

Aromaterapia com Óleo Essencial de Sementes de Funcho (*Foeniculum vulgare* Mill) na redução da ansiedade

Beatriz Félix ¹, Andreia Rodrigues ¹, Maria João Sousa ², Olívia R. Pereira ^{3*}

¹ Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal, bia-pires-felix@hotmail.com; andreia.r.rodrigues@ipb.pt

² Centro de Investigação de Montanha (CIMO), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal; Laboratório Associado para a Sustentabilidade e Tecnologia em Regiões de Montanha (SusTEC), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal, joaos@ipb.pt

³ Research Centre for Active Living and Wellbeing (LiveWell), Instituto Politécnico de Bragança, Campus de Santa Apolónia, 5300-253 Bragança, Portugal, oliviapereira@ipb.pt

Enquadramento: A aromaterapia utiliza óleos essenciais para promover o bem-estar do corpo e da mente [1]. O óleo essencial de sementes de funcho (OEF) tem sido investigado pelos seus efeitos na redução da ansiedade, nomeadamente quando é aplicado através de massagem [2]. **Objetivo:** Avaliar o efeito da aplicação de OEF, através de massagem, na diminuição da ansiedade. **Métodos:** O ensaio consistiu na participação de 40 indivíduos que foram divididos aleatoriamente em dois grupos: “Grupo Massagem” e “Grupo Aroma”, sendo que os indivíduos do “Grupo Massagem” receberam a massagem com óleo de amêndoas doces e no “Grupo Aroma” foi adicionado o OEF a 1,6%. As massagens foram realizadas de 15 em 15 dias durante 2 meses e os valores de ansiedade avaliados utilizando o Inventário de Estado-Traço de Ansiedade [3]. Estes foram aplicados antes da massagem (Questionário 1- Q1), após a 2ª (Questionário 2- Q2) e 4ª sessão (Questionário 3- Q3) e 1 mês após a última sessão (Questionário 4- Q4). **Resultados:** Na Ansiedade-E e no “Grupo Massagem”, o valor médio no Q1 foi de $41,65 \pm 9,81$ pontos que diminuiu no Q2, aumentou no 3 e voltou a diminuir no 4 (valor de $37,55 \pm 10,22$). Já no “Grupo Aroma”, os valores médios diminuíram nos Q2 e Q3 em relação ao Q1 com valores de $35,53 \pm 8,53$, $32,47 \pm 7,86$ e $38,37 \pm 11,45$, respetivamente, com um ligeiro aumento no Q4. Em relação à Ansiedade-T o valor médio diminuiu desde o Q1 até ao Q4 com valores médios de $42,2 \pm 9,56$ e $38,45 \pm 10,81$, respetivamente no “Grupo Massagem. No “Grupo Aroma”, no Q1, o valor foi de $37,11 \pm 10,10$ que diminuiu no Q2 ($34,68 \pm 10,08$) mantendo-se igual nos restantes questionários. **Conclusões:** O presente estudo demonstrou efeitos positivos da aromaterapia com OEF na diminuição da ansiedade.

Palavras-chave: *Foeniculum vulgare* Mill; Aromaterapia; Massagem; Ansiedade.

Reconhecimentos

Os autores agradecem à Fundação para a Ciência e Tecnologia (FCT, Portugal) o apoio financeiro através dos fundos nacionais FCT/MCTES (PIDDAC) ao CIMO (UIDB/00690/2020, UIDP/00690/2020) e ao SusTEC (LA/P/0007/2020). Os autores agradecem à Farmaclinic Bragança o apoio para a realização do estudo.

Referências

- [1] Grace K. Aromaterapia: Um guia de referência holístico para uso terapêutico de óleos essenciais. Alto do Forte: Livros de vida; 2000.
- [2] Alvarado-Garcia PAA, Soto-Vasquez MR, Rosales-Cerquin LE, Rodrigo-Villanueva EM, Jara-Aguilar DR, Tuesta-Collantes L. Anxiolytic and Antidepressant-like Effects of *Foeniculum vulgare* Essential Oil. PJ. 2022 May 4;14(2):425.
- [3] Silva DR, Campos R. Alguns dados normativos do Inventário de Estado-Traço de Ansiedade – Forma Y (STAI-Y), de Spielberger, para a população portuguesa. RPP. 1998; 33:71–89.