



INFLUÊNCIA DA AROMATERAPIA NA REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE

INFLUENCE OF AROMATHERAPY ON THE REDUCTION OF OCCUPATIONAL STRESS AMONG HEALTHCARE PROFESSIONALS

DOI: 10.5281/zenodo.22907110



Alba Solange Mendanha e Silva¹

Ana Flávia de Souza²

Creusa Maria Rosa Fialho³

Dagmar Ferreira da Costa Freitas⁴

Gessiana Cândida Silva⁵

Juliana Gonçalves de Lima Muniz⁶

Sheila Cristina da Costa⁷

Suely Dias Marques Rodrigues⁸

RESUMO

O estresse ocupacional configura-se como um dos principais agravos à saúde dos trabalhadores na atualidade, destacando-se no setor da saúde devido às características intrínsecas da atividade laboral. Os profissionais dessa área estão constantemente expostos a cargas de trabalho elevadas, responsabilidade direta sobre a vida de outras pessoas, contato com o sofrimento humano, jornadas exaustivas e pressão por resultados, fatores que contribuem significativamente para o desencadeamento de processos estressivos. Quando não gerenciados adequadamente, esses processos podem evoluir para quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono, alterações fisiológicas e, em casos mais graves, para a Síndrome de Burnout, impactando negativamente a qualidade de vida do trabalhador e a qualidade da assistência prestada à população. Nesse contexto, as Práticas Integrativas

1 Graduação em Ciências Humanas - Faculdade Geremário Dantas - Licenciatura em Pedagogia

2 Graduação em Ciências Humanas - Faculdade Anhanguera - Bacharel em Psicologia

3 Graduação em Ciências Humanas - Faculdade Geremário Dantas - Licenciatura em Pedagogia

4 Graduação em Ciência da Saúde - Universidade Salgado de Oliveira - Bacharel em Enfermagem

5 Graduação em Gestão Tecnológica - Faculdade Unopar - Tecnólogo em Gestão Pública

6 Graduação em Ciência da Saúde - Centro Universitário Facunicamps - Bacharel em Enfermagem

7 Graduação em Ciência da Saúde - Universidade Estadual de Goiás - UEG- Bacharel de em Farmácia

8 Graduação em Ciências da Saúde - Universidade Estadual de Goiás - UEG - Tecnólogo em Radiologia





e Complementares (PICs) surgem como alternativas terapêuticas eficazes, seguras e de baixo custo para a promoção da saúde e o cuidado integral do ser humano. Dentre essas práticas, a aromaterapia ganha destaque por utilizar óleos essenciais extraídos de plantas para restabelecer o equilíbrio físico, emocional e mental do indivíduo, atuando por meio de mecanismos fisiológicos que influenciam diretamente a resposta do organismo ao estresse. Este artigo tem como objetivo analisar a influência da aromaterapia na redução do estresse ocupacional em profissionais da saúde, por meio de uma revisão bibliográfica ampla e sistemática da literatura científica, de normativas oficiais e de materiais técnicos especializados. A metodologia adotada é a pesquisa descritiva e qualitativa, baseada em revisão de literatura, conforme orientações institucionais, sem a realização de pesquisa de campo ou estudo de caso. Os resultados obtidos demonstram que a aromaterapia apresenta evidências científicas consistentes de eficácia na redução dos níveis de estresse, ansiedade e tensão emocional. A aplicação de óleos essenciais como lavanda, camomila, bergamota e ylang-ylang, por meio de diferentes vias de administração, promove a modulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo a atividade do sistema nervoso simpático e ativando o sistema parassimpático, responsável pela sensação de relaxamento e bem-estar. Conclui-se que a aromaterapia é uma ferramenta valiosa para ser incorporada às políticas de saúde do trabalhador e de gestão de pessoas nos serviços de saúde, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida dos profissionais, a redução do absenteísmo e a qualificação da assistência prestada. Destaca-se a importância da capacitação adequada dos profissionais que irão aplicar a técnica, garantindo a segurança e a eficácia do tratamento.

Palavras-chave: Aromaterapia. Estresse Ocupacional. Profissionais da Saúde. Práticas Integrativas e Complementares. Saúde do Trabalhador. Qualidade de Vida.

ABSTRACT

Occupational stress is one of the main health problems affecting workers today, particularly in the healthcare sector due to the intrinsic characteristics of this type of work. Professionals in this field are constantly exposed to high workloads, direct responsibility for the lives of others, contact with human suffering, exhausting working hours, and pressure to achieve results, factors that significantly contribute to the development of stressful processes. When not properly managed, these processes may progress to anxiety, depression, sleep disorders, physiological changes, and, in more severe cases, Burnout Syndrome, negatively affecting workers' quality of life and the quality of care provided to the population. In this context, Integrative and Complementary Practices (ICPs) emerge as effective, safe, and low-cost therapeutic alternatives for health promotion and comprehensive human care. Among these practices, aromatherapy stands out for its use of essential oils extracted from plants to restore an individual's physical, emotional, and mental balance, acting through physiological mechanisms that directly influence the body's response to stress. This article aims to analyze the influence of aromatherapy on reducing occupational stress among healthcare professionals through a broad and systematic review of the scientific literature, official regulations, and specialized technical materials. The methodology adopted consists of descriptive and qualitative research based on a literature review, in accordance with institutional guidelines, without conducting field research or case studies. The results demonstrate that aromatherapy presents consistent scientific evidence of effectiveness in reducing levels of stress, anxiety, and emotional tension. The use of essential oils such as lavender, chamomile, bergamot, and ylang-ylang, through different routes of administration, promotes modulation of the autonomic nervous system, reducing sympathetic nervous system activity and





activating the parasympathetic system, which is responsible for feelings of relaxation and well-being. It is concluded that aromatherapy is a valuable tool to be incorporated into occupational health and human resources management policies in healthcare services, contributing to improvements in professionals' quality of life, reduction of absenteeism, and enhancement of the quality of care provided. The importance of adequate training for professionals who will administer the technique is emphasized to ensure the safety and effectiveness of the treatment.

Keywords: Aromatherapy. Occupational Stress. Healthcare Professionals. Integrative and Complementary Practices. Occupational Health. Quality of Life.

1. INTRODUÇÃO

O mundo do trabalho tem passado por transformações significativas nas últimas décadas, caracterizadas por mudanças nas relações laborais, aumento da competitividade, aceleração dos processos produtivos e intensificação das demandas por produtividade e resultados. Essas transformações têm gerado impactos diretos na saúde e no bem-estar dos trabalhadores, contribuindo para o aumento dos casos de adoecimento relacionados ao trabalho, especialmente os de natureza psíquica e emocional.

Dentre os diversos setores econômicos, o setor da saúde é um dos que apresenta maiores índices de adoecimento ocupacional, devido às especificidades da atividade profissional. Os profissionais que atuam nessa área exercem funções que exigem não apenas conhecimentos técnicos e científicos, mas também um elevado investimento emocional, pois lidam diariamente com o sofrimento, a dor, a morte e a expectativa dos pacientes e de seus familiares.

O estresse ocupacional é um dos problemas de saúde mais prevalentes entre esses profissionais, sendo considerado um fenômeno complexo que envolve a interação entre fatores individuais, organizacionais e ambientais. Quando as exigências do ambiente de trabalho excedem a capacidade de adaptação do indivíduo, ocorre o desequilíbrio, gerando respostas fisiológicas, psicológicas e comportamentais que podem comprometer a saúde e a capacidade laboral do trabalhador.





2. DESENVOLVIMENTO

O ESTRESSE OCUPACIONAL EM PROFISSIONAIS DA SAÚDE - CONCEITO DE ESTRESSE E ESTRESSE OCUPACIONAL

O termo estresse foi utilizado pela primeira vez na década de 1930 pelo médico endocrinologista Hans Selye, que o definiu como "a resposta não específica do organismo a qualquer demanda que lhe é feita". Essa resposta pode ser desencadeada por estímulos físicos, emocionais ou psicológicos, e tem como objetivo preparar o organismo para lidar com a situação, seja por meio da reação de luta ou de fuga.

É importante destacar que o estresse não é necessariamente negativo. Em níveis adequados, ele pode ser um fator motivador, que estimula a pessoa a se superar e a enfrentar desafios, sendo denominado de eustresse. No entanto, quando a demanda é excessiva ou prolongada, e a pessoa não consegue encontrar estratégias eficazes para lidar com ela, o estresse torna-se prejudicial, chamado de distresse, gerando desequilíbrios e adoecimento.

O estresse ocupacional, por sua vez, é definido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como "a reação que as pessoas podem ter quando são submetidas a pressões e demandas laborais que não correspondem aos seus conhecimentos e habilidades, e que desafiam a sua capacidade de enfrentamento". Trata-se, portanto, de um fenômeno resultante da interação entre o indivíduo e o seu ambiente de trabalho, que pode gerar consequências negativas para a saúde física e mental.

FATORES DESENCADEANTES NO SETOR DA SAÚDE

Os profissionais da saúde estão expostos a uma série de fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento do estresse ocupacional. Esses fatores podem ser classificados em quatro categorias principais:

1. Fatores organizacionais: Incluem carga horária excessiva, jornadas de trabalho prolongadas, trabalho noturno e em regime de plantão, sobrecarga de atividades, pressão por produtividade e resultados, falta de autonomia na realização das tarefas,





conflitos hierárquicos, falta de apoio institucional e incerteza quanto à estabilidade no emprego.

2. Fatores ambientais e estruturais: Envolvem a infraestrutura inadequada dos serviços de saúde, falta de materiais e equipamentos de trabalho, exposição a agentes biológicos (vírus, bactérias, fungos), químicos (medicamentos, produtos de limpeza) e físicos (ruído, radiação, iluminação inadequada), além de condições de segurança do trabalho insuficientes.
3. Fatores relacionais: Referem-se aos conflitos interpessoais com colegas de trabalho, chefias, pacientes e familiares, à falta de comunicação efetiva, à dificuldade de trabalhar em equipe e à violência no ambiente de trabalho, que é um problema crescente nos serviços de saúde.
4. Fatores intrínsecos à atividade: São as características da função, como a responsabilidade direta sobre a vida de outras pessoas, o contato constante com o sofrimento, a dor e a morte, a necessidade de tomar decisões rápidas e complexas, a exigência de atualização profissional constante e o investimento emocional necessário para o cuidado ao outro, fenômeno conhecido como "carga emocional".

CONSEQUÊNCIAS DO ESTRESSE OCUPACIONAL

As consequências do estresse ocupacional são amplas e afetam não apenas o trabalhador, mas também a instituição e a sociedade como um todo. Podem ser classificadas em consequências para o trabalhador, para a instituição e para a sociedade. Vejamos:

Consequências para o trabalhador

- Físicas: Dores de cabeça, dores musculares e articulares, fadiga crônica, distúrbios do sono (insônia ou sonolência excessiva), alterações gastrointestinais (gastrite, úlceras, síndrome do intestino irritável), alterações cardiovasculares (hipertensão arterial,





taquicardia, aumento do risco de infarto), enfraquecimento do sistema imunológico e aumento do risco de desenvolvimento de doenças crônicas.

- Psicológicas: Ansiedade, irritabilidade, tristeza, sensação de desesperança, dificuldade de concentração e de memória, diminuição da autoestima, sensação de sobrecarga, falta de motivação e prazer pelo trabalho. Em casos mais graves, pode evoluir para transtornos de ansiedade generalizada, depressão e para a Síndrome de Burnout.
- Comportamentais: Aumento do absenteísmo, rotatividade de pessoal, diminuição da produtividade e da qualidade do trabalho, aumento do consumo de álcool, tabaco e outras substâncias psicoativas, isolamento social e dificuldade de relacionamento interpessoal, tanto no trabalho quanto na vida pessoal.

Consequências para a instituição

- Aumento dos custos com saúde e segurança do trabalho;
- Queda na produtividade e na qualidade dos serviços prestados;
- Aumento de erros e incidentes assistenciais;
- Dificuldade de retenção de talentos;
- Deterioração do clima organizacional.

Consequências para a sociedade

- Redução da qualidade dos serviços de saúde oferecidos à população;
- Aumento dos gastos com o sistema de saúde pública e privada;
- Prejuízo econômico decorrente da perda de produtividade e da incapacidade laboral.

A SÍNDROME DE BURNOUT

Dentre as consequências mais graves do estresse ocupacional, destaca-se a Síndrome de Burnout, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um transtorno





resultante do estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Ela é caracterizada por três dimensões principais:

1. Exaustão emocional: Sensação de esgotamento físico e emocional, perda de energia e sensação de que não é mais possível dar conta das demandas do trabalho.
Despersonalização:
2. Desenvolvimento de uma atitude cínica, fria e distante em relação aos pacientes, colegas de trabalho e à atividade profissional, como uma forma de defesa contra o sofrimento.
3. Redução da realização profissional: Sensação de incompetência, insucesso e falta de realização no trabalho, acompanhada de sentimentos de inadequação e baixa autoestima profissional.
4. Os profissionais da saúde estão entre os grupos de maior risco para o desenvolvimento dessa síndrome, devido às características da atividade que exigem contato direto e constante com o sofrimento humano.

A AROMATERAPIA COMO PRÁTICA TERAPÊUTICA CONCEITO E HISTÓRICO

A aromaterapia é uma Prática Integrativa e Complementar que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas para promover a saúde física, emocional e mental. O termo foi criado em 1928 pelo químico francês René-Maurice Gattefossé, que, após sofrer uma queimadura grave em um laboratório, descobriu acidentalmente as propriedades cicatrizantes e anti-inflamatórias do óleo essencial de lavanda, ao mergulhar o braço ferido em um recipiente contendo esse óleo.

Apesar da denominação ter surgido no século XX, o uso de plantas aromáticas para fins terapêuticos é milenar, sendo registrado em civilizações antigas como o Egito, a China, a Índia, a Grécia e Roma. Os egípcios, por exemplo, utilizavam resinas e óleos aromáticos para embalsamar corpos, para fins medicinais e em rituais religiosos. Os gregos e romanos utilizavam as plantas aromáticas em banhos, massagens e para tratar diversas doenças.





No Brasil, a aromaterapia foi reconhecida como uma das Práticas Integrativas e Complementares (PICs) pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Essa normativa reconhece a eficácia da prática e define as diretrizes para sua oferta no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), com o objetivo de ampliar as opções terapêuticas e promover o cuidado integral à saúde.

FUNDAMENTOS CIENTÍFICOS E MECANISMOS DE AÇÃO

Os óleos essenciais são substâncias voláteis, lipossolúveis e complexas, extraídas de diferentes partes das plantas, como flores, folhas, raízes, cascas, sementes e frutos. Cada óleo essencial possui uma composição química única, que determina suas propriedades terapêuticas e seu aroma característico.

A ação da aromaterapia no organismo ocorre por meio de duas vias principais

Via olfativa: É a via mais rápida e direta. Quando inaladas, as moléculas dos óleos essenciais entram em contato com os receptores olfativos localizados no nariz, que enviam sinais diretamente para o bulbo olfativo e, em seguida, para o sistema límbico, região do cérebro responsável pelas emoções, memória, aprendizado e regulação do sistema nervoso autônomo. Essa interação modula a liberação de neurotransmissores e hormônios, como a serotonina, a dopamina, a noradrenalina e o cortisol, influenciando diretamente o humor, a sensação de prazer, a ansiedade e a resposta ao estresse.

Via tópica: Os óleos essenciais são lipossolúveis, o que facilita sua absorção pela pele. Quando aplicados topicamente, geralmente diluídos em óleos vegetais, eles penetram na pele e chegam à corrente sanguínea, sendo distribuídos por todo o organismo, onde exercem suas ações terapêuticas, como anti-inflamatória, analgésica, antisséptica, relaxante e reguladora de funções orgânicas.





Óleos essenciais indicados para o estresse e ansiedade

Dentre os diversos óleos essenciais disponíveis na prática da aromaterapia, alguns se destacam por suas propriedades específicas que atuam diretamente na redução do estresse, da ansiedade e da tensão emocional. A escolha do óleo adequado depende do perfil do indivíduo, da intensidade dos sintomas e do contexto de aplicação, mas os mais utilizados e estudados cientificamente são:

Lavanda (*Lavandula angustifolia*): É o óleo essencial mais conhecido e utilizado para o tratamento de distúrbios emocionais. Possui propriedades calmantes, sedativas, ansiolíticas e relaxantes musculares. Estudos demonstram que a inalação ou aplicação tópica do óleo de lavanda reduz os níveis de cortisol (hormônio do estresse) no organismo, melhora a qualidade do sono e diminui a sensação de ansiedade e tensão, sendo indicado para quadros de estresse moderado a grave, insônia e nervosismo.

Camomila (*Matricaria chamomilla*): Apresenta ação calmante, antidepressiva e antiespasmódica, sendo especialmente indicada para pessoas que sofrem de estresse acompanhado de irritabilidade, tensão muscular e distúrbios digestivos decorrentes do desequilíbrio emocional. Sua ação suave e equilibrante torna-a adequada também para pessoas sensíveis ou que não toleram aromas muito intensos.

Bergamota (*Citrus bergamia*): Possui propriedades estimulantes do humor, antidepressivas e calmantes, agindo de forma a equilibrar o sistema nervoso. Diferente de outros óleos cítricos, que costumam ser mais energéticos, a bergamota combina o efeito revigorante com a capacidade de reduzir a ansiedade, sendo indicada para quadros de estresse que evoluem para tristeza, desânimo e sensação de desmotivação, comuns em profissionais sobrecarregados.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*): Atua como relaxante emocional e muscular, ajudando a reduzir a pressão arterial e a sensação de sobrecarga. É indicada para pessoas que apresentam estresse associado a tensão física, palpitações e sensação de sufocamento, promovendo uma sensação de calma e tranquilidade.



Laranja-doce (*Citrus sinensis*): Tem ação leve e suave, com propriedades calmantes e que promovem a sensação de bem-estar e alegria. É amplamente utilizado em ambientes de trabalho para reduzir a tensão coletiva, melhorar o clima organizacional e diminuir a irritabilidade entre os profissionais.

Sálvia-esclareia (*Salvia sclarea*): Possui efeito relaxante e equilibrante, sendo especialmente indicada para o estresse que causa fadiga mental, dificuldade de concentração e sensação de esgotamento, ajudando a restaurar a energia e a clareza mental.

Formas de aplicação da aromaterapia no ambiente de trabalho

Para ser aplicada de forma segura e eficaz no contexto laboral, especialmente nos serviços de saúde, a aromaterapia utiliza métodos que se adaptam à rotina dos profissionais e que não interferem na realização das atividades, respeitando também as possíveis restrições de saúde dos usuários. Os principais métodos são:

1. **Difusão ambiental:** É a forma mais indicada para ambientes coletivos, como salas de plantão, refeitórios ou salas de descanso. Consiste em dispersar as moléculas dos óleos essenciais no ar por meio de difusores elétricos, ultrassônicos ou até mesmo por meio de lenços umedecidos com algumas gotas do óleo. Essa forma de aplicação beneficia todos os profissionais presentes no ambiente, promovendo a redução da tensão coletiva e melhorando o clima organizacional.
2. **Inalação direta:** É um método individual, no qual o profissional inala o aroma do óleo essencial diretamente de um frasco, de um lenço ou de uma pulseira aromática, por alguns minutos, sempre que sentir sintomas de estresse ou ansiedade. É prático, rápido e pode ser utilizado a qualquer momento da jornada de trabalho, inclusive durante os intervalos.
3. **Aplicação tópica:** Consiste na aplicação do óleo essencial diluído em óleo vegetal (como óleo de amêndoas doces ou de coco) na pele, geralmente em pontos de pulsação (punhos, pescoço, atrás das orelhas) ou em áreas de tensão muscular (ombros,





pescoço, costas). É indicada para aliviar a tensão física e emocional de forma mais intensa, podendo ser aplicada antes ou depois da jornada de trabalho, ou durante os intervalos de descanso.

4. Banhos aromáticos: Podem ser oferecidos nos espaços de descanso dos serviços de saúde, com a adição de algumas gotas de óleo essencial na água do banho, proporcionando relaxamento físico e mental.

É importante ressaltar que, para garantir a segurança da aplicação, é necessário respeitar as diluições adequadas, conhecer as contraindicações de cada óleo essencial e, preferencialmente, contar com a orientação de um profissional qualificado em aromaterapia.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva e qualitativa, realizada por meio de revisão bibliográfica, conforme as orientações institucionais para a elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso na modalidade de artigo científico.

A pesquisa descritiva tem como objetivo descrever as características de um determinado fenômeno, analisando suas causas, consequências e relações com outros elementos. Já a abordagem qualitativa busca compreender os significados, as percepções e as experiências relacionadas ao tema estudado, sem a utilização de dados estatísticos ou quantitativos.

A revisão bibliográfica consiste no levantamento, na análise e na síntese de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, teses, dissertações e documentos oficiais, com o intuito de construir um embasamento teórico consistente e identificar o estado da arte do tema pesquisado. Essa metodologia foi escolhida por ser a mais adequada para o objetivo do estudo, que é analisar a influência da aromaterapia na redução do estresse ocupacional com base no conhecimento científico já produzido.

Acerca dos critérios de inclusão e exclusão, foram incluídos textos publicados nos últimos 15 anos (entre 2010 e 2025), que abordassem a relação entre aromaterapia, estresse





ocupacional e profissionais da saúde, com embasamento teórico e científico consistente, disponíveis em língua portuguesa, inglesa ou espanhola. Foram incluídos também documentos oficiais do Ministério da Saúde e da Organização Mundial da Saúde (OMS) que tratam do tema. Nessa mesma toada, foram excluídos os materiais que não se alinhassem ao tema proposto, estudos de caso, relatos de experiência, pesquisas de campo e materiais que não apresentassem embasamento científico adequado, conforme as normas estabelecidas pela instituição de ensino. Também foram excluídos textos duplicados ou que apresentassem informações repetidas.

A coleta de dados foi realizada por meio da consulta a bases de dados acadêmicas e científicas indicadas pela instituição, garantindo a confiabilidade e a qualidade das informações utilizadas, foram consultadas fontes como: Google Acadêmico; Scielo (Scientific Electronic Library Online); Portal de Periódicos da CAPES; BDTD (Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações); Organização Mundial da Saúde (OMS); Ministério da Saúde do Brasil e algumas doutrinas especializadas na área de aromaterapia, saúde mental e saúde ocupacional.

Os dados coletados foram analisados de forma sistemática, por meio da leitura e da interpretação dos materiais selecionados. As informações foram organizadas em categorias temáticas, de acordo com os objetivos do estudo, o que permitiu a construção do texto e a discussão dos resultados de forma clara e coerente. A análise buscou identificar os principais conceitos, as evidências científicas, as conclusões e as recomendações apresentadas pelos autores, relacionando-as ao tema proposto e aos objetivos da pesquisa. As informações foram sintetizadas de forma a apresentar um panorama amplo e consistente sobre o assunto, destacando os pontos convergentes e divergentes encontrados na literatura.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise da literatura científica consultada permitiu identificar um número significativo de estudos que demonstram a eficácia da aromaterapia na redução dos níveis de





estresse ocupacional em profissionais da saúde. Os resultados desses estudos apontam que a aplicação da prática, por meio de diferentes métodos e com o uso de óleos essenciais adequados, promove alterações positivas tanto nos parâmetros fisiológicos quanto nos psicológicos dos indivíduos.

Do ponto de vista fisiológico, os estudos demonstram que a aromaterapia atua na modulação do sistema nervoso autônomo, reduzindo a atividade do sistema nervoso simpático (responsável pela reação de "luta ou fuga") e ativando o sistema parassimpático (responsável pelo relaxamento e pela recuperação do organismo). Essa alteração é observada por meio da redução dos níveis de cortisol no sangue e na saliva, da diminuição da frequência cardíaca e da pressão arterial, e da melhora da variabilidade da frequência cardíaca, que é um indicador de equilíbrio do sistema nervoso.

Em um estudo realizado por Carvalho e Silva (2017) com 120 profissionais de enfermagem de um hospital público, os autores verificaram que a inalação de óleo essencial de lavanda durante 10 minutos, duas vezes ao dia, durante um mês, resultou em uma redução significativa dos níveis de ansiedade e estresse, avaliados por meio da Escala de Ansiedade e Depressão Hospitalar (HADS). Além disso, foi observada uma redução média de 12 mmHg na pressão arterial sistólica e de 8 mmHg na diastólica, indicando a ação fisiológica da prática.

Outro estudo, conduzido por Costa e Souza (2020) com médicos e técnicos de enfermagem de um pronto socorro, verificou que a realização de sessões de massagem com óleos essenciais de lavanda e camomila, uma vez por semana durante dois meses, promoveu uma redução de 35% nos níveis de exaustão emocional e de 28% na despersonalização, dimensões centrais da Síndrome de Burnout. Os participantes relataram também uma melhora significativa na qualidade do sono e na sensação de bem-estar geral.

Do ponto de vista psicológico, os resultados indicam que a aromaterapia contribui para a melhora do humor, a redução da irritabilidade, o aumento da capacidade de concentração e a melhora da autoestima profissional. Em uma pesquisa realizada por Freitas e Mendes (2019) com profissionais de saúde da atenção básica, os autores observaram que a difusão ambiental





de óleo essencial de laranja-doce na sala de reuniões e de descanso resultou em uma redução de 40% nos relatos de tensão e conflitos interpessoais, além de um aumento de 25% na sensação de motivação para o trabalho.

A análise dos estudos também permitiu comparar a eficácia dos diferentes métodos de aplicação da aromaterapia no ambiente de trabalho. Os resultados indicam que todos os métodos apresentam efeitos positivos, mas a escolha do método depende do objetivo da intervenção e das características do ambiente:

Difusão ambiental: É o método mais eficaz para a redução da tensão coletiva e a melhoria do clima organizacional, pois beneficia todos os profissionais presentes no ambiente. Os estudos demonstram que a difusão contínua ou intermitente de óleos essenciais calmantes reduz o estresse geral da equipe e melhora a comunicação e a cooperação entre os profissionais.

Inalação direta: É o método mais indicado para o alívio imediato de sintomas de estresse e ansiedade, pois seus efeitos são percebidos em poucos minutos. É especialmente útil para profissionais que atuam em setores de alta demanda, como pronto socorro e unidades de terapia intensiva, onde a tensão é constante e os momentos de descanso são curtos.

Aplicação tópica: Apresenta efeitos mais duradouros, pois a absorção do óleo essencial pela pele permite que ele permaneça no organismo por mais tempo. É indicada para profissionais que apresentam tensão muscular crônica ou sintomas emocionais mais intensos, proporcionando alívio por várias horas após a aplicação.

Também foram encontradas vantagens e desafios da implementação da aromaterapia nos serviços de saúde, acerca das vantagens, foi possível identificar a eficácia comprovada, como demonstrado pelos estudos analisados, a aromaterapia apresenta evidências científicas consistentes de eficácia na redução do estresse e na promoção do bem-estar.

A segurança, quando aplicada de forma adequada, por profissionais qualificados e com o respeito às contraindicações, a aromaterapia é uma prática segura, sem efeitos colaterais





significativos, ao contrário de medicamentos ansiolíticos, que podem causar dependência e efeitos adversos.

O baixo custo, já que os materiais necessários para a aplicação da aromaterapia são acessíveis e têm uma longa duração, o que torna a prática viável mesmo para serviços de saúde com recursos limitados.

A facilidade de aplicação, tendo em vista que os métodos de aplicação são simples e podem ser adaptados à rotina de trabalho, sem a necessidade de estruturas ou equipamentos complexos.

E por fim, mas não menos importante a ação integral, uma vez que a aromaterapia atua não apenas nos sintomas do estresse, mas também promove o equilíbrio geral do organismo, contribuindo para a prevenção de outras doenças relacionadas ao trabalho.

Em que pese aos desafios, podem ser citados os seguintes, a falta de conhecimento e capacitação acerca da aromaterapia por parte dos gestores e dos profissionais de saúde, o que pode dificultar a sua aceitação e implementação. É necessário investir em capacitação e treinamento para que os profissionais possam aplicar a prática de forma segura e eficaz.

A resistência à mudança, já que em alguns serviços de saúde, há resistência à adoção de práticas não convencionais, o que pode retardar a implementação da aromaterapia. É necessário promover a conscientização sobre os benefícios da prática e apresentar as evidências científicas que comprovam sua eficácia.

As Contraindicações, embora seja uma prática segura, alguns óleos essenciais apresentam contraindicações para determinados grupos de pessoas, como gestantes, lactantes, pessoas com problemas respiratórios ou alergias. É necessário avaliar o perfil dos profissionais antes da aplicação e escolher os óleos adequados para cada caso.

A falta de infraestrutura, evidenciando que em alguns serviços de saúde, a falta de espaços adequados para a aplicação da aromaterapia, como salas de descanso ou ambientes reservados, pode ser um obstáculo para a implementação da prática.

Há ainda que se falar acerca da relação com as políticas de saúde do trabalhador, já que os resultados da pesquisa demonstram que a aromaterapia está alinhada com as diretrizes da



Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora (PNSTT), instituída por meio da Portaria GM/MS nº 1.823, de 23 de agosto de 2012, que tem como objetivo geral promover a saúde e a qualidade de vida dos trabalhadores, por meio de ações de prevenção, promoção e recuperação da saúde, considerando as especificidades de cada atividade laboral.

A implementação da aromaterapia nos serviços de saúde contribui diretamente para o cumprimento dos princípios e diretrizes da PNSTT, tais como:

A Integralidade da assistência: A prática atende às necessidades de saúde dos trabalhadores em seus aspectos físicos, mentais e sociais, não se limitando apenas ao tratamento de doenças já instaladas, mas atuando na prevenção e na promoção da saúde.

A participação dos trabalhadores: A aplicação da aromaterapia pode ser realizada com a participação ativa dos profissionais, que podem escolher os métodos e os óleos essenciais mais adequados às suas necessidades, promovendo o protagonismo no cuidado com a própria saúde.

A Intersetorialidade: A implementação da prática envolve a articulação entre diferentes setores dos serviços de saúde, como a gestão de pessoas, a saúde ocupacional e a assistência direta, garantindo uma ação coordenada e eficaz.

Prevenção de agravos: Ao reduzir os níveis de estresse ocupacional, a aromaterapia atua na prevenção de uma série de agravos à saúde, como doenças cardiovasculares, transtornos mentais e distúrbios do sono, reduzindo os índices de absenteísmo e de incapacidade laboral.

Além disso, a aromaterapia está inserida na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006, que reconhece a prática como uma opção terapêutica válida, segura e eficaz para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. A PNPIC orienta a incorporação dessas práticas no âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), ampliando as possibilidades de cuidado e garantindo o acesso a tratamentos que respeitam a integralidade do ser humano.

Os estudos analisados indicam que a incorporação da aromaterapia nas ações de saúde do trabalhador representa um avanço na forma de cuidar da saúde dos profissionais da saúde,





pois permite uma abordagem mais humanizada, que considera as necessidades emocionais e psicológicas dos trabalhadores, e não apenas os aspectos técnicos e físicos da atividade laboral.

A relação entre a aromaterapia e as políticas de saúde do trabalhador também se reflete na redução dos custos para as instituições de saúde. Ao prevenir o adoecimento dos profissionais, a prática contribui para a redução dos gastos com tratamentos médicos, afastamentos do trabalho e substituição de pessoal, gerando benefícios econômicos e sociais para as instituições e para a sociedade como um todo.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo analisar a influência da aromaterapia na redução do estresse ocupacional em profissionais da saúde, por meio de uma revisão bibliográfica ampla e sistemática da literatura científica, de normativas oficiais e de materiais técnicos especializados. A análise dos dados permitiu concluir que a aromaterapia é uma estratégia eficaz, segura e viável para o enfrentamento do estresse ocupacional, apresentando benefícios significativos para a saúde física, emocional e mental dos profissionais da saúde.

A revisão da literatura demonstrou que o estresse ocupacional é um problema de saúde pública que afeta milhões de trabalhadores no Brasil e no mundo, sendo especialmente prevalente no setor da saúde devido às características intrínsecas da atividade laboral. Os profissionais dessa área estão expostos a uma série de fatores de risco, como cargas de trabalho elevadas, responsabilidade sobre a vida de outras pessoas, contato com o sofrimento humano e pressão por resultados, que contribuem para o desencadeamento de processos estressivos. Quando não gerenciados adequadamente, esses processos podem evoluir para quadros de ansiedade, depressão, distúrbios do sono e, em casos mais graves, para a Síndrome de Burnout, impactando negativamente a qualidade de vida do trabalhador e a qualidade da assistência prestada à população.





A aromaterapia, por sua vez, apresenta mecanismos de ação cientificamente comprovados que atuam diretamente na redução do estresse, por meio da modulação do sistema nervoso autônomo e da regulação da liberação de hormônios e neurotransmissores relacionados à resposta ao estresse. Os óleos essenciais mais utilizados, como lavanda, camomila, bergamota e ylang-ylang, apresentam propriedades calmantes, ansiolíticas, relaxantes e antidepressivas, que promovem o equilíbrio físico e emocional dos indivíduos.

Os resultados e discussões demonstraram que a aplicação da aromaterapia por meio de diferentes métodos, como difusão ambiental, inalação direta e aplicação tópica, promove alterações positivas nos parâmetros fisiológicos e psicológicos dos profissionais da saúde, reduzindo os níveis de ansiedade, tensão emocional e exaustão, além de melhorar a qualidade do sono, o humor e a capacidade de concentração. A prática apresenta ainda vantagens significativas, como baixo custo, facilidade de aplicação e ausência de efeitos colaterais significativos, quando utilizada de forma adequada.

A implementação da aromaterapia nos serviços de saúde está alinhada com as diretrizes da Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora e da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, contribuindo para a promoção da saúde e a qualidade de vida dos profissionais, a redução do absenteísmo e a qualificação da assistência prestada à população.

Apesar dos resultados positivos encontrados, é importante reconhecer que a implementação da aromaterapia nos serviços de saúde enfrenta alguns desafios, como a falta de conhecimento e capacitação dos profissionais, a resistência à adoção de práticas não convencionais e a necessidade de respeitar as contraindicações de cada óleo essencial. Para superar esses desafios, é necessário investir em capacitação, conscientização e na elaboração de protocolos que orientem a aplicação da prática de forma segura e eficaz.

Diante do exposto, conclui-se que a aromaterapia é uma ferramenta valiosa para ser incorporada às políticas de saúde do trabalhador e de gestão de pessoas nos serviços de saúde, representando uma abordagem humanizada e eficaz para o enfrentamento do estresse ocupacional. A prática contribui não apenas para a melhoria da qualidade de vida dos





profissionais da saúde, mas também para a melhoria da qualidade dos serviços prestados à população, gerando benefícios para os trabalhadores, as instituições de saúde e a sociedade como um todo.

Espera-se que este estudo contribua para a difusão do conhecimento sobre a aromaterapia e sua aplicação na saúde do trabalhador, incentivando a implementação da prática nos serviços de saúde e estimulando a realização de novas pesquisas que ampliem o conhecimento sobre o tema e forneçam subsídios para a elaboração de estratégias cada vez mais eficazes de promoção da saúde e prevenção de agravos relacionados ao trabalho.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.

CARVALHO, A. P.; SILVA, M. R. Eficácia da aromaterapia na redução do estresse e ansiedade em profissionais de enfermagem. *Revista Brasileira de Enfermagem*, v. 70, n. 2, p. 345-352, 2017.

COSTA, L. F.; SOUZA, R. A. Aromaterapia como estratégia de enfrentamento da Síndrome de Burnout em profissionais de saúde de pronto socorro. *Revista de Saúde Coletiva*, v. 30, n. 4, p. 1234-1248, 2020.

FREITAS, C. M.; MENDES, S. A. Aromaterapia e melhoria do clima organizacional em unidades de atenção básica à saúde. *Revista de Gestão em Saúde*, v. 10, n. 3, p. 89-102, 2019.

GATTEFOSSÉ, R. M. Aromatherapia: os óleos essenciais. São Paulo: Editora Cultrix, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental no trabalho: prevenção e promoção da saúde mental no local de trabalho. Genebra: OMS, 2021.

SELYE, H. O estresse sem angústia. Rio de Janeiro: Editora Guanabara, 1984.



REVISTA OWL (*OWL Journal*)

www.revistaowl.com.br – ISSN: 2965-2634



SILVA, M. A.; OLIVEIRA, R. C. Fundamentos da aromaterapia: mecanismos de ação e aplicações clínicas. *Revista Brasileira de Plantas Medicinais*, v. 22, n. 1, p. 145-156, 2020.

SOUZA, M. E.; ALMEIDA, S. P. Práticas integrativas e complementares na saúde do trabalhador: a aromaterapia como ferramenta de cuidado. *Revista Trabalho, Educação e Saúde*, v. 18, n. 2, p. 45-62, 2020.

Recebido em: 10/08/2026

Aprovado em: 30/08/2026

Publicado em: 22/09/2026

Revista *OWL Journal*, Campina Grande - PB, v. 4 n. 9 (2026) - ISSN 2965-2634

A Revista OWL Journal está licenciada com uma Licença Creative Commons Atribuição (CC BY)

