

EFEITO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS SOBRE O SONO DOS ESTUDANTES DE MEDICINA

Lívia Lima E Silva Pessoa¹; Beatriz Peixoto Coinete¹; Lívia Rodrigues Galera¹; Olívia Scatena Lima da Rocha¹; Vitória Picoloto Barbosa¹; Tamara Veiga Faria¹; Angelica Possebon¹; Roberta Costa Palmeira¹; Regina Suely Batista Siqueira De Moraes¹; Luana Rocco Pereira Copi¹; Thalita Lima Ferreira¹.

¹FACERES – Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São Paulo, Brasil.

INTRODUÇÃO: O sono é um comportamento que ainda não é nitidamente compreendido, porém existem evidências de que sua prática é essencial para o desenvolvimento da memória, manutenção da energia e fortalecimento do sistema imunológico. Aplicado a estudantes universitários tem-se analisado que a qualidade sono sofre grande prejuízo, principalmente em discente do curso de medicina que possuem grande carga horária acadêmica e grandes responsabilidades nos mais diversos âmbitos. A aromaterapia é uma prática integrativa complementar que baseia-se no uso de substâncias extraídas de plantas resultando em óleos essenciais aromáticos. O óleo essencial de lavanda, mostrou possuir grande eficácia em reduzir o nível de estresse, e auxiliar na manutenção do ciclo do sono, além de melhorar o temperamento e causar relaxamento por apresentar caráter sedativo ou ampliação da sonolência. **Objetivo geral:** Analisar o efeito que os óleos essenciais têm sobre o sono, para os estudantes de medicina. **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:** Medir a qualidade do sono de estudantes de medicina e verificar se existem diferenças na qualidade do sono para homens e mulheres, pessoas que tenham parceiros fixos ou não e entre diferentes faixas etárias. **MATERIAIS E MÉTODOS:** Trata-se de um ensaio clínico randomizado, quantitativo e experimental. Todos os participantes serão apresentados ao TCLE e deverão consentir a sua participação na pesquisa, aceitando e assinando o termo. A resolução vigente é a 466. **RESULTADOS ESPERADOS:** Espera-se que os resultados do estudo possam auxiliar nas definições de estratégias com medicamentos naturais que possam auxiliar no desempenho dos estudantes de medicina.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de sono, Óleos essenciais e Aromaterapia.

REFERÊNCIAS:

1. Amorim, L.P; Pires, M. F.; Belmonte, L. M.; Efeito do óleo essencial de lavanda sobre a qualidade do sono de estudantes universitários; p. 2-4, 2021.

2. Her, J; Cho, M.; Effect of aromatherapy on sleep quality of adults and elderly people: A systematic literature review and meta-analysis; Rev. Complementary Therapies in Medicine; p. 1, 2021.
3. Lee, M.; Jim, S.; Song, J.; Kim, M.; Hur, M.; The effects of aromatherapy essential oil inhalation on stress, sleep quality and immunity in healthy adults: randomized controlled trial; Rev. European Journal of Integrative Medicine; p. 3-6, 2017.
4. Corrêa, C. C.; Oliveira, F. K.; Pizzamiglio, D. S.; Ortolan, E. V. P.; Weber, S. A. T; Qualidade de sono em estudantes de medicina: comparação das diferentes fases do curso; Rev. Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia; 2017.
5. Karadag, E.; Samacioglu, S.; Ozden, D.; Bakir, E.; Effects of aromatherapy on sleep quality and anxiety of patients; Rev. British Association of Critical Care Nurses; p. 1-2, 2015.
6. Bizzo, H. R.; Rezende, C. M.; O mercado de óleos essenciais no Brasil e no mundo na última década; Rev. Quim. Nova, Vol. 45, No. 8, 2022.