ISSN: 2358-8829

Estratégias Naturais de Modulação do Estresse: Aplicação de Óleos Essenciais no Contexto Educação.

Mirella Maria Lima Barreto [1]
Myzael Felix da Silvas Santos [2]
Weverton Kayke Gomes Santos [3]
José Eduardo de Carvalho [4]

RESUMO

O estresse no ambiente escolar tem se tornado cada vez mais frequente, impactando não somente os alunos, mas toda a rede educacional, ao comprometer o desempenho acadêmico, o bem-estar emocional e as relações interpessoais entre estudantes e profissionais da instituição. Fatores como a pressão por resultados, o excesso de atividades e as demandas sociais contribuem significativamente para esse cenário, tornando necessária a busca por estratégias eficazes que auxiliem na sua redução e promovam um ambiente mais saudável. Nesse contexto, a aromaterapia surge como uma alternativa natural utilizada para a modulação do estresse, destacando-se por seus efeitos terapêuticos por meio do uso de óleos essenciais. O presente estudo baseia-se em um artigo científico da biblioteca virtual SciELO ("Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde", 2012), no qual a eficiência da aromaterapia no contexto do estresse acadêmico foi testada e comprovada como um tratamento alternativo, reforçando sua relevância como prática complementar. A presente pesquisa encontra-se em andamento e tem como objetivo analisar a aplicação de óleos essenciais no Centro de Excelência Dom Luciano José Cabral Duarte como recurso calmante para os alunos da instituição, investigando seus possíveis efeitos na diminuição do estresse e na promoção de um clima mais equilibrado no ambiente escolar. Inicialmente, foi utilizada uma amostra de óleo essencial de laranja-doce, extraída pelo método de hidrodestilação, sem o uso de solventes, aplicada em dois alunos, que relataram melhora no estresse e no desempenho acadêmico. Como continuidade, pretende-se ampliar a amostra para dez alunos, divididos em grupo experimental e grupo controle. Serão testados outros óleos, como camomila e capim-limão, permitindo uma análise comparativa mais abrangente sobre os efeitos da aromaterapia.

Palavras-chave: Aromaterapia, Óleos essenciais, Bem-estar Estudantil, Relaxamento e Modulação do Estresse.

[1] Estudante do Centro de Excelência Dom Luciano José Cabral Duarte – SE, mirellabarreto24@gmail.com;
[2] Estudante do Centro de Excelência Dom Luciano José Cabral Duarte – SE, felixmyzael@gmail.com;
[3] Estudante do Centro de Excelência Dom Luciano José Cabral Duarte – SE, wevertonkayke280@gmail.com;
[4] Professor Orientador: Professor de Química, Universidade Federal de Sergipe – SE, eduardocarvalho@hotmail.com;