

ARTIGO ORIGINAL • CAPÍTULO 1 • ESTUDO 3

AROMATERAPIA NO MANEJO DA ANSIEDADE EM PROFISSIONAIS DE ENFERMAGEM: ESTUDO QUASE EXPERIMENTAL

ISABELLA LOPES DE ARAÚJO¹

PRISCILA CRISTINA DA SILVA THIENGO DE ANDRADE^{1*}

CRISTIENE FARIA¹

AMANDA GUEDES DOS REIS¹

CARLA MATOS DE PAIVA¹

HELENA FERRAZ GOMES¹

ELLEN MÁRCIA PERES¹

CAROLINA CABRAL PEREIRA DA COSTA¹

ROSANA AZEVEDO BASTOS DA SILVA¹

NOEMIA LIMA BRASIL DE AMORIM¹

¹ Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro, Brasil.

*Autor correspondente
profprithiengo@gmail.com

Como citar este estudo

Araújo IL, Andrade PCST, Faria C, Reis AG, Paiva CM, Gomes HF, Peres EM, Costa CCP, Silva RAB, Amorim NLB. Aromaterapia no manejo da ansiedade em profissionais de enfermagem: estudo quase experimental. In: Silva CSSL, Monteiro ACM, Andrade PCST (orgs.). Corpos, saberes e direitos: práticas integrativas no campo da saúde pública. Rio de Janeiro, RJ: Global Publishing; 2026. <https://doi.org/10.5935/978-65-998428-3-2.B103>

INTRODUÇÃO

De acordo com Lenhardtk e Calvetti (2017), a ansiedade faz parte da herança biológica dos seres humanos, pois é uma solução para a sobrevivência social quando estamos em alguma situação de desconforto ou perigo, sendo necessário reconhecer sua importância em determinados momentos que a ameacem, preparando a pessoa para agir em certas circunstâncias. A ansiedade se torna um problema quando aparece de maneira exacerbada, trazendo preocupação crônica e incontrolável, tornando-se patológica.

A ansiedade pode ser definida como um estado emocional perturbador e desconfortável de nervosismo e preocupação. Todas as pessoas sentem ou já sentiram os sintomas da ansiedade, como uma tensão ou pânico que podem durar de horas a dias ou anos. Pode estar associada a outros transtornos mentais e físicos que, muitas das vezes, não são procurados por ajuda médica, trazendo assim um impacto no dia a dia do indivíduo (Barnhill, 2020).

Os profissionais de saúde, em especial os de enfermagem, são aqueles que têm uma carga excessiva de trabalho, assim como sofrem uma grande pressão, gerando estresse e outros transtornos mentais, como a

depressão e a síndrome de burnout, afetando sua saúde mental (Bardaquim et al., 2019; Rocha et al., 2020). Sendo assim, é de extrema importância que a pessoa que esteja com ansiedade procure ajuda e recorra a soluções terapêuticas, sejam elas farmacológicas ou não farmacológicas, tais como a aromaterapia.

Diante dos inúmeros casos de ansiedade nos profissionais, foi criado um instrumento de avaliação da ansiedade validado no Brasil, uma escala chamada de Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE), que proporciona a avaliação da ansiedade em dois momentos: IDATE - ESTADO e IDATE – TRAÇO. Nesta escala, observou-se que o estado de ansiedade é uma reação transitória que está ligada a algum problema dado em algum momento do indivíduo, já o traço de ansiedade é a capacidade que o indivíduo terá de encarar a ansiedade em toda sua vida (Fioravanti et al., 2006).

Sabe-se que a aromaterapia é uma prática integrativa no ramo da fitoterapia, no qual se utilizam recursos naturais de plantas para beneficiar indivíduos que estejam necessitando de algum benefício físico, social, emocional e espiritual. É uma terapia alternativa e antiga muito utilizada pelos povos orientais e agora pelos ocidentais. Há anos já se observa como a aromaterapia é necessária principalmente pelo alívio e bem-estar e pelo prazer em pessoas e no ambiente (Brito, 2013; Brasil, 2018).

A aromaterapia provém do químico e perfumista francês René-Mauricé Gatefossé, na época descobriu os benefícios dos óleos essenciais quando acidentalmente se acidentara provocando queimaduras em suas mãos, e a substância mais próxima que René tinha à sua vista era o óleo de lavanda que foi utilizado, e a partir daí o mesmo observou a importância que esses óleos provocam em nosso organismo de maneira natural, despertando-o para iniciar as pesquisas na área e descobrir todas as outras funções e tipos de óleos existentes até os dias atuais (Brito, 2013; Brasil, 2018).

O Sistema Único de Saúde, através da Portaria n.º 971, de 03 de maio de 2006, que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), considera a aromaterapia como uma prática integrativa e complementar em saúde (PICS), sendo uma das terapias que se integram juntamente com o meio ambiente, promovendo uma intervenção natural no processo saúde-doença do indivíduo. A aromaterapia é uma das 29 práticas integrativas que o SUS oferece em suas farras estruturas do país (Brasil, 2006).

DESENVOLVIMENTO

Trata-se de um estudo clínico de natureza quase experimental, pois não há aleatorização em suas intervenções, e sim interesse do pesquisador quanto às suas escolhas dos participantes do estudo. A pesquisa experimental, de forma objetiva, consiste em determinar um objeto de estudo, selecionar as variáveis capazes de influenciar o objeto e definir as formas de controle e de observação dos efeitos que a variável produz no objeto. Assim, é uma pesquisa em que quem está pesquisando atua ativamente e não apenas como observador passivo (Dutra; Reis, 2016).

O estudo avaliou um grupo único antes e depois da intervenção, realizada no período de abril a setembro de 2023, com profissionais de enfermagem que trabalham em uma unidade de internação clínica, em uma sala reservada e durante o expediente de trabalho. Esta unidade é caracterizada por atender pacientes que não necessitam de cuidados intensivos e que, em sua maioria, são idosos e pessoas com doenças crônicas, ou que estão em investigação diagnóstica.

A população do estudo foi composta por 28 profissionais da equipe de enfermagem (enfermeiros e técnicos de enfermagem). A escolha destes profissionais foi devida à observação, no dia a dia, da ansiedade deles, seja pela alta demanda dos pacientes, pela excessiva carga horária ou por motivos pessoais que acabam afetando sua rotina trabalhista, promovendo uma mudança negativa no seu processo saúde-doença e mudanças comportamentais nos serviços.

No entanto, como a amostra foi obtida por conveniência, já que todos os profissionais foram convidados a colaborar com a pesquisa, somente 19 profissionais foram incluídos na pesquisa, pois concluíram as quatro sessões. Cinco profissionais se recusaram a participar da coleta e quatro foram excluídos: dois por utilizarem medicamentos que modificam a frequência cardíaca e dois profissionais se encontravam afastados no momento do estudo. Não foram observadas reações alérgicas nos participantes das sessões.

Todos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e responderam a um formulário online que continha perguntas referentes à caracterização sociodemográfica (com variáveis acerca do sexo, idade, carga horária de trabalho, tempo de trabalho, renda mensal e número de vínculos profissionais) e ao Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado).

O IDATE-Estado é constituído por 20 afirmações autoavaliadas. Ele destina-se a investigar aspectos emocionais transitórios, marcados pela experiência de sentimentos ansiogênicos. Cada afirmação recebe uma pontuação que varia de 1 a 4 pontos, e a somatória classifica o usuário quanto ao estado como baixo (de 20 a 34 pontos), moderado (de 35 a 49 pontos), elevado (de 50 a 64 pontos) e muito elevado (de 65 a 80 pontos) (Fioravanti et al., 2006).

Em relação ao protocolo, a intervenção foi realizada com a aplicação da solução aromática na fossa antecubital e a verificação de sinais irritantes ou alergênicos nas 24 horas posteriores (teste de sensibilidade). No segundo encontro, foram coletados os dados sociodemográficos e aplicados o Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado) e, em seguida, a primeira sessão de massagem com aromaterapia e a mensuração da frequência cardíaca (FC), antes e após o procedimento. Por fim, agendados os dias e horários das próximas sessões, sendo repetidos apenas a massagem com aromaterapia e a mensuração da frequência. Na última sessão, foi novamente aplicado o IDATE-Estado.

Em relação ao protocolo, a intervenção foi realizada com a aplicação da solução aromática na fossa antecubital e a verificação de sinais irritantes ou alergênicos nas 24 horas posteriores (teste de sensibilidade). No segundo encontro, foram coletados os dados sociodemográficos e aplicados o Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado) e, em seguida, a primeira sessão de massagem com aromaterapia e a mensuração da frequência cardíaca (FC), antes e após o procedimento. Por fim, agendados os dias e horários das próximas sessões, sendo repetidos apenas a massagem com aromaterapia e a mensuração da frequência. Na última sessão, foi novamente aplicado o IDATE-Estado.

Os dados coletados foram organizados em planilhas no Excel e exportados para o software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS Statistics), onde foram analisados por meio de técnicas de estatística. As variáveis contínuas foram descritas por meio de média, mediana e desvio padrão. As frequências absolutas e relativas foram utilizadas para a descrição das variáveis categóricas. Operacionalizou-se o teste de normalidade; por ter havido distribuição normal, foi aplicado o teste *t* de Student para variáveis contínuas para a análise dos dados antes e depois da intervenção, considerando o intervalo de confiança (IC) de 95% e p-valor < 0,05 (Dutra; Reis, 2016).

O estudo foi conduzido de acordo com as diretrizes de ética nacionais e internacionais, sendo o protocolo de pesquisa submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Estado do Rio de Janeiro através do Parecer: 6.733.682.

Participaram do estudo 19 profissionais, sendo 12 enfermeiros (63%) e sete técnicos de enfermagem (37%). Dos enfermeiros, 10 são residentes de enfermagem do primeiro e do segundo ano (53%). Houve predomínio do sexo feminino (79%) na faixa etária compreendida entre 20 e 30 anos (63%). A maioria informou não possuir filhos (79%) e apenas 5 profissionais (26%) relataram possuir outro vínculo empregatício.

Em relação à carga horária semanal, dois profissionais (11%) relataram trabalhar até 30 horas semanais, enquanto 17 (89%) trabalham acima de 60 horas semanais. É importante salientar que, desses últimos, 10 são residentes cuja carga horária semanal é de 60 horas. Observou-se ainda que, dentre os participantes, 9 (47%) não praticavam nenhuma atividade física e 8 (42%) praticavam entre 1 e 4 vezes na semana. Quanto às horas de sono, 12 (63%) relataram dormir acima de 6 horas, 5 (26%) dormem somente 4 a 5 horas, e 2 (11%) somente 1 a 3 horas de sono por noite. O tempo de deslocamento de casa para o trabalho, para 12 profissionais, é de até 59 minutos (63%) e para 7 (37%), o percurso dura mais de 1 hora. Sobre se consideram uma pessoa estressada, 14 (74%) relataram que sim e 5 (26%) não se consideram. As características sociodemográficas dos participantes são apresentadas na Tabela 1.

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes (n=19). Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2023

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	15	79
Masculino	4	21
Idade		
20 a 30 anos	12	63
31 a 40 anos	2	11
Acima de 41 anos	5	26
Possui filhos?		
Sim	4	21
Não	15	79
Cargo		
Enfermeiro	12	63
Técnico de Enfermagem	7	37
Possui mais de um emprego?		
Sim	5	26
Não	14	74
Carga horária de trabalho semanal		
Até 30 horas	2	11
Acima de 60 horas	17	89
Horas de sono por noite		
1 a 3 horas	2	11
De 4 a 5 horas	5	26
Acima de 6 horas	12	63
Atividade física semanal		
Nenhuma	9	47
1 a 2 vezes	4	21
3 a 4 vezes	4	21
5 a 6 vezes	2	11
Deslocamento		
Até 59 minutos	12	63
Maior ou igual a 1 hora	7	37
Considera uma pessoa estressada		
Sim	14	74
Não	5	26
Total	19	100

Em relação à intervenção, em dez participantes (53%) foi utilizado o óleo de gerânio na composição da solução aromática e, em nove (47%), o óleo de lavanda. A proposta de usar óleos diferentes foi devido à literatura apresentar os benefícios de ambos no manejo da ansiedade. A Tabela 2 apresenta a análise estatística dos valores da frequência cardíaca aferidos antes e após cada sessão de massagem com aromaterapia específica realizada na intervenção.

Tabela 2. Análise estatística, média e desvio padrão (DP) da frequência cardíaca (FC) do grupo, antes e depois das sessões de massagem nos grupos gerânio (n=9) e lavanda (n=10). Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2023

Grupos	Sessões	Pré-intervenção		Pós-intervenção		p-valor (t-student)
		Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Gerânio	1	81,2	11,86	70,6	10,01	6,81081
	2	81,3	0,87	71,6	9,95	8,86717
	3	77,4	0,73	68,5	8,30	8,88520
	4	81,9	0,69	72,7	10,05	8,44151
Lavanda	1	81,4	11,66	74	10,66	4,96655
	2	83	13,56	72,1	11,60	6,88001
	3	84,1	8,95	75,6	9,92	6,19926
	4	83,2	12,81	74,5	11,63	5,569604

Na Tabela 3, apresentam-se os resultados da análise estatística do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado).

Tabela 3. Análise estatística do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, antes e depois das sessões de massagem com aromaterapia. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2023

Grupos	Pré-intervenção		Pós-intervenção		p-valor (t-student)
	Média	Desvio Padrão	Média	Desvio Padrão	
Gerânio	29,3	3,36	30,2	4,49	0,93671
Lavanda	29,5	3,71	29	4,44	0,55384

Neste estudo, observou-se que, em relação às características sociodemográficas, a variável sexo, na ampla maioria dos participantes, era do sexo feminino. Essa tendência é consistente com os dados do COFEN, realizados em 2021, que apontam que as mulheres são 85% da categoria (Conselho Federal de Enfermagem [COFEN], 2021). Diversos fatores aumentam significativamente os problemas neuropsicológicos, como a ansiedade e o estresse, tendo como exemplo a dupla jornada doméstica que as mulheres apresentam no seu cotidiano e o número de filhos, demonstrando que as mulheres enfrentam um risco maior comparado ao sexo masculino no desenvolvimento desses problemas (Assis et al., 2022; Gadelha et al., 2024).

Dessa forma, podemos considerar que, além dos problemas mencionados anteriormente, vários outros fatores desempenham um papel fundamental no processo de adoecimento mental. O tempo de deslocamento para o trabalho, as horas de sono e sua qualidade, bem como a participação em atividades físicas, são elementos que exercem influência nesse processo de adoecimento mental.

Com base nos dados encontrados no estudo, podemos citar que o tempo de deslocamento dos profissionais de enfermagem é de grande relevância para o aumento da ansiedade, considerando o trânsito para esse deslocamento. Outro ponto a ser abordado é em relação à quantidade de horas de sono juntamente com o fato de a grande parte dos participantes não realizar atividade física nenhuma, colaborando para tal fato. A literatura aponta que esses fatores se relacionam associadamente com a carga de trabalho, aumentando

a predisposição ao agravamento da ansiedade (Sousa et al., 2019; Assis et al., 2022; Munhoz et al., 2022; Gadelha et al., 2024).

Além disso, observa-se que a maioria dos participantes possuía um único vínculo empregatício. Em resumo, a natureza do vínculo empregatício, seja único ou duplo, tem uma relação direta com a carga de trabalho do profissional, e isso, por sua vez, contribui para fatores como o transtorno de ansiedade, estresse ou até mesmo a Síndrome de Burnout (Sousa et al., 2019; Munhoz et al., 2022).

Enfatiza-se o fato de que os participantes da pesquisa, inseridos em uma categoria profissional que enfrenta desafios consideráveis em relação à ansiedade, necessitam de alternativas para a melhora de seus níveis de bem-estar. Nesse contexto, a aromaterapia é apresentada como uma opção viável entre as práticas integrativas disponíveis e acessíveis.

A aromaterapia tem sido explorada como uma abordagem complementar para reduzir a ansiedade em profissionais de enfermagem (Oliveira et al., 2024). Óleos essenciais, como a lavanda e o gerânio, têm sido amplamente utilizados nesses estudos devido às suas propriedades relaxantes. Isso comprova que a aromaterapia pode ser uma estratégia eficaz no manejo da ansiedade entre profissionais de enfermagem. Resultados positivos incluem uma redução significativa nos níveis de ansiedade e a melhora da satisfação no trabalho. Em consonância com pesquisas anteriores, nossos achados corroboram a eficácia da aromaterapia na redução da ansiedade entre os profissionais (Oliveira et al., 2024).

Observa-se que os profissionais que enfrentam uma carga de trabalho intensa tornam o manejo da ansiedade particularmente crucial para sua saúde e bem-estar. Esses resultados sugerem que a aromaterapia pode ser uma intervenção valiosa, especialmente em ambientes de saúde.

Analisou-se a eficácia dos óleos em 19 profissionais de enfermagem por meio da aplicação do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado), e foram observados, entre os parâmetros fisiológicos apresentados, resultados favoráveis para a aromaterapia, tanto com o óleo essencial de lavanda quanto com o de gerânio.

Em relação à avaliação a partir do Inventário de Ansiedade Traço-Estado, subescala Estado (IDATE-Estado), para ambos os grupos foram identificadas melhorias nos escores, contudo, não foram identificados desfechos de redução da ansiedade com significância estatística na comparação.

Analisa-se que houve uma diminuição favorável nas frequências cardíacas em todas as quatro sessões, tanto com os óleos de lavanda quanto de gerânio. Estes resultados corroboram os achados de um estudo anterior conduzido com profissionais de um centro cirúrgico, no qual se utilizou o óleo essencial de forma inalatória durante seis sessões. Vale ressaltar que a forma de aplicação diferiu do método empregado neste estudo, o qual envolveu a aplicação dos óleos por meio de massagens (Montibeler et al., 2018).

Este estudo desempenha um papel fundamental para a enfermagem, fornecendo novas abordagens terapêuticas para o manejo da ansiedade entre profissionais da área. Ao demonstrar a eficácia da aromaterapia com massagem, a pesquisa não apenas oferece ferramentas práticas para promover o bem-estar dos enfermeiros e técnicos de enfermagem, mas também realça a importância do cuidado humanizado e centrado no indivíduo no contexto da assistência à saúde. Destaca-se ainda a necessidade de incorporar estratégias de cuidados que considerem não apenas a dimensão física, mas também a

emocional e psicológica dos profissionais, melhorando, assim, a qualidade de vida e, indiretamente, beneficiando as pessoas que eles cuidam.

Como limitações, evidenciamos o fato de a amostra ser restrita a somente uma enfermaria com um número reduzido de profissionais, devendo futuras pesquisas aumentar a quantidade de participantes, beneficiando mais profissionais. Além disso, outra limitação foi o local de coleta ter sido o ambiente de trabalho que, devido à demanda de serviço e ao tempo escasso dos profissionais para se submeterem à terapia, pode ter impossibilitado a melhor análise de toda a equipe de enfermagem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste estudo, o principal objetivo foi avaliar a eficácia do uso de óleos essenciais de lavanda e gerânio, aplicados por meio de massagem, no tratamento da ansiedade em profissionais da enfermagem. Após análise aprofundada dos dados, podemos concluir que vários fatores desempenharam um papel crítico no aumento dos níveis de ansiedade entre os profissionais de enfermagem. As horas semanais de trabalho, o tempo de deslocamento, o número de vínculos empregatícios e o envolvimento em atividades físicas foram identificados como desencadeadores significativos desse problema, com uma maior incidência entre o sexo feminino em comparação ao sexo masculino.

A aplicação desses óleos resultou em uma redução estatisticamente significativa nos parâmetros biofisiológicos dos profissionais da equipe de enfermagem da enfermaria clínica. Os resultados positivos foram claramente demonstrados pela diminuição da frequência cardíaca e respiratória, o que indica que essa abordagem terapêutica pode ser uma ferramenta valiosa no manejo da ansiedade entre profissionais de enfermagem, sendo uma solução de baixo custo e acessível.

REFERÊNCIAS

ASSIS, B. B. de et al. Factors associated with stress, anxiety and depression in nursing professionals in the hospital context. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 75, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/sNrgnYLNdK7Kw4XDPvCcs8D/?lang=en>. Acesso em: 11 mar. 2026.

BARDAQUIM, V. A. **Ansiedade, depressão, estresse e níveis de cortisol capilar em trabalhadores de enfermagem do serviço hospitalar**. 2019. Dissertação (Mestrado em Enfermagem) – Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/22/22132/tde-07082019-182114/publico/VANESSAAUGUSTOBARDAQUIM.pdf>. Acesso em: 14 mar. 2026.

BARNHILL, J. W. Ataques de pânico e síndrome do pânico. In: **Manual MSD: versão saúde para a família**. 2020. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt-br/casa/dist%C3%BArbios-de-sa%C3%BAde-mental/ansiedade-e-transtornos-relacionados-ao-estresse/ataques-de-p%C3%A2nico-e-s%C3%ADndrome-do-p%C3%A2nico>. Acesso em: 15 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 971, de 3 de maio de 2006**. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, 5 maio 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 14 mar. 2026.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 702, de 21 de março de 2018**. Estabelece diretrizes para a implementação da Aromaterapia no SUS. Diário Oficial da União, Brasília, 22 mar. 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em: 14 mar. 2026.

BRITO, A. M. G. et al. Aromaterapia: da gênese à atualidade. **Revista Brasileira de Plantas Mediciniais**, v. 15, n. 4, supl. 1, p. 789-793, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/rbpm/v15n4s1/21.pdf>. Acesso em: 16 mar. 2026.

CONSELHO FEDERAL DE ENFERMAGEM (COFEN). **Enfermagem em números**. Brasília, 2021.

DUTRA, H. S.; REIS, V. N. Desenhos de estudos experimentais e quase-experimentais: definições e desafios na pesquisa em enfermagem. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**, Recife, jun. 2016. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/view/11238>. Acesso em: 11 mar. 2026.

FIORAVANTI, A. C. M. et al. Avaliação da estrutura fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. **Avaliação Psicológica**, v. 5, n. 2, p. 217-224, dez. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200011&lng=pt. Acesso em: 16 mar. 2026.

GADELHA, G. O. et al. Prevalência de sintomas depressivos e ansiedade em enfermeiros de hospitais de Rio Branco, Acre. **Journal of Nursing and Health**, 2024. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/25689>. Acesso em: 11 mar. 2026.

LENHARDT, G.; CALVETTI, P. Ü. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**, Canoas, n. 50, v. 1-2, p. 111-122, dez. 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010&lng=pt. Acesso em: 25 fev. 2026.

MONTIBELER, J. et al. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 52, e03348, 2018. DOI: 10.1590/S1980-220X2017038303348.

MUNHOZ, O. L. et al. Effectiveness of auriculotherapy for anxiety, stress or burnout in health professionals: a network meta-analysis. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 30, e3708, 2022. DOI: 10.1590/1518-8345.6219.3708.

OLIVEIRA, M. A. et al. Ansiedade e estresse em profissionais da saúde: manifestações clínicas e estratégias de enfrentamento. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 49, 2024. DOI: 10.1590/0103-449920240001.

ROCHA, M. E. et al. Fatores que ocasionam o índice de transtornos depressivos e de ansiedade em profissionais de enfermagem: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 2, p. 9288-9305, fev. 2020. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/7192>. Acesso em: 15 mar. 2026.

SOUSA, M. K. P. de et al. Síndrome de burnout em profissionais de enfermagem. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 34, e1413, 2019. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/1413>.