos da base de dados MEDLINE para leitura na íntegra e 1 foi selecionado para compor os resultados da pesquisa.

A busca realizada na SciELO, aplicando os descritores “Profissionais de Saúde”, “Saúde Mental” e “COVID-19”, cruzados com o operador booleano “AND”, chegou-se ao total de 70 artigos. Após a aplicação dos filtros “idioma português, inglês e espanhol” e “últimos 5 anos”, continuaram os mesmos 70 estudos, de acordo com os critérios de inclusão na fase de identificação. Então, para refinamento e seleção dos estudos, foi realizada a leitura dos títulos, obtendo-se 15 artigos, dando seguimento com leitura dos resumos; aplicando-se os critérios de exclusão, restaram 11 estudos para leitura na íntegra. A partir dessa leitura, restaram 4 artigos com a temática abordada na pesquisa para compor os resultados.

A busca realizada no *Google Scholar* se deu a partir do cruzamento com os descritores “Aromaterapia AND Profissionais de Saúde AND COVID-19”; obteve-se um total de 752 artigos. Após a aplicação dos critérios de inclusão, restaram 303 estudos. Então, foram aplicados os critérios de exclusão, restando 4 estudos que foram incluídos nos resultados da revisão.

Portanto, restaram um total de 9 artigos que se encaixaram nos critérios metodológicos para a construção dos resultados da revisão integrativa.

RESULTADOS

A seguir, estão apresentadas no Quadro 1 as características individuais de cada artigo incluído na revisão integrativa, conforme autor/ano, título, objetivo e conclusão do estudo.

Em relação ao traçado temporal dos 9 estudos selecionados, a maioria deles, 7 artigos, foram publicados no ano de 2021. Como objetivo geral, buscavam avaliar o impacto da pandemia da COVID-19 na saúde mental de profissionais de saúde. Em suma, conclui-se haver a necessidade de implementação das práticas integrativas e complementares que devem ser fornecidas a esses profissionais para amenizar os efeitos problematizadores na saúde mental.

QUADRO 1: Características individuais dos artigos selecionados. João Pessoa, Paraíba, 2022.

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	CONCLUSÃO
Souza NVD de O, Carvalho EC, Soares SSS, Varella TCM, Pereira SRM, Andrade KBS de. 2021	Nursing work in the COVID-19 pandemic and repercussions for workers' mental health. ⁹	Refletir sobre o contexto de trabalho dos profissionais de enfermagem atuantes na pandemia da COVID-19 e as repercussões para saúde mental desses profissionais.	Trazer à tona um cenário que vem a cada dia aumentando entre os profissionais de enfermagem, que é o impacto negativo na saúde mental desses profissionais.
Dantas ESO. 2021	Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. ¹⁰	Discutir as nuances que envolvem desafios e possibilidades da Saúde Mental de profissionais de saúde no Brasil, no contexto da atual pandemia por COVID-19.	A saúde mental do profissional de saúde durante a pandemia requer estratégias e ações no eixo psicológico para prevenção e diminuição do adoecimento mental.
Horta RL, Camargo EG, Barbosa MLL, Lantin PJS, Sette TG, Lucini TCG, et al. 2021	O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. ¹¹	Investigar os efeitos da atuação na linha de frente da COVID-19 na saúde mental de profissionais de hospital público.	Pelo fato de profissionais da saúde apresentarem um alto índice de sofrimento psicossocial, é indicado que eles tenham um repouso e intervalos mais longos e devem ser ampliada a oferta às equipes por ajuda emocional.
Silva-Junior JS, Cunha AA da, Lourenção DC de A, Silva SM da, Silva RFA da, Faria MG de A, et al. 2021	Occupational psychosocial stressors and mental distress among healthcare workers during COVID-19 pandemic Facebook Twitter. ¹²	Analisar os fatores associados ao sofrimento mental de trabalhadores de saúde que atuavam na assistência a pacientes com diagnóstico suspeito ou confirmado de COVID-19.	A grande maioria dos participantes da pesquisa apresentou um quadro de sofrimento mental com características individuais, como também relacionado à sua jornada de trabalho na pandemia. Portanto, faz-se necessário ações de promoção de saúde mental nos diversos níveis de atenção em saúde.
Davidson JE, Graham P, Montross-L, Thomas W, Norcross W, Zerbi G. 2017	Code Lavender: Cultivating Intentional Acts of Kindness in Response to Stressful Work Situations. ¹³	Avaliar a viabilidade, utilidade percebida e volume de uso do Code Lavender.	<i>Code Lavender</i> foi uma estratégia positiva, além de reconhecer e melhorar a situação daqueles que sofrem de estresse no local de trabalho.

Santos WA, Silva FA, Sobreira MV. 2021	Práticas integrativas e complementares em um hospital de referência para Covid-19 no RN: relato de experiência. ¹⁴	Descrever a experiência da implementação das Práticas Integrativas e Complementares em um hospital de referência para COVID-19, a partir da visão de um residente.	Por fim, é válido ressaltarmos o impacto positivo que esse projeto proporcionou aos profissionais, desde a idealização até as ações desenvolvidas no Espaço MultiPIC's.
Santos NN, Félix AR, Evaristo MC, Marcondes SS, Elias PR. 2020	PROJETO CUIDAR HEMOES: uma visão das práticas integrativas complementares na promoção à saúde dos profissionais do hemocentro durante a pandemia Covid-19. ¹⁵	Ofertar práticas integrativas complementares (PICs), através do PROJETO CUIDAR HEMOES no ambiente de trabalho, e avaliar o impacto no alívio do stress e melhoria do bem-estar.	Indica que a utilização de PICs possuem impactos positivos no controle do estresse, favorecendo o bem-estar dos profissionais. Portanto, é viabilizada a expansão do projeto para utilização regular dessas práticas.
Miranda GU, Vieira CR. 2021	Integrative and Complementary Practices as a possibility of mental health care. ¹⁶	Refletir sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PIC) como possibilidade de cuidado em saúde mental.	A aromaterapia apresenta resultados positivos na saúde mental daqueles que utilizam, como redução de sintomas de ansiedade e estresse, melhora do sono e aumento de bem-estar e qualidade de vida.
Spiandon M, Gomes SF. 2021	A importância dos tratamentos integrativos para profissionais que estão na linha de frente no enfrentamento à Covid-19. ¹⁷	Melhorar a saúde emocional dos trabalhadores das Redes de Atenção à Saúde (RAS) do território de São Mateus, bairro localizado na zona leste de São Paulo / SP, através da realização de atendimentos integrativos.	Atendimentos com humanização e cuidado integral com PICs como esses podem servir de inspiração para outras unidades de saúde para que tenham um olhar diferenciado junto a seus profissionais de saúde, e que eles possam receber tratamentos humanizados e acolhedores.

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

DISCUSSÃO

Quando se refere à saúde mental, direciona-se o olhar para um campo da saúde no que se diz respeito ao estado mental dos profissionais da saúde, no qual estão expostas as condições altamente complexas que vão além da ausência de doenças. Nota-se que os profissionais da linha de frente da pandemia vivenciam o desgaste emocional por terem de lidar com inúmeros fatos comprometedores, como decidir quais pacientes terão direito a determinados tratamentos, óbitos recorrentes, exposição ao vírus, a falta de EPI, entre outros. São situação como essas que exacerbam em momentos de epidemias e pandemias, causando efeitos devastadores na mente. ⁹

Segundo Dantas ¹⁰, no Brasil, existem várias pesquisas em andamento para entender melhor os impactos na saúde mental dos profissionais de saúde nesse período de pandemia.

Um estudo realizado em Brasília avaliou médicos residentes em atuação, nos meses de abril e junho, apontando que 25% dos profissionais afirmaram ter cogitado trocar de especialidade. Dentro dos sintomas apresentados, além do problema da ansiedade, os mais notados foram incapacidade de relaxar, medo que ocorra o pior e irritabilidade, 41,7% relataram sentir tais sintomas de forma moderada, 83,3% afirmaram que o sono não é mais o mesmo e 75% apresentavam sonolência diurna.

Grandes epidemias desafiam a saúde mental dos profissionais. O sofrimento psicológico pode aparecer gradativamente na equipe, com a sobrecarga gerada por meio do medo, da insegurança ao sair de casa, da tensão na jornada de trabalho. Tudo isso contribui para os sintomas de ansiedade, depressão e o estresse pós-traumático aparecerem mais tarde.¹¹ Para os trabalhadores que combatem o vírus na linha de frente, envolvidos no atendimento direto ao paciente, pode ser ainda mais complexo, pois apresentam com maior frequência sinais de exaustão e tem maiores chances de apresentar sintomas negativos como os citados anteriormente.¹²

Oferecer práticas integrativas amenizadoras de sintomas negativos, direcionadas ao cuidado da equipe, reenergiza o espírito para ajudar a lidar com a sobrecarga gerada no decorrer da jornada de trabalho, a qual só aumentou durante a pandemia. O apoio emocional por meio de atos intencionais de bondade alivia o estresse, trazendo satisfação para a vida. Se os profissionais de saúde estão estressados, ansiosos e tensos, consequentemente, os pacientes e suas famílias podem sentir que isso afeta a assistência, num local que deveria ser um ambiente de cura.¹³

As práticas integrativas e complementares acompanham a humanidade por longos períodos na história e se fazem presente como uma terapia não medicamentosa. A aromaterapia, ou terapia com óleos essenciais, é uma das práticas mais conhecidas e disseminadas da medicina alternativa, podendo ser empregada de diversas formas. Assim, há evidências da eficácia das PIC's na redução do sofrimento psicológico em profissionais da saúde que trabalham diretamente com pacientes contaminados com o vírus, sendo uma medida eficiente e necessária.¹⁴

Foi realizado um projeto no hemocentro de Vitória (ES), chamado HEMOES, no qual foram empregadas as práticas integrativas e complementares, dentre elas, a aromaterapia, com objetivo de amenizar o estresse e melhorar o bem-estar dos profissionais de saúde. Portanto, revelou-se que 81% afirmaram benefícios na redução do estresse, 92% afirmaram redução do estresse no dia da participação e 64% relataram

benefícios na redução do estresse por vários dias após a participação. Desses, 94% indicaram o projeto para os colegas de trabalho e 94% gostariam que o projeto fosse rotina. A maioria dos comentários parabenizou a iniciativa e ressaltou os benefícios para sua vida.¹⁵

A aromaterapia pode ser usada como suporte terapêutico aos profissionais de saúde que combateram o vírus na linha de frente, como também para a comunidade em geral. Propagadores aromáticos ambientais podem ser usados nas unidades de saúde, garantindo um clima mais tranquilo e agradável, possibilitando equilíbrio emocional e o fortalecimento de alguns sistemas, como o respiratório e o imunológico, apresentando-se como uma prática simples e fácil de ser realizada em qualquer setor.¹³

A promoção na qualidade de vida, a sensação de relaxamento e um maior equilíbrio energético podem ser sentidos por meio do uso da aromaterapia, sendo essa prática eficiente no combate ao estresse e na redução da ansiedade. Os resultados afirmam que a utilização dos óleos essenciais permite a vivência de emoções positivas, pois “qualquer aroma é capaz de interferir em nossas emoções e até de alterar sentimentos”.¹⁶ A fragrância é capaz de induzir à mudança de humor, proporcionando a sensação de bem-estar e reduzindo os sintomas negativos na saúde mental. Assim, os óleos essenciais são uma boa opção para quem busca um maior equilíbrio da mente e do corpo.¹⁷

Os estudos demonstraram que os profissionais de saúde se sentem mais à vontade em recomendar serviços de práticas integrativas e complementares quando o utilizam ou conhecem e, especialmente, quando existe evidência científica sobre a prática. Portanto, é essencial destacar a importância da divulgação e implementação dessas práticas, que são tão importantes e que proporcionam aos profissionais tantos resultados positivos.¹⁷

No decorrer da pesquisa, houve dificuldade em concluir o trabalho pela limitação de estudos científicos voltados ao tema, havendo uma escassez no número de artigos atuais sobre a integração de aromaterapia e profissionais de saúde na linha de frente do coronavírus. Por tanto, faz-se necessária a continuidade de pesquisas voltada ao referente assunto abordado, pois, por ser uma temática nova, ainda é pouco debatida. Contudo, ela precisa ser abordada, em razão da sua grande importância.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Observa-se o impacto que a pandemia trouxe para a saúde mental dos profissionais

da saúde e como é importante a busca por terapias não convencionais de caráter holístico e vitalista, que veem o indivíduo como um todo, como as PICS. Em razão disso, é importante e válida a propagação dessas terapias que trazem inúmeros benefícios na vida daqueles que a utilizam. A aromaterapia demonstra de forma significativa seus benefícios terapêuticos nos profissionais da saúde que vêm sofrendo com o impacto da pandemia, a qual, devido à pressão enfrentada na jornada, principalmente nesses últimos anos de trabalho, elevou os níveis de adoecimento mental. Portanto, essa terapia se mostra útil por ser amenizadora desses sintomas negativos e capaz de combater o estresse, a ansiedade e a insônia.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva AAM. Sobre a possibilidade de interrupção da epidemia pelo coronavírus (COVID-19) com base nas melhores evidências científicas disponíveis [editorial]. Rev. Bras. Epidemiol [Internet]. 2020 [cited 2021 Set 29];23:e200021. Available from: <https://www.scielo.br/j/rbepid/a/WGwfG8wpznkNNC9w8vWnRnK/?lang=pt>.
2. Ministério da Saúde. Boletim Epidemiológico Especial Doença pelo Novo Coronavírus - COVID-19. Semana Epidemiológica 39. Brasília: Governo Federal; 2021 [cited 2021 Set 29]: 131p. Available from: https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/boletins-epidemiologicos/covid-19/2021/boletim_epidemiologico_covid_83.pdf
3. Li Z, Ge J, Yang M, Feng J, Qiao M, Jiang R, et al. Vicarious traumatization in the general public, members, and non-members of medical teams aiding in COVID-19 control. Brain, Behavior, and Immunity [Internet]. 2020 [cited 2021 Out 11];88:916-19. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159120303093?via%3Dihub>.
4. Souza e Souza LPS, Souza AG de. Enfermagem brasileira na linha de frente contra o novo Coronavírus: quem cuidará de quem cuida ?. J. Nurs. Health [Internet]. 2020 [2021 Out 11];10(n.esp):e20104005. Available from: <https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/18444/11237>.

5. Schmidt B, Crepaldi MA, Bolze SDA, Neiva-Silva L, Demenech LM. Saúde mental e intervenções psicológicas diante da pandemia do novo coronavírus (COVID-19). *Estud. Psicol* [Internet]. 2020 [cited 2021 Out 12];37:e200063. Available from: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/L6j64vKkynZH9Gc4PtNWQng/?format=pdf&lang=pt>.
6. Steflitsch W. Aromaterapie: wann können ätherische Öle medizinisch eingesetzt werden? *Dtsch Med Wochenschr* [Internet]. 2017 [cited 2021 Out 12];142(25):1936-42. Available from: <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/abstract/10.1055/s-0043-116476>.
7. Mehvish S, Barkat MQ. Phytochemical And Antioxidant Screening Of Amomum Subulatum, Elettaria Cardamomum, Emblica Officinalis, Rosa Damascene, Santalum Album And Valeriana Officinalis And Their Effect On Stomach, Liver And Heart. *Matrix Science Medica (MSM)*. 2018 [cited 2021 Abr 6];2(2):28-33. Available from: <https://ideas.repec.org/a/zib/zbnmsm/v2y2018i2p28-33.html>.
8. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Uso do gerenciador de referências bibliográficas na seleção dos estudos primários em revisão integrativa. *Texto Contexto Enferm*. [Internet]. 2019 [cited 2021 Set 28];28:e20170204. Available from: <https://www.scielo.br/j/tce/a/HZD4WwnbqL8t7YZpdWSjypj/?format=pdf&lang=pt>.
9. Souza NVD de O, Carvalho EC, Soares SSS, Varella TCMM, Pereira SRM, Andrade KBS de. Nursing work in the COVID-19 pandemic and repercussions for workers' mental health. *Revista Gaúcha de Enfermagem*. 2021;42(n. spe):e20200225.
10. Dantas ESO. Saúde mental dos profissionais de saúde no Brasil no contexto da pandemia por Covid-19. *Interface - Comunicação, Saúde, Educação*. 2021;25(1):e20020.
11. Horta RL, Camargo EG, Barbosa MLL, Lantin PJS, Sette TG, Lucini TCG, et al. O estresse e a saúde mental de profissionais da linha de frente da COVID-19 em hospital geral. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*. 2021 Mar;70(1):30-38.

12. Silva-Junior JS, Cunha AA da, Lourenção DC de A, Silva SM da, Silva RFA da, FariaMG de A, et al. Occupational psychosocial stressors and mental distress among healthcare workers during COVID-19 pandemic. *Einstein (São Paulo)*. 2021;19(n. esp):eAO6281.
13. Davidson JE, Graham P, Montross-Thomas L, Norcross W, Zerbi G. Code Lavender: Cultivating Intentional Acts of Kindness in Response to Stressful Work Situations. *EXPLORE*. May 2017;13(3):181-5.
14. Santos WA, Silva FA, Sobreira MV. Práticas integrativas e complementares em um hospital de referência para Covid-19 no RN: relato de experiência. *Temas em Saúde*. 2021;21(2):67-78.
15. Santos NN, Félix AR, Evaristo MC, Marcondes SS, Elias PR. PROJETO CUIDAR HEMOES: uma visão das práticas integrativas complementares na promoção à saúde dos profissionais do hemocentro durante a pandemia Covid-19. *Hematology, Transfusion and Cell Therapy*. 2020 Nov;42(2):550.
16. Miranda GU, Vieira CR. Integrative and Complementary Practices as a possibility of mental health care. *Research, Society and Development*. 2021 Aug;10(10):e368101018917.
17. Spiandon M, Gomes SF. A importância dos tratamentos integrativos para profissionais que estão na linha de frente no enfrentamento à Covid-19. *Brazilian Journal of Health Review*. 2021 Jul;4(4):16115-22.