

Aromas e sua influência positiva para a recuperação do físico e mental dos policiais do Comando de Policiamento da Área (CPA) Norte de Manaus, Estado do Amazonas, Brasil

Aromas and their positive influence on the physical and mental recovery of police officers from the Northern Area Policing Command (CPA) of Manaus, Amazonas State, Brazil

Aromas y su influencia positiva en la recuperación física y mental de los agentes de policía del Comando Policial del Área Norte (CPA) de Manaus, estado de Amazonas, Brasil

Recebido: 12/11/2025 | Revisado: 27/11/2025 | Aceitado: 28/11/2025 | Publicado: 01/12/2025

Carlos Alberto dos Santos Nunes Neto

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1848-2271>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: cnunes792@gmail.com

Adriel Maués de Carvalho

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-4513-0795>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: adriel.carvalho2102@gmail.com

Ana Beatriz Cunha da Costa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-2706-3775>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: beatrizcunha269@gmail.com

César Augusto da Silva Viana

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3781-6400>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: cezaraugusto0677@gmail.com

Pabloena da Silva Pereira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1027-1224>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: pabloena.pereira@fatecamazonia.com.br

Maria Alice Barbosa Serique

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5952-8307>

Faculdade de Tecnologia da Amazônia, Brasil

E-mail: alice_serique2@hotmail.com

Resumo

A aromaterapia é uma prática integrativa reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, que utiliza óleos essenciais para promover equilíbrio físico, mental e emocional. O objetivo geral foi analisar os efeitos da aromaterapia na redução do estresse e na melhoria do bem-estar psicológico desses profissionais. A metodologia consistiu em uma atividade extensionista, com abordagem qualitativa e descritiva, em que foram utilizados aromas de lavanda, capim-limão e mandarina durante uma roda de vivência sensorial e observação direta das reações dos participantes. Este estudo delimita-se à aplicação dessa prática como estratégia de promoção da saúde entre policiais militares do Comando de Policiamento da Área Norte, em Manaus. Os resultados indicaram redução de ansiedade, melhora do humor, sensação de relaxamento e fortalecimento das relações interpessoais. Conclui-se que a aromaterapia pode ser incorporada como prática complementar na saúde ocupacional, promovendo qualidade de vida e equilíbrio emocional entre os policiais.

Palavras-chave: Aromaterapia; Saúde ocupacional; Policiais; Bem-estar; Práticas integrativas.

Abstract

Aromatherapy is an integrative practice recognized by the National Policy on Integrative and Complementary Practices, which uses essential oils to promote physical, mental, and emotional balance. The general objective was to analyze the effects of aromatherapy in reducing stress and improving the psychological well-being of these professionals. The methodology consisted of an extension activity with a qualitative and descriptive approach, in which lavender, lemongrass, and mandarin aromas were used during a sensory experience circle and direct

observation of participants' reactions. This study is limited to the application of this practice as a health promotion strategy among military police officers of the Northern Area Command in Manaus. The results indicated reduced anxiety, improved mood, a sense of relaxation, and strengthened interpersonal relationships. It is concluded that aromatherapy can be incorporated as a complementary practice in occupational health, promoting quality of life and emotional balance among police officers.

Keywords: Aromatherapy; Occupational health; Police officers; Well-being; Integrative practices.

Resumen

La aromaterapia es una práctica integrativa reconocida por la Política Nacional de Prácticas Integrativas y Complementarias, que utiliza aceites esenciales para promover el equilibrio físico, mental y emocional. El objetivo general fue analizar los efectos de la aromaterapia en la reducción del estrés y en la mejora del bienestar psicológico de estos profesionales. La metodología consistió en una actividad de extensión, con un enfoque cualitativo y descriptivo, en la que se utilizaron aromas de lavanda, hierba limón y mandarina durante un círculo de experiencia sensorial y observación directa de las reacciones de los participantes. Este estudio se delimita a la aplicación de esta práctica como estrategia de promoción de la salud entre los policías militares del Comando de Policiamiento del Área Norte, en Manaus. Los resultados indicaron una reducción de la ansiedad, mejora del estado de ánimo, sensación de relajación y fortalecimiento de las relaciones interpersonales. Se concluye que la aromaterapia puede incorporarse como práctica complementaria en la salud ocupacional, promoviendo la calidad de vida y el equilibrio emocional entre los policías.

Palabras clave: Aromaterapia; Salud ocupacional; Policías; Bienestar; Prácticas integrativas.

1. Introdução

A aromaterapia é uma prática integrativa reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que utiliza óleos essenciais com propriedades terapêuticas voltadas à promoção do bem-estar físico e mental. No contexto da segurança pública, onde o cotidiano é marcado por altos níveis de estresse, ansiedade e desgaste emocional, torna-se indispensável a adoção de estratégias que auxiliem na prevenção de agravos psicológicos e na melhoria da qualidade de vida dos profissionais.

De acordo com Oliveira Junior (2016), a estrutura hierárquica e disciplinar das instituições policiais influencia diretamente na saúde mental de seus integrantes, tornando necessária a inserção de ações humanizadoras e educativas. Complementarmente, Alves et al., (2019) e Gomes (2025), destacam que a adoção de novas abordagens de cuidado, como práticas integrativas, contribui para a aproximação entre corporação e comunidade, fortalecendo o vínculo social e institucional. Sob o aspecto da promoção da saúde, Ferrari (2019) e Zanchetta et al., (2024), evidenciam que as práticas comunitárias e complementares têm papel essencial na inovação do cuidado, ampliando o alcance das políticas públicas e fomentando a integralidade das ações em saúde.

Da mesma forma, Costa e Vieira (2022), enfatizam que a aromaterapia pode ser integrada às ações da atenção primária, favorecendo o cuidado humanizado e o equilíbrio entre corpo e mente. A justificativa para o desenvolvimento desta ação extensionista baseia-se na necessidade de implementar práticas terapêuticas alternativas que ofereçam suporte à saúde mental dos policiais do Comando de Policiamento da Área Norte (CPA-Norte), considerando as exigências emocionais e os desafios inerentes à profissão. Tais práticas se mostram pertinentes diante das evidências apresentadas por Souza e Almeida (2023) e Lima e Batista (2024), que comprovam a eficácia da aromaterapia na redução do estresse e na melhoria da qualidade de vida em populações expostas a ambientes de alta pressão.

O objetivo geral foi analisar os efeitos da aromaterapia na redução do estresse e na melhoria do bem-estar psicológico desses profissionais.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência (Gaya & Gaya, 2018), com abordagem qualitativa e descritiva (Pereira et al.,

2018), desenvolvido por discentes de Enfermagem do Centro Universitário FAMETRO durante uma atividade extensionista realizada no Comando de Policiamento da Área Norte (CPA-Norte), em Manaus (AM), no segundo semestre de 2025.

Na ação foi aplicado a aromaterapia como prática integrativa e complementar para promoção do bem-estar físico e mental dos policiais militares. Durante a intervenção, foram utilizados óleos essenciais de lavanda, capim-limão e mandarina, escolhidos por suas propriedades calmantes, ansiolíticas e relaxantes. A aplicação ocorreu em formato de roda de conversa e vivência sensorial, promovendo um ambiente acolhedor e participativo. As percepções dos participantes foram registradas por observação direta e anotações de campo, permitindo uma análise interpretativa das reações e sentimentos expressos.

3. Resultados e Discussão

Os resultados apontam que a aplicação da aromaterapia no ambiente policial apresentou impacto positivo na redução do estresse, melhora do humor e fortalecimento do equilíbrio emocional, reforçando a importância de práticas integrativas voltadas à saúde ocupacional. A atividade extensionista mostrou que aromas de lavanda, capim-limão e mandarina contribuíram para o relaxamento e a diminuição da ansiedade entre os policiais, que relataram sensação de leveza e bem-estar após a intervenção. A aromaterapia é reconhecida como prática integrativa capaz de promover bem-estar físico e mental, especialmente em contextos comunitários e ocupacionais.

Estudos como os de Souza & Almeida (2023) e Almeida & Santana (2021), apontam redução significativa de estresse e ansiedade em populações vulneráveis, quando aplicados protocolos inalatórios e tópicos com óleos essenciais como lavanda e hortelã-pimenta. No aspecto social e cultural, Oliveira Junior (2016) e Alves et al., (2019), destacam que a atuação policial é fortemente influenciada pela cultura institucional e pelas práticas de policiamento comunitário, o que reforça a necessidade de ações humanizadoras no contexto da segurança pública. Gomes (2025), aponta que a integração de novas práticas, como terapias complementares e tecnologias sociais, fortalece o vínculo entre corporação e comunidade, promovendo confiança e valorização mútua.

Nas Figuras 1 observam-se a execução de uma ação educativa e terapêutica, envolvendo explicações sobre práticas integrativas, como a aromaterapia e a musicoterapia, em um ambiente institucional. As cenas demonstram a participação ativa dos extensionistas e o engajamento dos policiais, simbolizando a integração entre ensino, saúde e comunidade por meio de práticas humanizadoras e preventivas.

Figuras 1: Práticas integrativas voltadas ao bem-estar físico e mental de policiais militares do CPA-Norte.



Fonte: Acervo dos Autores (2025).

Lima & Batista (2024), reforçam a eficácia da aromaterapia na prevenção de agravos e melhoria da qualidade de vida

em ambientes urbanos. Além disso, Costa & Vieira (2022), destacam a importância da integração dessa prática à atenção primária, alinhada à PNPIC, enquanto Lopes & Gomes (2021), evidenciam a demanda crescente por terapias complementares, incluindo óleos essenciais, como recurso seguro e acessível. A análise também revelou a necessidade de capacitação profissional para garantir uso seguro e evitar riscos como reações adversas.

As Figuras 2 representam o momento de participação ativa dos policiais militares durante a atividade extensionista de aromaterapia realizada por acadêmicos de enfermagem no Comando de Policiamento da Área Norte (CPA-Norte). Nelas, observa-se os policiais interagindo e experimentando os óleos essenciais aplicados na prática integrativa, demonstrando envolvimento e interesse na proposta voltada à promoção do relaxamento, redução do estresse e fortalecimento do bem-estar emocional.

Figuras 2: Participação ativa dos policiais militares.



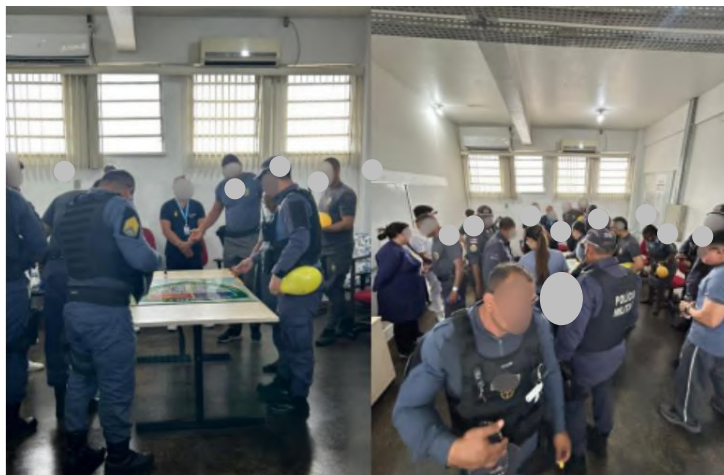
Fonte: Acervo dos Autores (2025).

Quanto ao aspecto promocional da saúde, Ferrari (2019) e Zanchetta et al., (2024), evidenciam que as práticas comunitárias e integrativas ampliam o alcance das políticas públicas de promoção da saúde e estimulam inovações no cuidado de grupos profissionais expostos a altos níveis de estresse, como os policiais. Nesse sentido, a aromaterapia demonstrou potencial para atuar como estratégia complementar de cuidado, conforme os princípios da integralidade e da humanização.

Sob a ótica preventiva, o Ministério da Saúde (2014) e Gouveia e Sousa (2025), ressaltam que o fortalecimento da atenção básica e das práticas educativas em saúde são fundamentais para reduzir agravos físicos e mentais. Souza e Almeida (2023), reforçam que terapias complementares, como a aromaterapia, auxiliam na prevenção de distúrbios psicossomáticos e na melhoria da qualidade de vida em comunidades expostas a fatores de vulnerabilidade emocional.

As Figuras 3 representam o momento de integração entre acadêmicos de enfermagem e policiais militares com a atividade extensionista de aromaterapia realizada no Comando de Policiamento da Área Norte (CPA-Norte). Nelas, observa-se a participação ativa dos policiais na prática, interagindo com os materiais utilizados e demonstrando interesse na proposta. A ação teve como foco a promoção do bem-estar físico e mental, utilizando aromas terapêuticos para reduzir o estresse e estimular o relaxamento, evidenciando a importância das práticas integrativas na saúde ocupacional e no fortalecimento do cuidado humanizado dentro das corporações de segurança pública.

Figuras 3: Integração entre acadêmicos de enfermagem e policiais militares.



Fonte: Acervo dos Autores (2025).

Santos (2017), destacam a importância do policiamento comunitário e da escuta ativa como ferramentas para promover saúde, reduzir o uso da força e estimular relações sociais mais equilibradas. Costa e Vieira (2022), complementam que práticas integrativas, como o uso terapêutico de aromas, podem ser incorporadas à atenção primária à saúde, atendendo às especificidades e demandas locais. As evidências de Almeida e Santana (2021) e Lima e Batista (2024), confirmam que a aromaterapia é eficaz na minimização de sintomas de estresse, fadiga e ansiedade, promovendo melhora do sono, aumento da concentração e prevenção de agravos. A inclusão dessas práticas no cuidado policial demonstra potencial para transformar o ambiente institucional em um espaço mais acolhedor, fortalecendo a saúde mental e o desempenho profissional.

4. Conclusão

A experiência extensionista desenvolvida no Comando de Policiamento da Área Norte demonstrou que a aromaterapia é uma prática integrativa eficaz na promoção do bem-estar físico e mental de policiais militares. A intervenção contribuiu para redução do estresse, ansiedade e fadiga emocional, favorecendo o relaxamento e o equilíbrio psicossocial dos participantes. Esses resultados destacam o potencial terapêutico dos óleos essenciais na melhoria da qualidade de vida de grupos expostos a altas demandas emocionais.

A ação mostrou, ainda, que práticas de saúde baseadas na humanização e no autocuidado podem ser incorporadas de forma simples e acessível às rotinas institucionais, fortalecendo o vínculo entre saúde e segurança pública. Conclui-se que a inserção de práticas integrativas e complementares, como a aromaterapia, nas políticas de saúde ocupacional policial, representa um avanço na promoção da saúde mental e no cuidado humanizado.

As intervenções dessa natureza ampliam o alcance da promoção da saúde e reduzem os agravos decorrentes do estresse ocupacional. Assim, recomenda-se a continuidade e expansão dessas ações extensionistas, aliadas a estudos futuros que validem protocolos seguros de aplicação, assegurando o bem-estar integral e o desempenho saudável dos profissionais da segurança pública.

Referências

Almeida, L. C., & Santana, M. P. (2021). *Aromaterapia como recurso terapêutico na redução de estresse em comunidades de alta vulnerabilidade social*. Revista Enfermagem Atual, 93(31), 65–74.

- Brasil. Ministério da Saúde. Departamento de Atenção Básica. (2014). *Saúde da família: manual de orientação*. Ministério da Saúde.
- Costa, R. A., & Vieira, J. P. (2022). *Necessidades da comunidade e práticas integrativas: a aromaterapia no contexto da atenção primária*. Revista Brasileira de Enfermagem Comunitária, 16(3), 45–56.
- Fernandes, A. (2021). *Potencialidades do policiamento comunitário na redução do uso da força pelas polícias militares*. Revista Brasileira de Segurança Pública, 15(2), 160–177.
- Ferrari, C. K. B. (2019). *Análise da implementação de políticas públicas de promoção da saúde comunitária no Brasil*. Revista Panorâmica On-line, 1.
- Gaya, A. C. A & Gaya, A. R. (2018). *Relato de experiência*. Editora CRV.
- Gomes, A. J. C. (2025, maio 15). *O policiamento comunitário aliado ao uso de novas tecnologias*. JusBrasil.
- Gouveia, L. D. G., & Sousa, M. N. A. de. (2025). *Desafios da saúde comunitária: uma avaliação das fragilidades e demandas no território da UBS Aderban Martins de Medeiros em Patos-PB*. Revista Brasileira de Filosofia e História, 14(1), 76–82.
- Lima, F. C., & Batista, J. C. (2024). *Aromaterapia na promoção da saúde e prevenção de agravos: experiências em comunidades urbanas*. Revista Saúde em Debate, 48(136), 210–223.
- Lopes, C. A., & Gomes, F. M. (2021). *Demandas da comunidade e terapias complementares: estudo de caso sobre o uso de óleos essenciais*. Revista Ciência & Saúde, 9(1), 34–48.
- Oliveira Junior, A. de (Org.). (2016). *Instituições participativas no âmbito da segurança pública: programas impulsionados por instituições policiais*. Ipea.
- Pereira, A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free ebook]. Santa Maria. Editora da UFSM.
- Raújo, T. T. F. (2019). *Programa vizinhança solidária: polícia comunitária e mobilização social no estado de São Paulo*. Biografia.
- Rosa, M. C., & Silva, A. P. (Orgs.). (2017). *Participação social e políticas locais: desafios e experiências*. Editora X.
- Santos, J. T. V. (2017). *Programa de polícia comunitária no Brasil: avaliação de propostas de políticas públicas de segurança* (2ª ed.). Multiideia.
- Souza, J. M., & Almeida, P. H. (2023). *Aromaterapia como recurso terapêutico complementar: revisão integrativa*. Revista Saúde e Desenvolvimento, 14(2), 55–68.
- Zanchetta, M. S., et al. (2024). *Inovação na prática da enfermagem em saúde comunitária brasileira durante a pandemia: uma revisão rápida*. Escola Anna Nery Revista de Enfermagem, 28, e20240011.