

A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de *Burnout*: Uma revisão sistemática

Aromatherapy in the reduction of occupational stress and in the care of Burnout Syndrome: A systematic review

Aromaterapia en la reducción del estrés ocupacional y en el cuidado del Síndrome de Burnout: Una revisión sistemática

Recebido: 19/06/2021 | Revisado: 25/06/2021 | Aceito: 26/06/2021 | Publicado: 11/07/2021

Poliana Rafaela dos Santos Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5621-3257>
Universidade Federal do Acre, Brasil
E-mail: poliana.rsa@gmail.com

Janaína Micaele dos Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6365-7163>
Universidade Federal da Paraíba, Brasil
E-mail: enfajanaina123@gmail.com

Milena Gabriela dos Santos Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9406-3226>
Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
E-mail: milenaparelhas@hotmail.com

Lenyelle do Nascimento Fernandes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9277-6919>
Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
E-mail: lenyelle_lela@hotmail.com

Priscila Dayanne dos Santos Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-4363-3188>
Universidade Federal de Campina Grande, Brasil
E-mail: enfapriscula@hotmail.com

Paulo Andre de Sousa Bezerra

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8959-3727>
Universidade Federal do Acre, Brasil
E-mail: pabezerra0@gmail.com

Resumo

Objetivo: investigar o uso da aromaterapia na redução do estresse ocupacional e o efeito desta diminuição no cuidado da Síndrome de *Burnout*. Métodos: revisão sistemática de caráter exploratório e abordagem descritiva, com busca ativa nas bases de dados da PubMed, LILACS, Science Direct, Medline e SciELO. Como critérios para seleção dos artigos, que tinham potencial para incorporar a revisão, foram incluídos artigos completos de pesquisas desenvolvidas com seres humanos, que contemplavam os descritores “aromatherapy”, “oils, volatile” e “burnout”. Resultados: amostra composta por sete artigos conduzidos entre os anos de 2007 e 2021. Estes avaliaram o uso da aromaterapia na redução do estresse ocupacional para lidar com problemas relacionados às atividades laborais, como a Síndrome de *Burnout*. Das pesquisas, 71,43% (n=5) estudaram os trabalhadores da saúde. No que se refere ao óleo essencial de escolha, para a intervenção aromática, a utilização da Lavanda foi majoritária, aparecendo em 71,42% (n=5) dos estudos. A via de administração dos óleos se concentrou em duas formas: tópica e inalatória. Conclusão: ambientes de trabalho com índices de estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* devem averiguar fatores psicossociais e sintomas físicos associados aos estressores, para que possam ser empregadas estratégias de enfrentamento ao estresse. Nesse sentido, os resultados da presente revisão apoiam a viabilidade do uso da aromaterapia no ambiente de trabalho, como um meio de redução do estresse ocupacional e cuidado da Síndrome de *Burnout*.

Palavras-chave: Aromaterapia; Óleos essenciais; Estresse ocupacional; Esgotamento profissional; *Burnout*.

Abstract

Objective: to investigate the use of aromatherapy to reduce Occupational Stress and the effect of this decrease in the care of Burnout Syndrome. Methods: systematic review of exploratory character and descriptive approach, with active search in the databases of PubMed, LILACS, Science Direct, Medline and SciELO. As criteria for selection of articles, which had the potential to incorporate the review, complete articles of research carried out with human beings were included, which included the descriptors “aromatherapy”, “oils, volatile” and “burnout”. Results: sample consisting of seven articles conducted between 2007 and 2021. These evaluated the use of aromatherapy to reduce

occupational stress to deal with problems related to work activities, such as Burnout Syndrome. Of the surveys, 71.43% (n=5) studied health workers. With regard to the essential oil of choice, for the aromatic intervention, the use of lavender was the majority, appearing in 71.42% (n=5) of the studies. The oil administration route was concentrated in two ways: topical and inhaled. Conclusion: work environments with Occupational Stress and Burnout Syndrome indices should investigate psychosocial factors and physical symptoms associated with stressors, so that stress coping strategies can be employed. In this sense, the results of this review support the feasibility of using aromatherapy in the workplace, as a means of reducing occupational stress and caring for the Burnout Syndrome.

Keywords: Aromatherapy; Essential oils; Occupational stress; Professional exhaustion; Burnout.

Resumen

Objetivo: investigar el uso de la aromaterapia para reducir el estrés laboral y el efecto de esta disminución en la atención del Síndrome de Burnout. Métodos: revisión sistemática de carácter exploratorio y enfoque descriptivo, con búsqueda activa en las bases de datos de PubMed, LILACS, Science Direct, Medline y SciELO. Como criterios de selección de artículos, que tenían potencial para incorporar la revisión, se incluyeron artículos completos de investigación realizados con seres humanos, que incluyeron los descriptores “aromaterapia”, “aceites, volátiles” y “burnout”. Resultados: muestra compuesta por siete artículos realizados entre 2007 y 2021. Estos evaluaron el uso de aromaterapia para reducir el estrés ocupacional para enfrentar problemas relacionados con las actividades laborales, como el Síndrome de Burnout. De las encuestas, el 71,43% (n = 5) estudiaron a los trabajadores de la salud. En cuanto al aceite esencial de elección, para la intervención aromática, el uso de lavanda fue mayoritario, apareciendo en el 71,42% (n = 5) de los estudios. La vía de administración del aceite se concentró de dos formas: tópica e inhalada. Conclusión: los entornos de trabajo con índices de estrés laboral y síndrome de Burnout deben investigar los factores psicosociales y los síntomas físicos asociados a los estresores, de modo que se puedan emplear estrategias de afrontamiento del estrés. En este sentido, los resultados de esta revisión avalan la viabilidad de utilizar la aromaterapia en el lugar de trabajo, como medio para reducir el estrés laboral y cuidar el Síndrome de Burnout.

Palabras clave: Aromaterapia; Aceites esenciales; Estrés laboral; Agotamiento profesional; Agotamiento.

1. Introdução

Considerado uma reação psicofisiológica complexa necessária à sobrevivência, o estresse é caracterizado como uma condição de quebra do equilíbrio fisiológico que gera instabilidade no indivíduo e leva a um desfecho de comportamentos dissociados entre necessidade de adaptação rápida e satisfações. Tal tensão prepara o sujeito para encarar algum perigo iminente ou reagir de forma adequada a um conflito, provocando situações que podem sair do controle, as quais demandam uma mudança comportamental que requer maior carga de energia, seja esta física ou mental, como forma de acompanhar as transformações do ambiente (Goulart Junior, Cardoso, Domingues, Green & Lima, 2014; Witter & Paschoal, 2010).

Os fatores desencadeadores do estresse, denominados estressores, têm efeitos negativos ou positivos, subjetivos a cada pessoa, a dependerem da: intensidade que estes exercem sobre o sujeito, habilidade de lidar com situações e vulnerabilidade pessoal. Os desencadeadores dessa condição podem ser quaisquer tipos de acontecimentos, desde frustrações, sobrecarga de trabalho e dificuldades de formar relações, até particularidades individuais e reações ao ambiente (Cooke, Holzhauser, Jones, Davis & Finucane, 2007; Goulart Júnior et al., 2014).

No mundo do trabalho, as constantes e acentuadas modificações obrigam ao trabalhador empregar um maior esforço para se habituar às novas circunstâncias, as quais acabam por se desdobrarem em eventos estressores. O trabalho é uma forma do ser humano sentir satisfação ao se ver útil dentro da sociedade e vivenciar o prazer da realização pessoal, além de ser um importante influenciador da manutenção das relações. No entanto, a presença do estresse dentro de um contexto que demanda maior entrega e adaptação profissional, contribui para um desgaste na saúde do trabalhador que leva a uma redução da qualidade de vida e interfere no desempenho laboral (Goulart Junior et al., 2014; Huang & Capdevila, 2016).

O estresse ocupacional (EO) interfere no desenvolvimento pessoal, altera a produtividade dos trabalhadores - perda da autonomia e controle - e aumenta o risco de acidentes de trabalho, onde os estressores são tidos como ameaçadores para o sujeito quando este não consegue conciliar as exigências do serviço (Goulart Júnior et al., 2014; Dias, Santos, Avelhas & Lovisi, 2016). Assim, reconhecida como uma resposta negativa associada ao EO crônico, a Síndrome de *Burnout* (SB) ou do esgotamento profissional, é definida com base em três indicadores: 1) exaustão emocional, com força de vontade reduzida; 2)

despersonalização, tipificado pela falta de interesse e distanciamento das relações sociais; e 3) diminuição da realização pessoal no trabalho, no qual o sujeito não se sente mais produtivo, levando à sentimentos de infelicidade e insatisfação (Ferreira & Lucca, 2015; Dias et al., 2016).

Na SB, inicialmente, o sujeito se depara com uma situação de “luta ou fuga”, que é substituída por uma tentativa de recomposição do equilíbrio, seguida de um momento de oscilação entre tranquilidade e desconforto, e, por fim, a fase de fadiga, no qual a força do estressor é superior a resistência do indivíduo. Entre as respostas consequenciais mais comuns ao EO e a SB estão o cansaço mental e a ansiedade, que desencadeiam sintomas como: dores de cabeça, dificuldade de atenção e concentração, isolamento, negligência no trabalho, perda temporária da memória, fadiga, taquicardia, insônia, falta de apetite, irritabilidade e sudorese (Goulart Júnior et al., 2014).

A influência do EO e da SB nas atividades dos profissionais levou ao estudo da abordagem das terapias complementares (TC) que auxiliam no cuidado da saúde mental de trabalhadores. Dentre as TC, a aromaterapia tem ganhado destaque, em nível mundial, pelo estudo dos óleos essenciais (OE) - produtos voláteis de forte odor extraídos de flores, folhas, frutos e raízes de plantas - no tratamento e prevenção de doenças e por ser uma terapêutica não invasiva com o benefício de alterar padrões patológicos ou sintomatológicos, como o estresse e os transtornos do humor (Costa et al., 2013; Bena & Moreira, 2016).

A aromaterapia trata-se de um método utilizado nas diferentes especialidades da saúde com excelente margem de segurança, aceitação, acessibilidade, e efetividade, além de poder ser administrado rotineiramente em sujeitos que não apresentam reações adversas aos aromas. As estruturas químicas dos óleos são diferenciadas, cada um possui a sua, bem como seu modo de interação com o organismo. As vias de administração possuem efeitos variáveis, seja esta inalatória, digestiva ou tópica. De acordo com alguns estudos, os cheiros têm influência importante na atividade cognitiva e controle do bem-estar mental, emocional e físico, incentivando para o crescimento de pesquisas científicas relacionadas aos OE (Huang & Capdevila, 2016; Cho, Min, Hur & Lee, 2013; Domingos, 2014).

Os OE possuem princípios ativos capazes de atuar sobre o sistema límbico, desencadeando, assim, mudanças nas emoções e no comportamento. Dentre as aplicações dos OE destacam-se as massagens aromáticas; procedimento não-invasivo, de custo benefício e fácil aplicação. As massagens com óleos da aromaterapia possuem um efeito mais relaxante em relação à massagem sozinha. Foi relatada em alguns estudos a eficácia das massagens com óleos na terapêutica da dor, ansiedade, estado mental, fadiga e sono (Cardoso, 2021).

De modo geral, a efetividade da aromaterapia na redução dos níveis de estresse decorre do relaxamento proporcionado pela inalação dos princípios ativos dos OE, relacionando-se à atuação das moléculas químicas volatilizadas sobre o sistema nervoso simpático e, simultaneamente, estimulação do parassimpático (Montibeler et al., 2018).

Apesar da importância de se estudar o uso de TC, como a aromaterapia, sobre o estresse em profissionais, a literatura ainda é deficiente em pesquisas sobre a temática. Assim, as revisões são fundamentais ao mostrar a necessidade em se expandir e aprimorar os estudos sobre o assunto, fornecendo o norteamento preciso para elaboração de outras metodologias para novas investigações.

Diante deste contexto, esta revisão foi conduzida a partir dos questionamentos sobre o efeito da aromaterapia no estresse em decorrência do ambiente de trabalho e do uso dos OE no cuidado da SB. Nesse sentido, o presente estudo teve por objetivo realizar uma revisão sistemática em bases de dados *online*, com a finalidade de investigar o uso da aromaterapia na redução do EO e o efeito desta diminuição no cuidado da SB.

2. Metodologia

A elaboração da presente revisão teve por base metodológica as diretrizes contidas no instrumento *Guidelines of Preferred Items of Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA; <http://www.prisma-statement.org/>), que orienta a elaboração de pesquisas bibliográficas e meta-análise (Shamseer et al., 2015).

Trata-se de uma revisão sistemática de caráter exploratório e abordagem descritiva sobre o uso da aromaterapia na redução do EO e no cuidado da SB, na qual a busca ativa de informações foi realizada em cinco bases de dados eletrônicas: Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed, Science Direct, Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) e Scientific Electronic Library Online (SciELO). Para uma maior abrangência de dados sobre o tema, optou-se por não restringir o idioma e não estipular um limite nos anos das publicações.

Para a estratégia de busca dos estudos, utilizou-se os descritores “aromatherapy”, “oils, volatile” e “burnout”, que foram aplicados e estruturados junto aos operadores booleanos AND e OR. A título de exemplo, a estratégia de busca realizada no PubMed foi: ((aromatherapy) OR oils, volatile) AND burnout. Na base Science Direct, na busca inicial dos dados, foram aplicados os filtros “medicine and dentistry” e “nursing and health professions” como forma de direcionar aos estudos da área da saúde.

Foram selecionados artigos completos desenvolvidos com seres humanos e que contemplavam os descritores. De forma semelhante à elegibilidade do estudo, excluíram-se: pesquisas envolvendo animais; com descrição inadequada; artigos de revisão, relato ou série de casos, meta-análise, teses, dissertações e capítulo de livro; e artigos duplicados nas bases de dados, sendo estes considerados apenas uma vez.

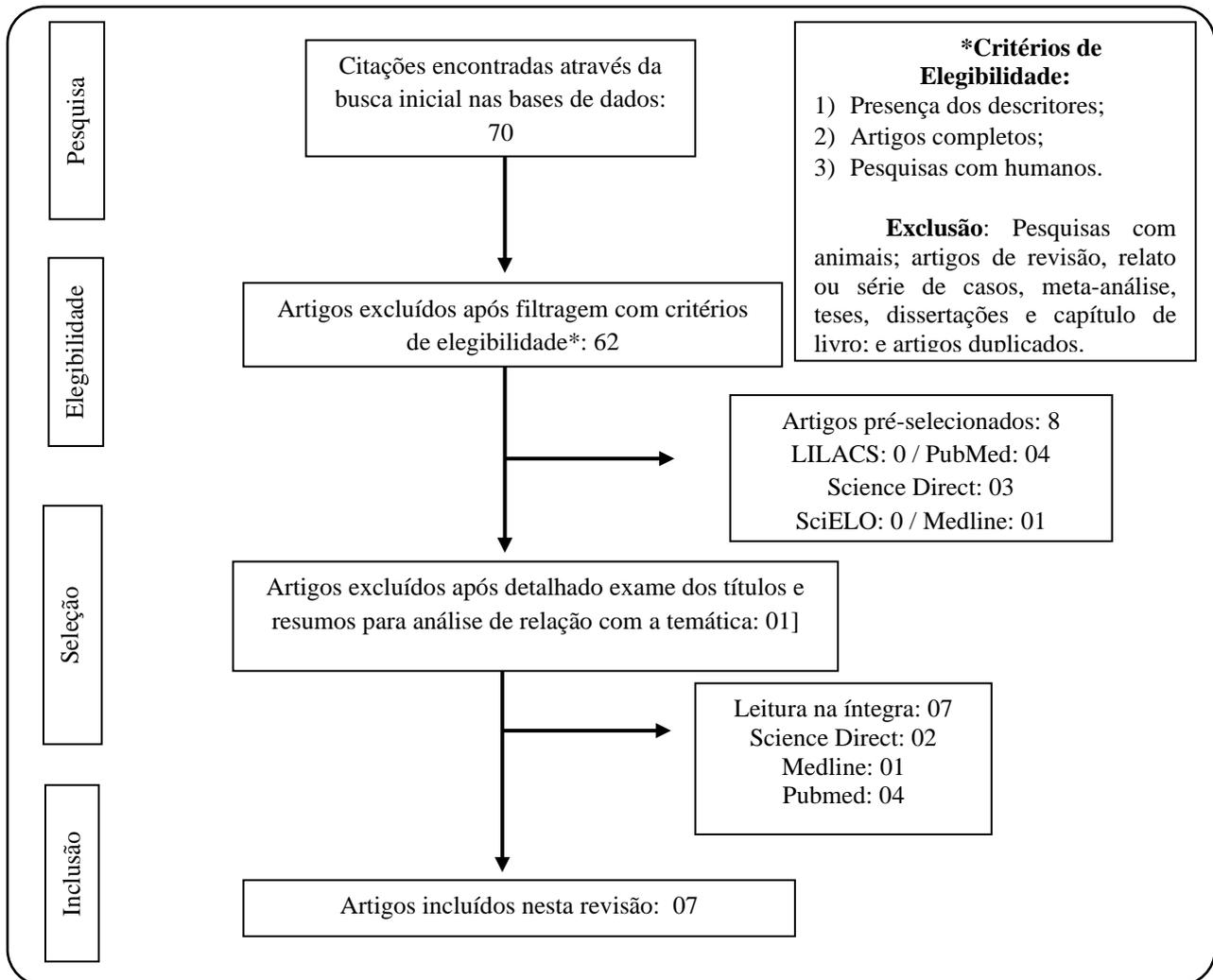
Posteriormente, realizou-se um refinamento para selecionar os estudos referentes à temática abordada por meio da leitura e análise da lista de títulos e resumos, que apresentavam potencial para incorporar a pesquisa. Nesta etapa, excluíram-se, também, os estudos não relevantes aos critérios e objetivos da revisão, sendo, então, aqueles que não contemplavam o uso da aromaterapia ou não avaliaram o estresse em profissionais.

Após este rastreamento, analisou-se os dados das pesquisas resultantes para que a revisão fosse customizada, e, assim, foram extraídas as seguintes variáveis: autores e ano de publicação; periódico; objetivo do estudo; amostra; via de administração; OE utilizados e os principais achados das pesquisas. Estas informações encontram-se detalhadas nas Tabelas 1 e 2.

3. Resultados

A Figura 1 apresenta o fluxograma referente ao processo de seleção dos dados. A busca inicial permitiu a identificação de 70 citações que foram reduzidas a 8 publicações após retirada de artigos excluídos pela filtragem dos critérios de elegibilidade. Por meio da revisão de títulos e resumos foi excluído 1 artigo que não apresentou relação com a temática. Logo, 7 manuscritos corresponderam verdadeiramente as limitações e critérios da revisão. Artigos de revisões da literatura, estudo de caso e estudos que não contemplavam o uso da aromaterapia ou não avaliaram o estresse em profissionais foram as razões para a exclusão.

Figura 1. Fluxograma das fases do processo de seleção do banco de dados.



Fonte: Autores (2021).

A partir da leitura completa dos artigos selecionados para compor a amostra da presente revisão, as variáveis de cada estudo foram extraídas e organizadas em tabelas. A Tabela 1 apresenta a distribuição dos artigos selecionados de acordo com: autores/ano, periódico, objetivo e amostra do estudo.

Tabela 1. Caracterização dos artigos que abordam o tema.

AUTORES/ ANO	PERIÓDICO	OBJETIVO	AMOSTRA
Cooke <i>et al.</i> (2007)	Journal of Clinical Nursing	Avaliar o uso da massagem aromaterapica e da música como uma intervenção para lidar com a ansiedade e o EO de uma equipe do departamento de emergência.	- Enfermeiros de emergência. (O artigo não expressa o número de participantes).
Pemberton & Turpin (2008)	Holistic Nursing Practice	Avaliar os efeitos do uso tópico de uma combinação dos OE de <i>Lavandula angustifolia</i> e <i>Salvia sclaria</i> , misturada em um carreador de óleos contendo óleo de amêndoa doce, sobre o estresse relacionado ao trabalho em unidade de terapia intensiva médico-cirúrgica	- 14 Enfermeiras.
Varney & Buckle (2013)	The Journal of Alternative and Complementary Medicine	Determinar a eficácia de uma mistura de OE no <i>burnout</i> moderado.	- 13 Mulheres e 1 homem.
Steflitsch <i>et al.</i> (2015)	Forschende Komplementärmedizin	Analisar o uso regular de OE de alta qualidade na redução do nível de estresse individual em funcionários de um hospital.	- 88 Funcionários de um hospital.
Huang & Capdevila (2016)	The Journal of Alternative and Complementary Medicine	Analisar a eficácia da aromaterapia na redução do estresse e na melhora do desempenho no trabalho.	- 37 Trabalhadores administrativos.
Johnson <i>et al.</i> (2017)	Elsevier - Intensive Crit Care Nurs	Avaliar o estresse percebido antes e após a introdução do óleo de Lavanda entre enfermeiros e técnicos do atendimento ao paciente empregados em uma Unidade de Terapia Intensiva, Centro Cirúrgico e Unidade de Trauma Ortopédica em um centro comunitário de traumatologia.	- 71 Profissionais de um centro comunitário de traumatologia.
Hsu <i>et al.</i> (2021)	Elsevier – Complementary Therapiesin Clinical Practice	Explorar a eficácia de uma massagem com óleo essencial na qualidade do sono de enfermeiras de cuidados intensivos.	- 112 Enfermeiras de cuidados intensivos.

Fonte: Pesquisa bibliográfica (Maio/2021).

Os artigos foram conduzidos entre os anos de 2007 e 2021, mostrando que a preocupação com a temática é recente e vem crescendo ao longo dos últimos anos. Dos 07 estudos selecionados, 06 estão na língua inglesa e apenas 01 na alemã. Todos os artigos avaliaram o uso da aromaterapia na redução do EO para lidar com problemas relacionados às atividades laborais, como a SB. Além disso, 71,43% (n=5) das pesquisas mostram como público alvo trabalhadores da saúde, onde 57,14% (n=4) estudou especificamente profissionais da enfermagem.

Na Tabela 2 os artigos estão distribuídos de acordo com: autores/ano, via de administração, OE utilizados e principais achados das pesquisas.

Tabela 2. Caracterização dos artigos que abordam o tema.

AUTORES/ANO	VIA (S) DE ADMINISTRAÇÃO	ÓLEO (S) ESSENCIAL (IS)	PRINCIPAIS ACHADOS
Cooke et al. (2007)	Tópica e inalatória.	Rosa, Lavanda, Limão e Brisa do Oceano, Ylang Ylang, Bergamont e Patchouli.	Redução significativa da ansiedade.
Pemberton & Turpin (2008)	Tópica.	Lavanda e Sálvia.	A combinação de óleos teve um efeito benéfico na redução do estresse relacionado ao trabalho.
Varney & Buckle (2013)	Inalatória.	Hortelã-pimenta, Manjerição e Helichrysum	A inalação de OE pode melhorar os sintomas do esgotamento mental moderado.
Steflitsch et al. (2015)	Tópica.	Camomila Romana, Lavanda, Manjerição, Poejo, Neroli, Laranja, Bigaradier, Sândalo, Sálvia, Vetiver e Ylang Ylang.	- Provável ligação entre o uso de OE e a redução do estresse, bem como a prevenção do <i>burnout</i> ; - A aromaterapia pode ser um componente valioso no conceito global interdisciplinar para a prevenção e tratamento do estresse e do <i>burnout</i> .
Huang & Capdevila (2016)	Inalatória.	Laranja.	A aromaterapia pode melhorar o desempenho no local de trabalho.
Johnson et al. (2017)	Inalatória.	Lavanda.	O uso do OE pode reduzir o estresse relacionado ao ambiente de trabalho e aumentar a satisfação do enfermeiro com seu papel na enfermagem.
Hsu et al. (2021)	Tópica.	Lavanda.	- A aromaterapia de lavanda tem um certo grau de efeito na melhoria da qualidade subjetiva do sono de enfermeiras em cuidados intensivos unidades.

Fonte: Pesquisa bibliográfica (Maio/2021).

Os artigos se concentraram em dois meios de ministração dos óleos, onde 42,85% (n=3) utilizou a forma inalatória, 42,85% (n=3) o método tópico e apenas 14,28% (n=1) fez uso das duas vias de administração. Foram investigados um total de 18 óleos diferentes, no qual 28,57% (n=2) se destacou na variabilidade dos OE. A Lavanda apareceu em 71,42% (n=5) das pesquisas e os óleos Yang Yang, Sálvia, Laranja e Manjerição em 28,57% (n=2).

4. Discussão

É comum o uso de ansiolíticos, como as benzodiazepinas, no manejo do EO e SB por seus efeitos relaxantes e sedativos. Porém, como estes fármacos possuem grande potencial em gerar dependência, é preciso pensar em intervenções terapêuticas que substituam os psicofármacos e provoquem uma resposta natural do organismo. Tais estratégias de enfrentamento, denominadas “*coping*”, preparam o indivíduo para lidar com eventos estressores em suas atividades laborais (Steflitsch et al., 2015).

O uso da aromaterapia como método intervencional na diminuição do EO e controle da SB, vem se expandindo nos últimos anos, como parte da medicina alternativa, com eficácia sobre situações de estresse (Huang & Capdevila, 2016). A terapêutica com OE é amplamente difundida nos sistemas de saúde do mundo. Países como a Inglaterra e a França, que adotaram a aromaterapia como uma especialidade médica e científica, e a Austrália e Estados Unidos, que a legitimaram como prática integrativa e complementar, concordam que esta terapia pode proporcionar melhoras no bem-estar físico e emocional (Johnson et al., 2017).

Os efeitos dos OE podem decorrer da sinergia das moléculas em conjunto ou apenas da ação dos principais compostos dos óleos. Algumas pesquisas observaram um importante impacto do aroma sobre a cognição, atenção, percepção, memória e habilidades motora e de escrita (Huang & Capdevila, 2016). Estudos sugerem que o cheiro de alguns óleos pode ter um efeito de sedação nos padrões das ondas cerebrais que controlam as atividades mentais relacionadas ao desencadeamento de sinais e sintomas de estresse, sugerindo particularidades úteis no manejo do EO. Outros OE apresentam, em suas composições,

moléculas capazes de atuar na função endócrina, restaurando o equilíbrio corporal, e na modulação do sistema nervoso, com resultados relaxantes e calmantes (Pemberton & Turpin, 2008).

No estudo de Huang e Capdevila (2016), os autores analisaram a eficácia da aromaterapia inalatória na melhoria do desempenho do trabalho e redução do EO em trabalhadores administrativos de uma universidade. Os participantes responderam a uma tarefa de computador em uma sala com difusores de óleos, onde o tempo de finalização da atividade foi registrado como “tempo de desempenho”. Como desfecho, os profissionais do grupo experimental foram significativamente mais rápidos em relação ao controle, sendo este resultado atribuído a aromaterapia.

O uso em pesquisas da via inalatória pode ser explicado pelo desencadeamento de uma resposta imediata que se estende diretamente ao cérebro e se relaciona ao comportamento emocional por meio da memória olfativa, melhorando a qualidade de vida e o desempenho no trabalho. Através da inalação acredita-se que ocorra a promoção da circulação periférica do sangue, bem como a normalização da frequência cardíaca, respiratória e da pressão arterial sistêmica, proporcionando uma queda do nível de estresse (Huang & Capdevila, 2016).

Tais autores relatam que os efeitos dos OE desencadeiam um movimento autônomo que podem reduzir o estresse e aumentar o estado de atenção e alerta, levando a uma melhoria no desempenho mental. O alívio de carga no ambiente de trabalho remete ao uso da aromaterapia no processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante o seu equilíbrio (equilíbrio homeostático), no qual a frequência cardíaca é um parâmetro a ser avaliado com relação à análise dos efeitos dos OE sobre o corpo, permitindo, então, observar a sensibilidade autônoma aos princípios ativos relacionados à ação das catecolaminas, tanto no sistema nervoso simpático como no parassimpático.

O risco que o trabalhador está sujeito ao EO parece aumentar proporcionalmente com a idade, sexo, turno de serviço, qualificação e cargo ocupado. Nos últimos anos houve aumento do número de profissionais que frequentemente ou sempre se sentiam estressados por fatores relacionados ao trabalho (Rezende, Borges & Frota, 2012; Campos, Angélico, Oliveira & Oliveira, 2015; Stefitsch et al., 2015).

Neste direcionamento, Varney e Buckle (2013) realizaram um estudo para determinar a eficácia de uma mistura de OE no controle da fadiga emocional/apatia e do estresse/ansiedade, como sintomas do *burnout* moderado, utilizando um inalador pessoal sete vezes ao dia durante uma semana e medidas de auto avaliação. Os participantes da aromaterapia, 1 homem e 6 mulheres com idades entre 25 e 45 anos, possuíam empregos em tempo integral e às mulheres incluíam o trabalho extra de ser mãe e as atividades domésticas. Após o procedimento foi possível perceber uma redução dos sintomas duas vezes maior no grupo experimental, indicando que o uso dos OE pode melhorar os sintomas do esgotamento mental moderado.

Resultados de estudos sugerem que o uso da aromaterapia provou ser benéfica na redução do estresse de profissionais que trabalham diretamente com o cliente, como mostra dados da pesquisa de Johnson et al., (2017) desenvolvida com enfermeiros de um centro comunitário de traumatologia. Tais autores avaliaram a eficácia da aromaterapia em uma equipe de enfermagem de um Centro Cirúrgico e das Unidades de Terapia Intensiva e Trauma Ortopédica. O OE foi difundido ao longo do dia durante um mês em três áreas comuns a todos os enfermeiros. Após o estudo foi possível verificar que, além de reduzir o EO, o uso do óleo também aumentou a satisfação em relação ao emprego.

Dentre as profissões, a enfermagem é conhecida por seu potencial em gerar estresse e maiores chances de desenvolvimento da SB. Profissionais dessa área estão sujeitos a uma grande carga de estresse diária decorrente do contato direto com o paciente, sobrecarga de atividades laborais, estrutura organizacional, carência de recursos e desacordos com outros colegas de profissão, que tornam o trabalho fisicamente e emocionalmente exaustivo, afetando a qualidade do cuidado prestado e provocando conflitos pessoais (França, Ferrari, Ferrari & Alves, 2012; Cooke et al., 2013; Batista, Medeiros & Morais, 2013).

Para Cardoso et al. (2021), os enfermeiros são uma “categoria de risco” para o estresse no trabalho, com interferência sobre o bem-estar e qualidade da assistência, decorrente do enfrentamento de situações a longo prazo. Assim, a aromaterapia foi considerada por esses profissionais como um método competente na redução do estresse, sendo o uso do óleo de lavanda apontado como um tratamento eficaz a curto prazo sobre a ansiedade, relacionando à estimulação parassimpática pelo princípio ativo. Nesse prisma de abordagem, em estudo realizado por Borges et al. (2020), o óleo de lavanda apresentou atividade ansiolítica, decorrente de sua relação com a concentração de linalol e acetato de linalina; quanto maior a concentração, maior a ação no organismo.

De acordo com estudo de Hsu et al. (2021), os enfermeiros que trabalham em unidades de emergência e terapia intensiva lidam com situações intensas, sendo possível que sua qualidade de sono venha a ser prejudicada devido ao alto estresse. Os participantes do grupo experimental foram submetidos durante 50 minutos a massagem com OE, uma vez por semana durante quatro semanas consecutivas. De acordo com os componentes de qualidade subjetiva do grupo experimental, os melhores efeitos foram observados de maneira imediata e com dois meses após a intervenção, mostrando que a aromaterapia de lavanda tem um certo grau de efeito sobre o fortalecimento da qualidade subjetiva do sono em enfermeiros de unidades de cuidados intensivos.

O estudo desenvolvido por Cooke et al. (2007) avaliou o uso da massagem aromaterápica e da música no manejo da ansiedade e do EO, durante o trabalho, em enfermeiros de emergência. Os participantes ouviram música por fones de ouvido em uma sala silenciosa, enquanto as massagens eram aplicadas na cabeça e tórax durante 15 minutos. Os OE foram administrados por spray acima da cabeça, facilitando a retomada para as atividades práticas, e permitindo o uso tópico e inalatório dos óleos.

Tais autores propõem que o estresse pode ser associado aos casos que exigem maior atenção e são mais difíceis de gerenciar, como pacientes psiquiátricos, idosos e os que demandam maior urgência. Os resultados mostram que os profissionais apresentaram redução significativa da ansiedade a curto prazo, como tal condição vem acompanhada de eventos estressores, sugere-se que o método da intervenção pode ser um redutor do EO.

Neste sentido, Pemberton & Turpin (2008) avaliaram o efeito tópico do uso de OE, misturados em um óleo carreador, sobre o EO em enfermeiros, durante a jornada de trabalho de 36 horas semanais, de uma Unidade de Terapia Intensiva dos Estados Unidos. A equipe verbalizou de forma consistente as fontes de estresse e os pesquisadores buscaram aplicar métodos de cuidados com a finalidade de reduzir o número de estressores. Dentre as técnicas escolhidas, os participantes registraram uma queda do nível de estresse em pelo menos um dos momentos intervencionais com o uso da aromaterapia, na qual esta se mostrou efetiva ao controlar o EO e prevenir o desenvolvimento da SB em um curto período de tempo.

A satisfação laboral e o bem-estar biopsicossocial são vertentes que influenciam a segurança do paciente, dinâmica da equipe, produtividade e taxa de rotatividade, o que leva à necessidade de medidas de intervenção voltadas ao cuidado clínico do cuidador (Bacha, Grassiotto, Cacique, Carvasan & Machado, 2015; Palazzo, Calotto & Aerts, 2012). Florence Nightingale, ícone da enfermagem, durante a Guerra da Crimeia utilizou-se da aromaterapia, em profissionais e pacientes, como forma de melhorar os cuidados à saúde dos feridos, acalmando-os com a aplicação de OE na região frontal da cabeça (Pemberton & Turpin, 2008).

Semelhante aos estudos já mencionados, Stefitsch et al. (2015) analisaram a promoção de saúde no ambiente de trabalho através da utilização tópica de OE na região dos pulsos, ao longo de um mês, na profilaxia do estresse e SB. Os resultados revelaram um nítido benefício da aplicação de óleos de qualidade na prevenção e tratamento do EO e SB, no qual pode-se notar que os efeitos de alguns OE, mesmo que com poucos segundos de uso, são capazes de durar horas.

Como tratam as pesquisas, pode-se perceber que quando o EO é identificado em estágio inicial, é possível tomar medidas preventivas que controlam de forma efetiva o estresse, afim de evitar doenças relacionadas ao local de trabalho.

Trabalhadores estressados possuem baixa produtividade e apresentam maiores problemas de saúde. O EO é um risco frequente que provoca aumento da taxa de absenteísmo, gera altos custos financeiros para a empresa e leva à insatisfação por parte dos empregadores (Huang & Capdevila, 2016; Lopes, Ribeiro & Martinho, 2012).

Portanto, de acordo com a presente revisão, compreende-se que os trabalhadores dos estudos selecionados nas bases de dados se sentiam, normalmente, estressados durante o desenvolvimento das atividades laborais e após a intervenção com os OE se viam mais preparados para lidar com estressores no trabalho. O uso de estratégias de apoio tem se mostrado importante e eficaz na redução dos níveis de ansiedade e pode diminuir o estresse gerado pelo trabalho, aumentando a satisfação com a profissão, no qual o uso da aromaterapia deve ser considerado na prática clínica por sua efetividade e aceitação.

5. Considerações Finais

O estresse ocupacional, quando desencadeia efeitos negativos sobre o organismo, restringe a criatividade, motivação e o potencial do profissional. Para o empregador isto corresponde a três fatores que geram altos custos financeiros: baixa produtividade, aumento dos problemas de saúde e maior taxa de absenteísmo.

Ambientes de trabalho com altos índices de estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout* devem averiguar fatores psicossociais e sintomas físicos associados aos eventos estressores. Assim, pode-se montar estratégias de apoio e promover mecanismos de enfrentamento que provoquem nos profissionais a força necessária para vencer o estresse.

Os resultados da presente revisão apoiam a viabilidade do uso de óleos essenciais em ambiente de trabalho, com a melhora da sensação de sobrecarga e aumento da satisfação com a profissão. Porém, pesquisas adicionais são necessárias para análise do uso da aromaterapia em diversos grupos populacionais submetidos a diferentes circunstâncias de trabalho, onde existam evidências de estresse ocupacional e Síndrome de *Burnout*.

Limitações

Dentre as potenciais limitações, podem se destacar a heterogeneidade das metodologias abordadas e da diversidade dos grupos estudados pelos artigos, os quais apresentam diferentes números amostrais, disparidade de participantes do sexo feminino e variabilidade laboral, seja em categorias diferentes ou setores distintos de uma mesma profissão. Esses vieses influenciam a validade externa da pesquisa, dificultando a sua capacidade de generalização dos resultados.

A ausência de uma estratégia de busca na literatura cinzenta, a falta da avaliação quantitativa e qualitativa dos possíveis riscos de vieses dos artigos incluídos nesta revisão, a presença do viés de publicação – pesquisas não publicadas em decorrência dos resultados encontrados – e artigos de periódicos não indexados nas bases de dados pesquisadas, podem ter restringido informações importantes que possivelmente contribuiriam para um estudo mais robusto dos dados.

Além disso, algum óleo essencial utilizado como controle, que tem o seu próprio efeito, pode ter desencadeado uma resposta placebo antiestresse por ser um aroma agradável para o sujeito, e, de forma antagônica, a angústia em não reconhecer determinado cheiro pode ter provocado uma reação de estresse no organismo. Técnicas de respiração antes da inalação, limitações do ambiente de realização, participantes que não respeitaram, adequadamente, o uso dos óleos durante o período de intervenção e doses inadequadas, também influenciam a ação dos óleos essenciais.

Conflito de Interesses

Os autores declaram não existirem conflitos de interesses.

Referências

- Bacha, A. M., Grassiotto, O. R., Cacique, D. B., Carvasan, G. A. F., & Machado, H. C. (2015). Job satisfaction in a hospital context: An analysis according to gender. *Escola Anna Nery - Revista de Enfermagem*, 19(4). <https://doi.org/10.5935/1414-8145.20150073>
- Batista, J. B. V., Medeiros, G. B. P., & Morais, J. M. D. (2013). Artigo original Síndrome de Burnout: compreensão de profissionais de enfermagem que atuam no contexto hospitalar. *Revista de Enfermagem UFPE On line*, 7(2), 553-61. <https://doi.org/10.5205/rISSN:1981-8963euol.3073-24791-1-LE.0702201330>
- Bena, G. C., & Moreira, J. A. R. (2016). Óleo essencial de lavanda e ylang-ylang no tratamento para a ansiedade. *Revista Brasileira de Estética*, 4(1), 37-47.
- Borges, I. N. A. S., Reis, L. A., Ferreira, J. B., Grisi, É. P., Brito, F. R., & Ferreira, Z. A. B. (2020). Efeito da Massagem de Aromaterapia com Óleo Essencial de Lavanda: Revisão Integrativa / Effect of Aromatherapy Massage with Lavender Essential Oil: Integrative Review. *ID on line Revista de Psicologia*, 14(51), 121-131. <https://doi.org/10.14295/online.v14i51.2558>
- Campos, I. C. M., Angélico, A. P., Oliveira, M. S., & Oliveira, D. C. R. (2015). Fatores Sociodemográficos e Ocupacionais Associados à Síndrome de Burnout em Profissionais de Enfermagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 764-771. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528414>
- Cardoso, H. C. W., Marinho, D. R., Barros, N. B., & Lugtenburg, C. A. B. (2021). Lavandula angustifolia: uso da aromaterapia por massagem com óleo essencial de lavanda em várias patologias. *Brazilian Journal of Development*, 7(5), 46320-46340. <https://doi.org/10.34117/bjdv7n5-175>
- Cho, M.-Y., Min, E. S., Hur, M.-H., & Lee, M. S. (2013). Effects of Aromatherapy on the Anxiety, Vital Signs, and Sleep Quality of Percutaneous Coronary Intervention Patients in Intensive Care Units. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1-6. <https://doi.org/10.1155/2013/381381>
- Cooke, M., Holzhauser, K., Jones, M., Davis, C., & Finucane, J. (2007). The effect of aromatherapy massage with music on the stress and anxiety levels of emergency nurses: Comparison between summer and winter. *Journal of Clinical Nursing*, 16(9), 1695-1703. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2007.01709.x>
- Costa, C. A. R. A., Cury, T. C., Cassettari, B. O., Takahira, R. K., Flório, J. C., & Costa, M. (2013). Citrus aurantium L. essential oil exhibits anxiolytic-like activity mediated by 5-HT1A-receptors and reduces cholesterol after repeated oral treatment. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13(1), 42. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-13-42>
- Dias, F. M., Santos J. F. C., Abelhas, L., & Lovisi, G. M. (2016). O estresse ocupacional e a síndrome do esgotamento profissional (burnout) em trabalhadores da indústria do petróleo: Uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 41(0), 1-12. <https://doi.org/10.1590/2317-6369000106715>
- Domingos, T. D. (2014). Massagem com Aromaterapia e sua Eficácia para o Usuário em sua Internação Psiquiátrica. Dissertação de Mestrado em Enfermagem - Programa de Pós Graduação em Enfermagem, Universidade Estadual Paulista, Botucatu, SP, Brasil.
- Ferreira, N. N., & Lucca, S. R. (2015). Síndrome de Burnout em técnicos de enfermagem de um hospital público do Estado de São Paulo. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 18(1), 68-79. <https://doi.org/10.1590/1980-5497201500010006>
- França, F. M., Ferrari, R., Ferrari, D. C., & Alves, E. D. (2012). Burnout and labour aspects in the nursing teams at two medium-sized hospitals. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 20(5), 961-970. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692012000500019>
- Goulart Junior, E., Cardoso, H. F., Domingues, L. C., Green, R. M., & Lima, T. R. (2014). Trabalho e estresse: Identificação do estresse e dos estressores ocupacionais em trabalhadores de uma unidade administrativa de uma Instituição Pública de Ensino Superior (IES). *Revista Gestão Universitária na América Latina - GUAL*, 7(1), 01-17. <https://doi.org/10.5007/1983-4535.2014v7n1p1>
- Huang, L., & Capdevila, L. (2016). Aromatherapy Improves Work Performance Through Balancing the Autonomic Nervous System. *Thee Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 23(3), 214-221. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0061>
- Hsu, H.-C., Lin, M.-H., Lee, H.-F., Wu, C.-Y., Chou, C.-T., & Lin, S.-F. (2021). Effects of aromatherapy with essential oil massage on the sleep quality of critical care nurses: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43, 1-24. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101358>
- Johnson, K., West, T., Diana, S., Todd, J., Haynes, B., Bernhardt, J., & Johnson, R. (2017). Use of aromatherapy to promote a therapeutic nurse environment. *Intensive and Critical Care Nursing*, 40, 18-25. <https://doi.org/10.1016/j.iccn.2017.01.006>
- Lopes, C. C. P., Ribeiro, T. P., & Martinho, N. J. (2012). Síndrome de Burnout e sua relação com a ausência de qualidade de vida no trabalho do enfermeiro. *Enfermagem em Foco*, 3(2), 97-101. <https://doi.org/10.21675/2357-707X.2012.v3.n2.264>
- Montibeler, J., Domingos, T. S., Braga, E. M., Gnatta, J. R., Kurebayashi, L. F. S., & Kurebayashi, A. K. (2018). Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: Estudo-piloto. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 52(0), 1-8. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2017038303348>
- Palazzo, L. S., Calotto, M. S., & Aerts, D. R. G. C. (2012). Síndrome de Burnout: estudo de base populacional com servidores do setor público. *Rev. Saúde Pública*, 46(6), 10066-1073. <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-89102013005000004>
- Pemberton, E., & Turpin, P. G. (2008). The Effect of Essential Oils on Work-Related Stress in Intensive Care Unit Nurses. *Holistic Nursing Practice*, 22(2), 97-102. <https://doi.org/10.1097/01.HNP.0000312658.13890.28>
- Rezende, R., Borges, N. M. A., & Frota, O. P. (2012). Síndrome de Burnout e absenteísmo em enfermeiros no contexto hospitalar: Revisão integrativa da literatura brasileira. *Com. Ciências Saúde*, 23(3), 243-252.
- Shamseer, L., Moher, D., Clarke, M., Chersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., Shekelle, P., & Stewart, L. A. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015: Elaboration and explanation. *BMJ*, 349, 1-25. <https://doi.org/10.1136/bmj.g7647>

Steflitsch, W., Steiner, D., Peinhaupt, W., Riedler, B., Smuc, M., & Diewald, G. (2015). Gesundheitsförderung durch Stress- und Burnout-Prophylaxe mit ätherischen Ölen für alle Berufsgruppen im Wiener Otto-Wagner-Spital. *Complementary Medicine Research*, 22(3), 185–194. <https://doi.org/10.1159/000433619>

Varney, E., & Buckle, J. (2013). Effect of Inhaled Essential Oils on Mental Exhaustion and Moderate Burnout: A Small Pilot Study. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 19(1), 69–71. <https://doi.org/10.1089/acm.2012.0089>

Witter, G. P., & Paschoal, G. A. (2010). Estresse profissional na base SciELO. *Brazilian Journal of Health* 1(3), 171-185.