



FERRAMENTAS PARA AMENIZAR O ESTRESSE LABORAL DE COLABORADORES EM UMA INSTITUIÇÃO DE ATENDIMENTO À CRIANÇAS COM ENCEFALOPATIA CRÔNICA NÃO PROGRESSIVA

Darcieli Stevens Spies¹, Camila Delinski Bet²

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Campus Ponta Grossa - PR, Universidade Cesumar - UNICESUMAR.darcieli.psicologia@gmail.com

²Docente do Curso de Psicologia. Pesquisadora, Universidade Cesumar – UNICESUMAR, camila.bet@unicesumar.edu.br

RESUMO

Nas últimas décadas a população vem sendo cada vez mais acometida por desordens mentais como ansiedade e depressão, muitas vezes os fatores estressantes são encontrados no local de trabalho e uma das classes mais atingidas em sua saúde mental são os professores e cuidadores. A instituição de atendimento de crianças com encefalopatia crônica não progressiva, objeto do presente estudo, atualmente não conta com espaço ou atividade interna que vise auxiliar na saúde emocional de seus colaboradores. O presente trabalho buscou desenvolver, através de análise exploratória no ambiente a baseado em estudos relacionados, ferramentas capazes de auxiliar na redução do estresse laboral dos colaboradores da instituição. Após ampla pesquisa, o trabalho culminou com a confecção de uma caixa contendo ferramentas de aromaterapia e massagem.

PALAVRAS-CHAVE: Aromaterapia; Ansiedade; Estresse ocupacional; Massagem.

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas as desordens mentais como ansiedade e depressão, cresceram de maneira exponencial na população adulta. Estima-se que um a cada quatro indivíduos em idade adulta enfrentará de maneira recorrente, algum tipo de problema emocional de ansiedade ou humor (Unützer et al., 2000).

Vários são os fatores de risco que levam os indivíduos a desenvolverem agravos à saúde como ansiedade e depressão. Um deles é o estresse ocupacional, definido por Nascimento e Domingues Jr. (2022, p.3) como sendo:

...problema de natureza perceptiva que se origina da incapacidade de a pessoa lidar com as fontes de pressão no trabalho, e tem como consequência problemas na saúde, física e mental, afetando tanto o indivíduo como as organizações.

Assim, percebe-se que estes agravos podem impactar na rotina laboral dos indivíduos, sendo um dos motivos da evasão dos funcionários. Isso vai de acordo ao que refletiram Pereira *et al.* (2019), em que as principais causas de interrupção do trabalho são estresse, ansiedade e depressão.

Entre os setores que enfrentam esta problemática está o educacional. De acordo com uma pesquisa realizada por Batista *et al.* (2015), no Brasil, a profissão de professor ocupa o segundo lugar dentre as profissões com maior incidência de doenças ocupacionais. Os autores ressaltam ainda que tal avaliação pode ser subestimada, uma vez que ansiedade, depressão e estresse podem ser resultados de síndrome de Burnout.

As instituições de ensino têm passado por modificações políticas, sociais e ambientais, que influenciam diretamente no cotidiano da docência. A excessiva carga horária, exposição a maior carga de sofrimento emocional, bem como, o desgaste físico e psíquico convergem para uma crescente taxa de absenteísmo-doença e licenças dos profissionais da docência (Nascimento; Domingues Jr., 2022).

A tarefa de ensinar é bastante desafiadora, uma vez que exige muito além das competências profissionais. Quando se trata de professores responsáveis por educação especial, o nível de exigência física, mental e emocional ao qual o profissional é submetido



se torna ainda maior, especialmente quando a função de professor se interliga com a função de cuidador.

Rios *et al.* (2022, p.66) explica que:

Os pais e cuidadores das crianças com deficiência ou com uma condição incapacitante podem desenvolver o “estresse do cuidador” visto que a rotina desses pais e cuidadores são bem cansativas e intensas, tanto fisicamente e psicologicamente. Os sinais da síndrome são: irritabilidade, fadiga e tristeza excessiva. Alguns estudos mostram que quem sofre do estresse do cuidador tem a predisposição de desenvolver algum transtorno mental que são eles: depressão; ansiedade; síndrome de burnout; abuso de álcool; drogas e pensamentos de alto extermínios.

Dessa forma, estratégias para contribuir com o bem-estar e qualidade de vida dos docentes é crucial. Por isso, a aplicação de ferramentas capazes de auxiliar na redução ou prevenção de acometimentos mentais nos profissionais da educação é uma estratégia potencial. Embora a maioria das dificuldades mentais relacionadas ao estresse laboral tenha como destino a utilização de fármacos, existem outras possibilidades que podem contribuir positivamente. Dentre as possibilidades, destacam-se as práticas integrativas e complementares, introduzidas no Sistema Único de Saúde em 2006.

De acordo com o Ministério da Saúde (MS), as práticas integrativas são abordagens terapêuticas que objetivam prevenir agravos à saúde, envolvendo condutas que desempenham papel abrangente e buscam pela promoção do cuidado integral do ser humano.

Alguns estudos já foram realizados sobre os fatores de estresse, ansiedade, depressão e Burnout nos professores. No entanto, são raros os estudos que apontem medidas efetivas quanto às ferramentas capazes de reduzir esses quadros, especialmente medidas relacionadas às PICs, podendo ser citado o estudo sobre a utilização de meditação e yoga (Ferreira-Vorkapic *et al.*, 2018) e reflexologia podal (Pereira *et al.*, 2022).

Outros estudos relacionam massagem e aromaterapia à saúde mental, demonstrando a viabilidade de tais práticas em diversas situações, desde internamento hospitalares, trabalho de parto, ou como redutoras de ansiedade em situações de estresse no cotidiano (Domingos; Braga, 2015; Gnatta *et al.*, 2011; Araújo *et al.*, 2021).

Diante da condição estressante vivenciada pelos professores/cuidadores de uma instituição de assistência à crianças com Encefalopatia Crônica não Progressiva (ECNP) de Ponta Grossa, e considerando alguns estudos referentes à redução de estresses através do uso de terapias integrativas, o presente estudo foi desenvolvido com o objetivo de propor ferramentas capazes de auxiliar na redução de estresse laboral enfrentado pelos profissionais da instituição citada.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

O presente estudo tem natureza aplicada e objetivo exploratório. Segundo Sellitz *et al.* (1965), nesta categoria se enquadram todos aqueles estudos que buscam pela descoberta de ideias e intuições, objetivando uma maior familiaridade com o fenômeno pesquisado. Possibilitam que o pesquisador aumente o conhecimento sobre os fatos, formule problemas, crie hipóteses e realize sua pesquisa de maneira estruturada.

Quanto à abordagem, optou-se pela qualitativa. A abordagem qualitativa diz respeito à pesquisa cujos dados são coletados de maneira descritiva e a análise dos dados tende a seguir de modo indutivo, obtidos através do contato direto do pesquisador com a situação estudada (Bogdan; Biklen, 2003).

O procedimento para coleta de dados utilizado foi visita in loco com observação da estrutura física, levantamento de recursos materiais disponíveis, bem como observação das necessidades inerentes aos recursos humanos alocados na instituição.



Posteriormente, diante das informações e das possibilidades e recursos disponíveis na instituição, percorreu-se a bibliografia em busca de referências quanto à utilização das terapias integrativas complementares passíveis de utilização na elaboração da proposta.

Foram considerados artigos referentes às terapias integrativas na redução de estresse em geral e também na redução de estresse laboral em grupos de professores, nos últimos 10 anos, priorizando-se bases de dados como *Scielo*, *Lilacs* e Google acadêmico.

Após reflexão bibliográfica e avaliação presencial da instituição, definiu-se uma proposta concreta de ferramentas passíveis de serem aplicadas na rotina dos docentes da instituição. Para tanto, foi confeccionada uma caixa contendo materiais capazes de auxiliar na redução de estresse e ansiedade dos colaboradores da instituição.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DE ENSINO

A instituição investigada neste estudo tem a missão de habilitar e reabilitar crianças com deficiência físico-motora e promover sua inclusão na vida comunitária. Ela já tem aproximadamente 50 anos de atividade, oferecendo serviços à comunidade de Ponta Grossa e região de: reabilitação física; atendimento social e educacional especializado; oficina ortopédica destinada à dispensação de órteses, próteses e meios auxiliares de locomoção. Além disso, oferecem às famílias o Centro-Dia e o Clube de Mães.

Na clínica, o principal objetivo é a habilitação/reabilitação de crianças e adolescentes com patologias neuropsicomotoras. Para isso, oferta um conjunto de medidas, ações e serviços para desenvolver ou ampliar a capacidade funcional e desempenho dos pacientes. Além disso, visa desenvolver potencialidades, habilidades e aptidões físicas, cognitivas, sensoriais e psicossociais que contribuam para a autonomia e participação social. A equipe de assistência à criança conta com profissionais de enfermagem; estimulação visual, fisioterapia, fonoaudiologia, musicoterapia, neuropediatria, nutricionista, odontologia, ortopedia, psicologia, serviço social e terapia ocupacional.

O Centro Dia é um serviço de proteção social especial de média complexidade para pessoas com deficiência, e para suas famílias. Assim, são assistidos crianças, adolescentes, jovens e adultos com deficiência física neuromotora e múltiplos comprometimentos em grau severo e em situação de dependência. Este serviço é ofertado em contraturno para os pacientes, como forma a evitar o isolamento social da pessoa com deficiência e outras situações de risco e violação de direitos. Portanto, o intuito é promover a autonomia e a melhoria da qualidade de vida tanto dos pacientes quanto das famílias ou dos cuidadores, prevenindo situações de sobrecarga provenientes da demanda de cuidados prolongados e permanentes.

Entre as atividades que são ofertadas, estão as oficinas que promovem estímulos às habilidades motoras, cognitivas, sensoriais e sociais. Interações também são propiciadas para aumentar o vínculo da equipe educacional com as famílias e pacientes, escolhendo-se temas diferentes a cada semana, promovendo atividades diversificadas que engajam a comunidade.

Oficinas de brincadeiras lúdicas, cinema, música, experiências sensoriais, atividades artísticas, contação de história, conforme ilustrado na Figura 1.

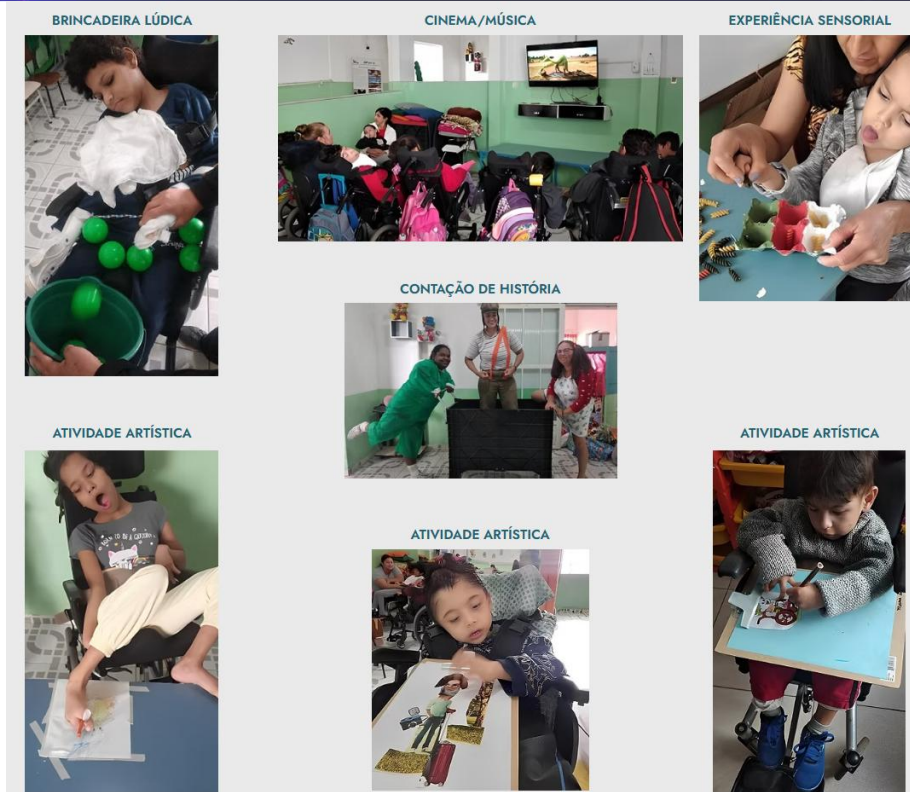


Figura 1: Atividades ofertadas no Centro Dia aos pacientes da instituição
Fonte: Arquivo interno, 2025.

A escola atende os usuários respeitando suas diferentes fases, contemplando:

- Estimulação essencial (0 a 3 anos): priorizam-se processos cognitivos e motores, a fim de possibilitar completo desenvolvimento da criança, desenvolvendo atividades educacionais e psicopedagógicas monitoradas por professores especializados juntamente com a família, além dos atendimentos clínico-terapêuticos;
- Pré-escola (4^a a 5 anos): estimula-se o trabalho pedagógico para conhecer o mundo ao redor, estimulando a linguagem oral e escrita, matemática, música, artes, movimento, natureza e sociedade. Em paralelo, fomenta-se o desenvolvimento cognitivo, motor e socioafetivo que estão defasadas, devido aos transtornos e à ECNP;
- Ensino fundamental (6 a 15 anos): trabalha-se a educação básica com foco na modalidade especial, organizando-se por meio de um Ciclo Contínuo, com duração de 10 anos, especialmente para indivíduos com deficiência intelectual, múltiplas deficiências e transtornos globais do desenvolvimento na faixa etária compreendida.

A educação de jovens e adultos também é realizada com métodos diversificados coerentes com concepções e finalidades educacionais. Aulas de educação física possibilitam conhecimento, sistematização, reflexão e ressignificação das práticas do movimento, as quais são extremamente importantes para o corpo das crianças com ECNP. No ensino especial, as atividades físicas e corporais são sempre adaptadas utilizando-se brincadeiras, jogos, esportes, ginástica, dança e luta. Com isso, é possível assimilar lógicas intrínsecas como: regras, códigos, rituais, organização, táticas e socialização, com foco no desenvolvimento global da criança.

As aulas de artes permitem flexibilizar e integrar as linguagens expressivas, utilizando-se das artes visuais, música, dança e teatro juntamente com áreas que



estruturam o cognitivo no desenvolvimento da percepção, imaginação, raciocínio criativo e sensibilidade. Isso possibilita que o aluno seja um protagonista, que ele se esforce para aprender nos processos interdisciplinares, com recursos e referências verbais e não verbais, por meio do artístico.

3.2 IDENTIFICAÇÃO DA NECESSIDADE DE ESTRATÉGIAS PARA MINIMIZAR ESTRESSE LABORAL NA INSTITUIÇÃO

Para que todas estas atividades discutidas na subseção anterior sejam concretizadas, os professores realizam atividades tanto relacionadas à sua formação, mas também, e, principalmente, atuam como cuidadores de crianças com necessidades especiais decorrentes da ECNP. A instituição apresenta atualmente uma estrutura composta por diversas salas de fisioterapia (bem equipadas), salas para atendimento psicológico, salas de aula (com muitos materiais de estímulo sensorial), salas para musicoterapia e artes, secretaria e recepção, sala de materiais, parque e barracão para atividades lúdicas, cozinha (supervisionada por nutricionista), refeitório, consultório odontológico, enfermaria, banheiros e espaços de integração.

No entanto, é possível observar que todos estes espaços, mesmo que bem estruturados, são exclusivamente voltados para os usuários, não sendo possível observar locais voltados aos colaboradores. Isso inclui a falta de uma sala de professores ou uma sala de descanso ou convívio.

Isso pode ser um fator a ser observado com atenção, já que a instituição atende aproximadamente 160 crianças, em sua maioria com paralisia cerebral e sérios comprometimentos tanto motores quanto cognitivos. Na instituição, 59 crianças permanecem por tempo integral iniciando suas atividades de, em média, 8 horas. Para atendimento desse público em torno de 60 colaboradores se encontram disponíveis, entre direção, recepcionista, professores, psicólogo, fisioterapeuta, médico, enfermeira, nutricionista, cozinheiros, auxiliares de limpeza, manutenção, etc.

Além da quantidade reduzida de profissionais que estão em contato direto com as crianças, estas necessitam de diversos cuidados, sendo quase que totalmente dependentes de seus professores/cuidadores para realizar desde tarefas básicas de higiene e alimentação, e ferramentas diferenciadas para sua aprendizagem. As crianças com ECNP passam quase que integralmente em cadeiras de rodas, com movimentos limitados, interação não verbal, o que demanda cuidados bastante intensos por parte das cuidadoras, principalmente na alimentação, devido aos riscos e a presença de sondas.

A paralisia cerebral refere-se a um conjunto de distúrbios permanentes que afetam o desenvolvimento do movimento e da postura, resultantes de uma lesão não progressiva ocorrida durante a formação do cérebro, seja na fase fetal ou nos primeiros anos de vida. Essa condição pode impactar a funcionalidade do indivíduo. As alterações motoras associadas à paralisia cerebral podem vir acompanhadas de déficits sensoriais, perceptivos, cognitivos, de comunicação e comportamento, além de epilepsia e complicações musculoesqueléticas secundárias. No entanto, esses comprometimentos não ocorrem em todos os casos, e não há uma relação direta entre o desenvolvimento motor e as habilidades cognitivas. O uso de tecnologia assistiva adequada pode contribuir para minimizar essas limitações (BRASIL, 2014).

Os sinais clínicos da paralisia cerebral incluem alterações no tônus muscular, presença de movimentos incomuns e a distribuição topográfica do comprometimento (CANS *et al.*, 2007). Santos & Giangiardi (2022) explicam que o momento da lesão pode ocorrer no período pré-natal, perinatal ou pós-natal e ainda, que a paralisia cerebral não é considerada uma doença cerebral progressiva ou degenerativa. A gravidade das limitações



causadas pela paralisia cerebral está relacionada ao grau de restrição nas atividades diárias e à presença de comorbidades.

As limitações causadas pela doença podem determinar uma dependência quase que total da crianças, fazendo com o que cuidador seja responsável por transporte, alimentação, higiene, entre outros. Essa necessidade de cuidado exige do cuidador não apenas tempo e desgaste psicológico/emocional, mas também desgaste físico e influencia diretamente na saúde integral do cuidador, gerando estresse e impactando na saúde mental (Fontenele *et al*, 2023).

Um estudo realizado por Zanon & Batista (2012) entrevistou cuidadores primários de crianças com paralisia cerebral, nos quais foi aplicada a Escala Hospitalar de Ansiedade e Depressão (HAD), afim de mensurar os níveis de ansiedade e depressão nos cuidadores e, a escala SF-36 (Medical Outcomes Study 36 – Item short form health survey) afim de avaliar a qualidade de vida dos cuidadores. Os resultados demonstraram que 49% apresentou altos níveis de ansiedade, já a depressão foi encontrada em 31% dos cuidadores entrevistados. Quanto a qualidade de vida os dados apontaram para uma baixa qualidade de vida dos cuidadores.

Outro aspecto importante evidenciado no estudo de Zanon & Batista (2012) é o de que os cuidadores possuem uma maior probabilidade de diminuir seu bem estar físico, uma vez que apresentam maior probabilidade de dores nas costas, enxaqueca, úlceras estomacais e outras doenças crônicas. De acordo com Santos & Giardini (2022), a baixa qualidade de vida referente a saúde física é consequência de um necessidade de excessiva força muscular, repetição de movimentos e má postura.

Em outro estudo, realizado por Souza *et al* (2018) ficou demonstrado que o grau de comprometimento motor da criança está fortemente relacionado com a qualidade de vida do cuidador, ou seja, quanto maior o comprometimento motor da criança com PC menor é a qualidade de vida do cuidador, especialmente no âmbito social.

Em que pese os estudos relacionados aos cuidadores de crianças com PC sejam voltados aos cuidadores principais, como pais e/ou familiares, os profissionais da instituição investigada realizam seu trabalho de maneira bastante similar, uma vez que auxiliam as crianças em todas as suas necessidade, como alimentação, estimulação sensorial e higiene.

Estudos relacionados à qualidade de vida e saúde física e mental de professores da educação especial ainda são escassos. Em um estudo realizado por Silva (2024) com professores da educação especial de uma região do estado da Bahia, demonstrou que 35% apresentavam dores nas articulações e costas, 21% relatou sentir estresse, 13% relatou ansiedade, 12% afirmaram ter dor de cabeça e nervosismo frequentes e 7% possuíam problemas de voz.

Portanto, intensifica a necessidade de direcionar ações de minimizar o estresse laboral dos colaboradores e pensar estratégias para promover melhor qualidade de vida.

A regulação emocional no ambiente de trabalho tem sido cada vez mais pesquisada. Os fenômenos de estresse laboral são permeados por uma série de processos psicológicos, sociais e biológicos, e envolvem interação pessoa ambiente. A ausência de cuidados relacionados ao estresse laboral pode gerar resultados negativos aos colaboradores (Hirschle; Gondim, 2020).

Com isso, após a análise da estrutura disponível no ambiente da instituição, das demandas de trabalho com as crianças, e do levantamento de alternativas possíveis de serem aplicadas, optou-se pela confecção de uma caixa contendo materiais de massagem e aromaterapia.

Os materiais selecionados para compor a caixa foram: vela de aromaterapia, massagador elétrico, massagador de madeira e massagador de cabeça (Figura 2).



Vela aromática de Alecrim.



Bolinha antiestresse.



Massageador para cabeça.



Massageador elétrico multiuso.



Correia de massagem em madeira.

Figura 2 : Elementos escolhidos para amenizar o estresse laboral dos colaboradores;
Fonte: As autoras, 2024.

A aromaterapia consiste na utilização de óleos essenciais de determinadas plantas. A utilização pode se dar de várias maneiras, como por meio da inalação, sendo esta, uma das mais indicadas quando o objetivo principal for redução de ansiedade, estresse e depressão. Isso porque é desta forma que se ativam os receptores olfativos resultando na liberação de serotonina (Maia; Dolabela, 2022).

Araújo *et al.* (2021) afirma que:

De modo geral, a efetividade da aromaterapia na redução dos níveis de estresse decorre do relaxamento proporcionado pela inalação dos princípios ativos dos óleos essenciais, relacionando-se à atuação das moléculas químicas volatilizadas sobre o sistema nervoso simpático e, simultaneamente, estimulação do parassimpático.

Para introduzir a aromaterapia, escolheu-se o óleo essencial de Alecrim (*Rosmarinus officinalis*). Esta planta pertence à família *Lamiaceae* e apresenta propriedades terapêuticas, dentre as quais se pode citar a antidepressiva. Essa propriedade se justifica pela associação a processos inflamatórios no organismo, já que o óleo de alecrim apresenta capacidade de reduzir inflamação conforme discutido por Hipólito, Lima e Marcon (2023).

Uma revisão sistemática realizada por Santos *et al.* (2020) indica que a inalação do óleo essencial de alecrim possui efeitos estimulantes e pode reduzir o estresse em seres humanos. Além disso, Rahbardar e Hosseinzadeh (2020) destacam que o óleo de alecrim pode ajudar a aliviar a fadiga mental, reduzir a agitação e a depressão, além de melhorar a concentração e o foco. Seus efeitos ansiolíticos, antidepressivos e sedativos estão relacionados à capacidade de modular positivamente os receptores de GABA (ácido gama-aminobutírico), conforme apontado por Choukairi *et al.* (2019). Além disso, suas



propriedades antioxidantes também podem contribuir para a redução da ansiedade e a melhora da função cognitiva (Nematollahi *et al.*, 2017).

Outros materiais escolhidos para compor a caixa estão relacionados à massagem relaxante. A escolha não ocorreu ao acaso, a massagem relaxante auxilia na diminuição do estresse e atua na melhora do sono, isso ocorre uma vez que a massagem atua na diminuição do cortisol um dos dirigentes pela insônia/estresse, deste modo o indivíduo que está recebendo a massagem terá menos cortisol na corrente sanguínea o que levará a uma melhoria na sua qualidade do sono (Lessa *et al.*, 2016).

Ainda sobre a utilização da massagem como redutor de estresse e ansiedade, quando realizada com pressão moderada é capaz de diminuir a ansiedade, aumentar a atividades vagal, responsável por reduzir os níveis de cortisol. Se realizada com pressão moderada, atinge o cérebro, abrangendo as amígdalas, o hipotálamo, córtex cingulado anterior e todas as regiões envolvidas com estresse e regulação emocional (Kurebayashi *et al.*, 2016).

Estima-se que o tempo necessário para utilização dos materiais da ferramenta desenvolvida seja de 5 a 25 minutos, a estimativa foi realizada com base em dados encontrados no levantamento bibliográfico.

Huang e Capdevila (2016), realizaram um amplo trabalho cuja análise voltou-se ao uso da aromaterapia e a redução de estresse do ambiente de trabalho. Os pesquisadores concluíram que a estimulação olfativa realizada por aproximadamente 6 (seis) minutos, demonstrava efeitos significativos após 20-25 minutos. O tempo de estimulação olfativa de 5 a 20 minutos também foi encontrado nos estudos realizados por Da Glória *et al.* (2021).

Quanto ao tempo destinado para a utilização dos materiais voltados à automassagem, a duração deve ser entre 15 e 20 minutos (TELESSAÚDESC, 2012). Importa destacar que a automassagem apresenta maior eficiência quando realizada com concentração, essa interação entre corpo e mente favorece ainda mais o aproveitamento da atividade (Barbosa *et al.*, 2014).

Para que a integração interpessoal seja mais bem atingida durante a automassagem, Barbosa *et al.* (2014) sugerem que seja utilizada música calma durante a seção, segundo os autores a música imprime melhorias dentre as quais podem ser citadas a capacidade mental, sensorial, motora, além de efeitos fisiológicos como aumento da frequência respiratória e cardíaca e alterações no metabolismo.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ferramentas de aromaterapia e massagem são aptas para auxiliar os colaboradores na redução do estresse, pois não exigem o deslocamento dos colaboradores para outros locais, bem como não necessita de grande quantidade de tempo, bastando em média 10 a 25 minutos para promover relaxamento. Importa destacar que as duas formas de terapias integrativas contidas na caixa podem ser utilizadas concomitantemente.

A importância do cuidado da saúde mental dos docentes responsáveis pelas crianças com encefalopatia crônica não progressiva é evidente, uma vez que os colaboradores são exigidos em aspectos muito além dos que são treinados em suas graduações. O excesso de responsabilidade e o trabalho que exige física e mentalmente pode ser agente estressante, levando ao sofrimento emocional e psicológico, desencadeando ansiedade, depressão e burnout.

Por fim, após a realização de pesquisas relacionando as terapias integrativas de aromaterapia e massagem na redução de estresse, ficou evidente que faltam estudos voltados à população de docentes, especialmente dos docentes que atuam na educação especial.



REFERÊNCIAS

ARAÚJO, P. R. dos S., *et al* A aromaterapia na redução do estresse ocupacional e no cuidado da Síndrome de Burnout: Uma revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, e24810817366, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i8.17366>. Acessado em: 08 de nov. 2023.

BARBOSA, F. V.; BATISTA, A. N.; GALVÃO, M. G. M.; BARBOSA, E. C. H.; PAULO, G. P. AUTOMASSAGEM SOB A PERSPECTIVA DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: ANÁLISE E INTERVENÇÃO. **Revista de APS**, [S. l.], v. 17, n. 4, 2015. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/15208>. Acesso em: 15 nov. 2023.

BATISTA, J. B. V.; CARLOTTO, M. S.; COUTINHO, A. S.; AUGUSTO, L. G. S. Síndrome de *burnout*: Confronto entre o conhecimento médico e a realidade das fichas médicas. **Psicologia em Estudo**, [S.l.], v. 16, n. 3, p. 429-433, 2011.

BOGDAN, R. S.; BIKEN, S. Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos. 12.ed. Porto: Porto, 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria n. 971 de 3 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 10 nov. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. Diretrizes de atenção à pessoa com paralisia cerebral / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 72 p.

CANS, C. *et al*. Recommendations from the SCPE collaborative group for defining and classifying cerebral palsy. **Developmental Medicine and Child Neurology**, v. 49, p. 35-38, 2007.

CHOUKAIRI, Z.; HAZZAZ, T.; LKHIDER, M.; FERRANDEZ, J. M.; FECHTALI, T. Effect of *Salvia officinalis* L. and *Rosmarinus officinalis* L. leaves extracts on anxiety and neural activity. **Bioinformation**, v. 15, n. 3, p. 172, 2019.

DA GLÓRIA, M.E.A.B, RIBEIRO, V.S.M., BARRETO, P.P., SCHVEITZER, M.C., SAMPAIO C.A., Uso inalatório do Óleo Essencial de Lavanda para ansiedade: uma revisão integrativa da literatura. v. 10 n. 19 (2021): III Congresso Brasileiro de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.animaeducacao.com.br/index.php/CNTC/article/view/18545#:~:text=A%20concentra%C3%A7%C3%A3o%20mais%20utilizada%20nos,30%20minutos%20antes%20de%20dormir>. Acessado em: 10 de nov. 2023.

DO NASCIMENTO, A. C.; DOMINGUES JR, P. Avaliação do estresse ocupacional em professores de ensino básico, técnico e tecnológico do campus manaus centro do instituto federal do amazonas: estudo piloto. **Revista Valore**, [S.l.], v. 7, p. 1-16, dez. 2022. ISSN 2526-043X. Disponível em:



<https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/1375/999>. Acesso em: 12 nov. 2023. doi:<https://doi.org/10.22408/rev70202213751-16>.

DOMINGOS, T, da S; BRAGA, L. M. - Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica.

Revista da Escola de Enfermagem da USP. 2015. DOI: 10.1590/S0080-623420150000300013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/reeusp/a/8smxkwntfV5zJVGC4rd8Xmf/?format=pdf&lang=pt> .
Acessado em: 08 de nov. 2023.

FERREIRA-VORKAPIC, C.; BORBA-PINHEIRO, C.J.; MARCHIORO, M.; SANTANA, D. The Impact of Yoga Nidra and Seated Meditation on the Mental Health of College Professors. *International Journal of Yoga*, [S.l.], v. 11, n. 3, p. 215-23, 2018.

FONTANELE, T.C. de A., SOUZA, P. P., LOURENÇO, T. de A. M. Saúde mental de cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Revista Health Residencies Journal (HRJ)**. 4(20):2-10. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.51723/hrj.v4i20.853> . Acesso em: 03 de fevereiro de 2025.

GNATTA, J.R.; DORNELLES, E. V.; da SILVA, M. J. P.. O uso da aromaterapia no alívio da ansiedade. **Revista Acta Paulista de Enfermagem**. 24(2):257-63.

<https://doi.org/10.1590/S0103-21002011000200016>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ape/a/zP7pm4cSFTr45VqTCzrz7NM/?lang=pt#>. Acessado em: 08 de nov. 2023.

HIPÓLITO, G.A, LIMA, J.C, MARCON, R. A. A química da aromaterapia do alecrim – rosmarinus officinalis e seu potencial antidepressivo. Ciências da saúde. **Revista FT**. edição 123, registro DOI: 10.5281/zenodo.8034236. Disponível em:

<http://pergamum.ifsp.edu.br/pergamumweb/vinculos/00009c/00009cf6.pdf>. Acessado em 11 de nov. 2023.

HUANG, L., & CAPDEVILA, L. (2016). Aromatherapy Improves Work Performance Through Balancing the Autonomic Nervous System. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 23(3), 214-221. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0061>.

Disponível em:

<https://static1.squarespace.com/static/5777c42be4fcb54918586e12/t/58e6c7f8579fb3bb25e35e9b/1491519481807/Work+Performance.pdf> . Acessado em: 13 de novembro de 2023.

KUREBAYASHI, Leonice Fumiko Sato. Turrini, Ruth Natalia Teresa. Souza, Talita Pavarini Borges de. Takiguchi, Raymond Seiji. Kuba, Gisele. Nagumo, Marisa Toshi. Massagem e Reiki para redução de estresse e ansiedade: Ensaio Clínico Randomizado. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. p.6. 2016.

<https://doi.org/10.1590/1518-8345.1614.2834>. Acesso em 10 de nov. 2023.

LESSA, B.; ANDRIANI, D. ÂNGELA; CARBONELLI, J.; NASSER, P. G. BENEFÍCIOS DA MASSAGEM RELAXANTE NA QUALIDADE DO SONO. **Fiep Bulletin - online**, [S. l.], v. 86, n. 1, 2016. Disponível em:

<https://www.fiepbulletin.net/fiepbulletin/article/view/86.a1.111>. Acesso em: 10 nov. 2023.



MAIA, J. D. de M.; DOLABELA, M. F. The use of aromatherapy in depression. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 11, n. 10, p. e100111032367, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32367. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32367>. Acesso em: 10 nov. 2023.

NEMATOLAH, P.; MEHRABANI, M.; KARAMI-MOHAJERI, S.; DABAGHZADEH, F. Effects of *Rosmarinus officinalis* L. on memory performance, anxiety, depression, and sleep quality in university students: A randomized clinical trial. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v. 30, p. 24-28, 2018.

PEREIRA, Rafael Mendes et al. Reflexologia podal na síndrome de burnout, ansiedade e estresse de professores. **Revista Terra & Cultura: Cadernos de Ensino e Pesquisa**, [S.l.], v. 35, n. 69, p. 118-134, out. 2019. ISSN 2596-2809. Disponível em: <http://periodicos.unifil.br/index.php/Revistatest/article/view/1177>. Acesso em: 8 nov. 2023.

RAHBARDAR, M. G.; HOSSEINZADEH, H. Therapeutic effects of rosemary (*Rosmarinus officinalis* L.) and its active constituents on nervous system disorders. **Iranian Journal of Basic Medical Sciences**, v. 23, n. 9, 1100, 2020.

RIOS, B.I.; NASCIMENTO, C. R. V. S., MENDES, R. R., VALÓTA, I. A. C., SILVA, F. M. S.,

SANTOS, M. D. F., FERRANTE, M., GAVILANES, M. L., CARVALHO, E. E. N. Aromaterapia de *Rosmarinus officinalis* L. (*Lamiaceae*) em testes in vivo: revisão sistemática. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 9, e228996971, 2020. <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.6971>

SANTOS, F. dos, GIANGIARDI, V. F. Sobrecarga emocional e qualidade de vida em cuidadores de crianças com paralisia cerebral: Revisão Bibliográfica. **XIX SICI, Simpósio Internacional de Ciências Integradas**. 2022. Disponível em: <https://www.unaerp.br/documentos/5173-carga-emocional-y-calidad-de-vida-en-los-cuidadores-de-ninos-con-parailisis-cerebral-una-revision-de-la-literatura/file>. Acessado em 01 de fevereiro de 2025.

SILVA, Osni Oliveira Norberto da. Indicadores de saúde de docentes da educação especial em uma região da Bahia. *Revista Diálogos e perspectivas em educação especial*. v. 11, n. 1, e0240001, 2024. Disponível em: <https://revistas.marilia.unesp.br/index.php/dialogoseperspectivas/article/view/14086>. Acesso em 07 de fevereiro de 2025.

SILVA, R.M. Estresse e resiliência de pais e cuidadores de crianças com deficiência. **Rev REVOLUA**. 2022 Jul-Set; 1(1):52-62. Disponível em: <https://revistarevolua.emnuvens.com.br/revista/article/view/18>. Acessado em: 08 de novembro de 2023.

SELLTIZ, C.; WRIGHTSMAN, L. S.; COOK, S. W. Métodos de pesquisa das relações sociais. São Paulo: Herder, 1965.

SOUZA, J. de M., MACHADO, F. R. C., ANTUNES, P. P., SANTOS, A. C., LEVANDOWSKI, D.C., JUNIOR, A. A. de O. Qualidade de vida e sobrecarga de



cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Revista Brasileira de Promoção de Saúde**. 2018. Disponível em: <http://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/7748> . Acesso em: 04 de fevereiro de 2025.

TELESAÚDE SC. **Automassagem – Como potencializar o seu uso na APS**. Brazil, South America [s.n.]. 1 vídeo. Disponível em: <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&edsbas&AN=edsbas.77B9ACE8&lang=pt-br&site=eds-live>. Acessado em: 18 de nov. de 2023.

UNÜTZER, J.; KLAP, R.; STURM, R.; YOUNG, A.S.; MARMON, T.; SHATKIN, J.; et al. Mental disorders and the use of alternative medicine: Results from a national survey. **American Journal of Psychiatry**, [S.l.], v. 157, n. 11, p. 1851–7, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11058485/> . Acesso em 08 de nov. de 2023.

ZANON, M. A. & BATISTA, N. A. Qualidade de vida e grau de depressão em cuidadores de crianças com paralisia cerebral. **Revista Paulista de Pediatria**, 30(3):392-6. 2012. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822012000300013> . Acesso em: 03 de fevereiro de 2025.