



**CATÓLICA**  
INSTITUTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
ESCOLA DE ENFERMAGEM

LISBOA-PORTO



IX JORNADAS NACIONAIS DE ENFERMAGEM DA CATÓLICA  
VII JORNADAS INTERNACIONAIS DE ENFERMAGEM DA CATÓLICA

**JULHO DE 2020**

**EBOOK**

**IX JORNADAS NACIONAIS DE  
ENFERMAGEM DA CATÓLICA**

**VII JORNADAS INTERNACIONAIS  
DE ENFERMAGEM DA CATÓLICA**

# **A ENFERMAGEM COMO PROTAGONISTA DO FUTURO**

**Patrícia Pontífice Sousa  
Cristina Marques-Vieira  
Sérgio Deodato**

**1ª edição**

# IX JORNADAS NACIONAIS DE ENFERMAGEM DA CATÓLICA

## VII JORNADAS INTERNACIONAIS DE ENFERMAGEM DA CATÓLICA

**ISBN: 978-989-54793-1-3**

**Comissão Organizadora:**

Adalberto Teca  
Alexandra Cardoso  
Ana Mafalda Freitas  
Ana Rita Vieira  
Beatriz Maria  
Beatriz Ribeiro  
Carlota Neves  
Carolina Pereira  
Catarina Duran  
Catarina Lopes  
Catarina Marcos  
Catarina Nilo Fonseca  
Catarina Sousa  
Cristina Marques - Vieira  
Cristiana Arsénio  
Cristiana Bernardo  
Daniela Francisco  
Francisca Horta e Costa  
Gesiel Lima  
Helena Silva  
Inês Cerejeiro  
Inês Ramada  
Inês Silva  
Isabel Almeida  
Joana Silva  
Leonor Libano Monteiro  
Leonor Morais Sarmento  
Liliana Santos  
Madalena Rocha

Mafalda Ambrósio  
Mafalda Ribeiro  
Manuela Gomes  
Margarida Fragoso  
Margarida Lourenço  
Margarida Perdigão  
Margarida Pérez  
Maria do Carmo Pires  
Mariana Almeida  
Mariana Henriques  
Mariana Lafaia de Castro  
Mariana Mascarenhas  
Mariana Moreira  
Maura Fernandes  
Milana Dovzhenko  
Mónica Chumbo  
Mónica Silva  
Patrícia Pontífice Sousa  
Rita Brito  
Rita Mateia  
Ruben Bernardo  
Sara Oriana  
Sara Salvado  
Sara Sofia Silva  
Sofia Perdiz  
Teresa Ribeiro Teles  
Vera Pinto Basto  
Vitória Gandra  
Vivien Honolka  
Yanna Crispiriano

**Comissão Científica:**

Prof. Doutora Patrícia Pontífice Sousa  
Prof. Doutora Cristina Marques Vieira  
Prof. Doutor Sérgio Deodato  
Prof. Doutora Zaida Charepe  
Prof. Doutora Sílvia Caldeira

**Equipa Editorial:**

Adalberto Teca  
Ana Mafalda Freitas  
Carlota Neves  
Catarina Nilo Fonseca  
Catarina Sousa  
Francisca Horta e Costa  
Mariana Lafaia de Castro

Gesiel Lima  
Inês Ramada  
Isabel Almeida  
Joana Silva  
Margarida Perdigão  
Margarida Perez  
Mariana Lafaia de Castro

Mariana Mascarenhas  
Maura Fernandes  
Mónica Chumbo  
Rúben Bernardo  
Sara Oriana  
Vera Pinto Basto  
Yanna Silva



# Título do Poster: "A aromaterapia como intervenção de enfermagem na pessoa com ansiedade: uma revisão sistemática da literatura"

**Autores:** Arsénio, C.<sup>1</sup>, Moreira, M.<sup>1</sup>, Lopes, A.C.<sup>1</sup>, Santos L.<sup>1</sup>, Rocha, M.<sup>1</sup>, Pérez Graça, M.<sup>1</sup>, Silva I.<sup>1</sup>, Teca, A.<sup>1</sup>, Marques-Vieira, C.M.A.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Enfermagem, do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa

<sup>2</sup> Professora Doutora no Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa

**Introdução:** As práticas clínicas com aromaterapia têm-se expandindo na área da enfermagem, sendo esta considerada uma das técnicas complementares mais popularmente utilizada. É aplicada nas mais diversas especialidades médicas, incluindo Oncologia, Ginecologia, Geriatria e Psiquiatria. (Domingos & Braga; 2015). A aromaterapia pode ser utilizada conjuntamente com a massagem e é absorvida pelo corpo via pele ou sistema olfatório, sendo capaz de provocar alterações nos parâmetros vitais, como a pressão arterial ou temperatura corporal, reduzir os níveis de ansiedade e provocar efeitos positivos na autoestima. (Gnatta, Piason, Lopes, Rogenski & Silva; 2014). Partiu-se da pergunta de investigação: Será a aromaterapia eficaz na redução da ansiedade em pessoas adultas e idosas?

**Objetivo:** Identificar literatura sobre a efetividade da Aromaterapia enquanto intervenção de Enfermagem, em pessoas que manifestam ansiedade

**Método:** Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, segundo a Joanna Briggs Institute (JBI, 2014). Foram definidos como critérios de inclusão os artigos: (1) disponíveis em texto integral; (2) publicados de janeiro 2010 a fevereiro de 2020; (2) na língua portuguesa, inglesa e espanhola; (3) que envolvessem como população: adultos e idosos, (4) que sofram de ansiedade.

A pesquisa foi realizada nas bases de dados: PubMed, RCAAP, B-on e EBSCO Host®, e de acordo com os critérios PICO (P-Adultos e Idosos, I-Aromaterapia, C- Como intervenção de Enfermagem, O-Redução da Ansiedade).

A pesquisa decorreu de 2 a 27 de março de 2020, com a seguinte fórmula de pesquisa: (aromatherapy) (TI) AND (nurs\*) (SU) AND (anxiety) (TI). Os dados foram extraídos por 2 investigadores, devidamente treinados Partiu-se de 59 estudos e procedeu-se à elaboração do fluxograma segundo PRISMA como forma de identificação, extração e análise. Das 59 referências identificadas, 26 foram excluídas por duplicação nas bases de dados e 16 foram excluídas pelo título à partida. Dos 17 resumos avaliados, 10 prosseguiram para a avaliação a partir da leitura integral, foram incluídos nesta revisão 3 estudos, tendo sido os restantes excluídos. A utilização dos artigos foi realizada por 2 investigadores, que o fizeram de forma independente, analisando os resultados obtidos etapa a etapa. Em caso de discordância, o artigo prosseguia para a etapa seguinte. Todos os artigos da revisão foram posteriormente sujeitos a um processo crítico de avaliação do nível de evidencia científica e da qualidade metodológica dos artigos incluídos.

**Resultados:** A amostra foi constituída por 3 artigos. Oriundos de Londres (n=1) e do Irão (n=2). A população abrangeu estudantes de enfermagem de licenciatura (n=1), pessoas em situação de internamento por cirurgia (bypass coronário) (n=1) e pessoas queimadas em fase de recuperação (n=1). Os estudos foram publicados em 2013 (n=1), 2016 (n=1) e 2019 (n=1).

Os resultados obtidos nestes estudos apontam para a eficácia da aromaterapia sob forma de massagem ou inalação de óleos essenciais, como intervenção de enfermagem. Tendo como principais resultados a diminuição dos níveis de ansiedade, com consequente aumento da autoestima, bem-estar físico e psicossocial, redução do stresse, melhoria do padrão de sono e controlo de sintomatologia associada a patologias/estados clínicos, com efetividade na redução de tempos de internamento no caso da aplicação em pessoas em internamento hospitalar.

**Conclusão:** Os enfermeiros recorrem à Aromaterapia enquanto intervenção de enfermagem em pessoas com diagnóstico de enfermagem de ansiedade. A evidencia científica analisada demonstra a efetividade da aromaterapia como intervenção

eficaz na redução da ansiedade, tendo outros ganhos adjacentes como a redução do stresse, melhoria do padrão de sono e o aumento do bem-estar físico e psicossocial. No entanto, a evidência recomenda a elaboração de mais estudos neste âmbito e a sua respetiva publicação e divulgação.

**Referências Bibliográficas:**

- Gnatta, J. R., Piason, P. P., Lopes, C. de L. B. C., Rogenski, N. M. B., & da Silva, M. J. P. (2014). Aromaterapia com ylang ylang para ansiedade e autoestima: Estudo piloto. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 48(3), 492-499.
- Domingos, T. da S., & Braga, E. M. (2015). Massage with aromatherapy: Effectiveness on anxiety of users with personality disorders in psychiatric hospitalization. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 49(3), 450-456.
- Rafii, F., Ameri, F., Haghani, H., & Ghobadi, A. (2020). The effect of aromatherapy massage with lavender and chamomile oil on anxiety and sleep quality of patients with burns. *Burns*, 46(1), 164-171.
- Johnson, C. E. (2014). Effect of Aromatherapy on Cognitive Test Anxiety Among Nursing Students. *Alternative and Complementary Therapies*, 20(2), 84-87.
- Rajai, N., Sajadi, S. A., Teymouri, F., Zareiyan, A., Siavoshi, S., & Malmir, M. (2016). The Effect of Aromatherapy with Lavender Essential Oil on Anxiety and Stress in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft Surgery. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 5(4).