CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DA QUICK MASSAGE E O ÓLEO ESSENCIAL PARA MELHORAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE NOS ESTUDANTES EM ÉPOCA DE PROVAS

DHEMILLY TALIA VELOSO BRANDÃO

BARRA DO GARÇAS-MT
2022

CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR

A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DA QUICK MASSAGE E O ÓLEO ESSENCIAL PARA MELHORAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE OS ESTUDANTES EM ÉPOCAS DE PROVAS

DHEMILLY TALIA VELOSO BRANDÃO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito parcial para obtenção do título de tecnólogo em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia, sob orientação do Professor: Bruno Fernando Cruz Lucchetti

BARRA DO GARÇAS-MT 2022

A EFICÁCIA DA APLICAÇÃO DA QUICK MASSAGE E O ÓLEO ESSENCIAL PARA MELHORAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE E ESTRESSE NOS ESTUDANTES EM ÉPOCA DE PROVAS

Dhemilly Talia Veloso Brandão[1]
Bruno Fernando Cruz Luchetti[2]

RESUMO:
A presente pesquisa visa apresentar a eficácia da aplicação da *Quick Massage*, aliada ao uso de óleo essencial de laranja-silvestre, na redução dos níveis de ansiedade e estresse sentidos por acadêmicos do curso de Fisioterapia durante a semana de provas. Para tal, este trabalho consistiu na coleta de dados antes e depois da semana de provas, visando comparar a diferença de resultados nesses dois momentos. A coleta de dados teve como base o uso de formulários, dentre os quais se destaca o Inventário de Ansiedade Beck, composto por 21 questões que apresentam a proposta de revelar o nível de ansiedade dos participantes. Desse modo, os alunos responderam a esses questionários, o que demonstrou a eficiência do uso da *Quick Massage* aliada ao uso do óleo essencial como eficazes na redução de estresse e ansiedade.
PALAVRAS-CHAVE: Diagnóstico, óleo, relaxamento, sintomas, estressores.

ABSTRACT: The present research aims to present the effectiveness of the application of *Quick Massage*, combined with the use of wild orange essential oil, in reducing the levels of anxiety and stress felt by academics of the Physiotherapy course during the week of tests. This work consisted of collecting data before and after the test week, in order to compare the difference in results at these two moments. Data collection was based on the use of forms, among which the Beck Anxiety Inventory stands out, consisting of 21 questions that propose to reveal the participants' anxiety level. The students answered these questionnaires, which demonstrated the efficiency of the use of *Quick Massage* combined with the use of essential oil as effective in reducing stress and anxiety.

KEY WORDS: Diagnosis, oil, relaxation, symptoms, stressors.

[1]Acadêmica do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmetologia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil. Contato: dhemillytaliav@gmail.com
[2]. Docente orientador do Curso de Tecnologia em Estética e Cosmetologia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil., graduado em Fisioterapia pela Universidade do Oeste Paulista - UNOESTE. Graduado em Ciências Biológicas pela Universidade Cruzeiro do Sul – UNICSUL, Brasil. Mestrado em Patologia Experimental pela Universidade Estadual de Londrina, UEL, Brasil. Doutorado e Multicêntrico em Ciências Fisiológicas pela Universidade Estadual de Londrina, UEL, Brasil. Contato: bruno_cruz282@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

A *Quick Massage* é uma técnica de massagem oriental derivada do Shiatsu e Anma que significa “acalmar com as mãos” que integram técnicas de massagem clássica como acupressão, tendo por objetivo o equilíbrio físico, mental e energético com duração de 15 a 20 minutos (ANDRADE, et al, 2020).

Segundo SIMÃO (2021), a quick massage se destaca por ser uma massagem realizada em uma cadeira terapêutica em posição confortável com exposição da coluna vertebral ereta, de modo em que os pacientes fiquem sentados sobre calcanhares, promovendo maior flexibilidade dos membros.

A *Quick Massage* foi originada nos Estados Unidos, na década de 80, na cidade de Nova York, desenvolvida para permitir fácil acesso e comodidade do paciente, viabilizando a exposição dorsal, cervical, lombar torácica e membros superiores resultando na redução de dor imediata adquiridas por trabalhadores no ambiente de trabalho (ANDRADES, 2016). Segundo PAULISTA (2008) a quick massage além de contribuir para o tratamento de estressores, atua também na saúde e bem-estar promovendo benefícios na qualidade de vida.

Nesse sentido a aromaterapia atua como proposta alternativa em diversas patologias e agravantes a saúde. O crescimento de pesquisas científicas aplica de forma efetiva os óleos essenciais de forma benéfica para a saúde e bem-estar do corpo, através de moléculas aromáticas que podem ser absorvidas por vias aéreas ou por uso tópico (MONTIBELER, 2018).

Os óleos essenciais são uma constituição complexa de fragrâncias variáveis que atuam na restauração de energia tanto no aspecto físico quanto emocional, além de complementar as terapias alternativas, que manifesta capacidade de produzir mudanças funcionais em diversos processos patológicos (LIMA; et al., 2021).

O estresse é uma ocorrência de determinados estímulos do organismo (internos ou externos) que o debilitam com ações psicofisiologicas e negativas, podendo ocasionar o adoecimento do organismo como batimentos irregulares, calafrios, problemas emocionais e frustrações (LEMOS, 2019). Ainda segundo Lemos (2019) o estresse pode ser identificado por estímulos em indivíduos similares em tempos diversos.

Assim, o estresse fica em evidência afetando o desempenho acadêmico, caracterizado pelo estado emocional, medo, apreensão e nervosismo que pode afetar o desenvolvimento psicológico e o rendimento de aprendizagem dos estudantes (LÚCIO et al., 2019).

De acordo com MALTA (2019), por meio de análises da (OMS) Organização Mundial da Saúde dezembro de 2019, considera a percepção de que a qualidade de vida apresenta aspectos negativos onde o estresse é visto, podendo afetar tanto no âmbito pessoal quanto profissional, refletindo diretamente no cotidiano das pessoas.

Segundo Maia (2019), a pandemia implicada pela COVID-19 desencadeou dificuldades no processo de ensino, principalmente em estudantes universitários. A suspensão das aulas ao decreto emergencial foi marcada pelo surgimento altos níveis depressivos, ansiedade e estresse em decorrência do isolamento social que visava na diminuição dos avanços dos casos da doença no Brasil.

Desse modo, o presente estudo tem por objetivo analisar resultados que visam apresentar a eficácia do procedimento de *Quick Massage* juntamente com o óleo essencial de laranja-selvagem do fabricante Do TERRA no alívio de tensões causadas pela ansiedade e estresse durante o período das provas. Assim, foram aplicados questionários, sendo utilizados formulários para a coleta de dados de cada participante, sendo esses aplicados aos alunos de terceiro e quinto semestre de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia antes da realização dos procedimentos, o que torna a pesquisa relevante para o público a ser abordado.

2.METODOLOGIA

Este estudo se qualifica como pesquisa experimental, onde teve participação do total de 16 alunos com idade entre 18 a 30 anos, que apresentaram sintomas de ansiedade e estresse durante os exames. O programa de coleta considerou as cláusulas de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE para os participantes reunidos, em pequenos grupos de 3 a 4 pessoas, em espaço cedido pela instituição, em ambiente escolar, fora do horário de aula. Após a assinatura do TCLE, foi iniciada a coleta de dados, cada participante recebeu um questionário contendo uma lista de sintomas característicos do nível de ansiedade e estresse compostas pelas Escalas Beck Inventário de Ansiedade (BAI), sendo essa uma escala de autorrelato que mensura a intensidade dos sintomas de ansiedade.

O Inventário de Ansiedade Beck (Beck, Epstein, Brown, Steer, 1998 adaptado e validada por Cunha, 2001). O BAI avalia os sintomas característicos da ansiedade. O inventário

é composto de 21 itens associados à presença de sintomas de ansiedade (CUNHA, 2001). O sujeito deve escolher uma posição numa escala *likert* de quatro pontos, numa escola de 0 a 3, que evolui de acordo com a intensidade dos sintomas. 0 corresponde "ausente, não incomodou nada", 1 corresponde "suave, incomodou-me um pouco", 2 corresponde a "moderado, desagradável, mas consegui suportar"; e 3 corresponde a "severo, quase não consegui aguentar".

Para início de avaliação, foram aplicados questionários pré e pós *Quick Massage,* sendo na fase inicial o questionário de anamnese, contendo 15 perguntas tais como: nome, sexo, idade, escolaridade, relacionamentos. Além disso, questões de avaliação histórico médico e comportamentos relacionados à saúde.

O período de aplicação do estudo foi realizado durante a primeira semana de testes dos acadêmicos de Fisioterapia, do Centro Universitário do Vale do Araguaia, com pelo menos 15 minutos de alongamento e deslizamento em áreas tensas do corpo.

Para a realização da técnica foi utilizado uma cadeira de massagem rápida, específica e dedicada à prática dessa técnica que foi cedida pelo laboratório de Estética e Cosmética do Centro Universitário – UNIVAR juntamente com o óleo essencial Laranja-selvagem do fabricante do TERRA®. Durante o procedimento, o óleo foi aplicado duas gotas na palma das mãos de cada um dos alunos participantes, onde eles inalavam o óleo por aproximadamente 1 minuto. Os participantes foram então instruídos a se posicionarem adequadamente na cadeira de Quick Massage para assim ser iniciado o procedimento onde foram realizadas manobras de Shiatzu, acupressão na coluna, coluna lombar e região do braço.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O público estudado fora constituído por 16 acadêmicos do 3º e 5º semestre de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR em períodos de avaliação, desses alunos 6% são do sexo masculino e 94% do sexo feminino. Observou-se, também, que a idade mínima encontrada foi 18 anos (71 %) e a máxima 30 anos (29 %). O levantamento de dados ocorreu em dois momentos, sendo o primeiro antes que os estudantes realizassem as avaliações por meio de um formulário eletrônico, ferramenta que possibilita a análise de dados coletados e o outro após a aplicação do óleo essencial de laranja, com realização do procedimento de *Quick Massage* em êxito de provas.

Oliveira (2005) afirma que pesquisa da equipe de Beck aponta que, os sintomas descritos pelos pacientes forneceram um padrão auto relatados de queixas. Relatando se o

desconforto físico predomina (do ponto de vista médico), ou queixas relacionadas a aspectos de ansiedade subjetiva ou relacionada o pânico.

Com base nos artigos, trabalhos acadêmicos e outras referências bibliográficas, foi aplicado um formulário online por meio da plataforma do Google Forms (Google Formulário) obtendo assim informações prévias sobre os alunos que aceitaram colaborarem para com a coleta de dados desta pesquisa. Desse modo, os primeiros dados a serem apresentados neste tópico, visa, inicialmente, caracterizar os participantes, sendo apresentados os dados obtidos por meio do Inventário Beck de Ansiedade (BAI).

A seguinte tabela (tabela 1) é composta por quatro colunas, onde na mesma são apresentadas as respostas sim, não, talvez e não sei. Quando uma dessas respostas não foi considerada adequada para com a pergunta, foi-se preenchida por "n/a", não se aplica. Por meio desta, observou-se que 100% dos alunos concordaram em participar dos procedimentos de Quick-Massage e da aplicação do óleo essencial de laranja antes de realizarem suas provas bimestrais.

Tabela 1: Dados do Google Forms sobre a caracterização dos participantes

	Sim	Não	Talvez	Não sei
Cursando o 3º Semestre de Fisioterapia	71%	29%	n/a	n/a
Concordaram com os termos de consentimento para receber o procedimento da Quik-Massage antes da prova bimestral.	100%	0%	n/a	n/a
Concordaram com os termos de consentimento para receber o procedimento do óleo essencial de laranja antes da prova bimestral	100%	0%	0%	n/a
Você se considera uma pessoa ansiosa?	57%	14%	29%	n/a
Já foi diagnosticado por alguma doença psicológica ou psiquiatra?	86%	14%	n/a	n/a

Fonte: Elaborada pelo autor

A presente tabela, também, apresentou os seguintes dados, o primeiro é se os participantes se consideravam pessoas ansiosas, onde 57% assinalaram que sim, 14% não e 29% que talvez.

Com base nos dados apontados neste estudo, percebe-se que grande parte dos acadêmicos apresentam ansiedade. Segundo a OMS, 90% da população mundial sofre desta condição, sendo o Brasil o segundo país com maior nível de estresse no mundo. De acordo com Borine et al (2015) as mulheres apresentam altos níveis de estresse devido ao acúmulo de tarefas que devem ser conciliadas ao estudo como cuidar de casa, trabalhar e buscar constantemente a igualdade de gênero, o que pode contribuir com níveis significativos de estresse. Além disso, entendemos que podem apresentar necessidades diferentes, pois a pressão de sobrecarga óbvia fará com que a imagem de mudança de capacidade raciocínio, memória e desempenho emocional faz com que as mulheres fiquem mais estressadas que os homens e, portanto, tenham uma qualidade de vida menor que o sexo oposto.

A ansiedade pode ser descrita como um estado emocional com componentes psicológicos e fisiológicos, considerada uma relação normal a uma determinada situação, e pode ser definida como um estado subjetivo de tensão e preocupação causado por situações estressante. Andrade e Gorenstein (1998) definem ansiedade como um estado emocional, um sentimento inerente ao ser humano, vivenciados de maneira pessoal interpretados como uma ameaça ou um sinal de alerta.

Ainda, nessa tabela, foi-se questionado se os discentes já foram diagnosticados por alguma doença psicológica ou psiquiatra, sendo obtidos 86% para sim e 14% para não. Os sintomas de ansiedade e depressão são comuns entre acadêmicos em decorrência da grande sobrecarga de atividades que alguns deles apresentam em paralelo para com suas atividades acadêmicas, sendo o trabalho, a falta da prática de atividades físicas ou uma não dedicação para que o lazer acabe se tornando algo fundamental no cotidiano (ALENCAR, AQUINO, CRUZ, et. 2021).

Tabela 2: Dados do Google Forms sobre a caracterização dos participantes

	Sim	Não	Já usei	Nunca usei
Faz uso de algum medicamento para ansiedade ou depressão?	14%	57%	15%	14%
Tem dificuldade de relacionamento?	57%	43%	n/a	n/a

Fonte: Elaborada pelo autor

A primeira questão da tabela 2 (dois) é referente se os alunos fazem uso de algum medicamento para ansiedade e depressão, onde 14% deles responderam que sim, 57% que não,

15% afirmaram que já usaram e 14% que nunca fizeram uso de nenhum desses medicamentos. Segundo NERI, TESTON, ARAUJO (2020) pode-se dizer que na vida acadêmica os jovens “comuns” apresentam sintomas de ansiedade e depressão, pois os acadêmicos tendem a ficar sobrecarregados nessa fase de papeis e reponsabilidades, principalmente no campo da saúde devido a área escolhida, porque todo curso da área da saúde exige muito do aluno, o que os deixam mais ansiosos e preocupados com a quantidade de conteúdo que afeta seu estado físico e emocional, muitas vezes perdem horas de sono, onde então acaba usando ansiolíticos e antidepressivos.

Considerando esse cenário, os acadêmicos fazem uso de drogas medicamentosas para controlar a condição de ansiedade e, por consequência, a depressão, existem a busca de outras formas de controle como a prática de exercícios físicos de baixo impacto, dentre os quais se destacam as atividades físicas que envolvem a caminhada, a pedalada, o yoga, sendo ações que contribuem para a amenização da ansiedade e depressão (MATSUDO *et al*, 2001).

Já para Borges *et al* (2021), a automedicação acontece frequentemente entre os estudantes universitários da área da saúde. Talvez, esses estudantes universitários tenham uma ilusão de existência capaz de se automedicarem, aparentemente seguro e livre de questões relacionadas a medicamentos associados a essa prática. O uso de drogas, por vezes irracional, sem a direção e orientação de um profissional qualificado não foi relatado pelos estudantes desta pesquisa, embora muitos tenham mencionado alguns transtornos de ansiedade.

A segunda questão da tabela dois, refere-se se os alunos apresentam alguma dificuldade de relacionamento, onde 57% dos discentes afirmaram que sim, já 43% responderam que não. Segundo SOUZA (2017) vários estudos confirmam a diversidade e ambos afetam o processo de relação profissional e pessoal, causando dificuldades interpessoais, deterioração da saúde, declínio físico e abuso de substancias medicamentosas.

A tabela três (3), contém quatro colunas que alocam as seguintes respostas em cada uma delas: frequentemente, raramente, sempre e nunca.

Tabela 3: Dados do Google Forms sobre os sintomas que os participantes apresentam

	Frequentemente	Raramente	Sempre	Nunca
Tem pensamentos que provocam ansiedade?	43%	0%	29%	28%
Fica esgotado emocionalmente	43%	28%	29%	0%
Roo unhas	0%	14%	29%	57%
Ranjo os dentes	0%	14%	29%	57%

Fonte: Elaborada pelo autor.

A primeira questão da tabela três (3), refere-se se os alunos possuem pensamentos que provocam ansiedade, onde 43% deles assinalaram que sim, 0% não, 29% que sempre e 28% nunca.

Segundo Meirelles, Zeitoune (2003), os pensamentos e emoções comandados pelo estresse afetam o sistema nervoso central e o sistema imunológico, ativando assim circuitos bidirecionais, por meio do eixo hipotálamo- hipófise- adrenal, iniciando um desencadeamento de situações por todo o organismo. As manifestações de estresse podem ser de natureza psicológica (insatisfação com o trabalho, ansiedade, depressão) fisiológicas (dor de cabeça, pressão alta, taquicardia) ou comportamento (ausência do trabalho, insônia fumar ou beber excessivamente).

Energia e caráter são essenciais para a vida diária de uma pessoa e são a base para a realização de tarefas diárias, desta forma, o problema três (3), tem como base se esses estudantes se sentem esgotados emocionalmente, onde 43% afirmaram que sim, 28% que não e 29% que sempre, já 0% deles marcaram nunca. De acordo com Beck (BECK et al, 1997), pensamentos disfuncionais causam distorções cognitivas nas pessoas.

Segundo Podovani et al (2014) É importante ressaltar que o estresse crônico pode levar ao desenvolvimento de uma síndrome, definida como a vivencia de esgotamento, frustação e esgotamento físico e emocional. Essa síndrome foi chamada de burnout porque se refere a uma diminuição da afetividade e eficiência, acompanhada de atitudes negativas e hostis. No entanto, Podovani et al (2014) alertam em relação a exposição ao estresse crônico, causado pela síndrome de burnout, descreve o sofrimento emocional que se manifesta por meio de diversas características psicossociais e reforça a vulnerabilidade da população estudantil. Essa ideia é apoiada por Manzón (2007), pois a falta de controle sobre um ambiente potencialmente estressante contribui para o fracasso acadêmico.

Nessa perspectiva Costa et al. (2017) relatam que, estilos de vida socialmente apresentados podem ser uma das principais causas de doenças físicas e mentais e gerar altos níveis de estresse que, segundo Lipp, são responsáveis pelas consequências prejudiciais ao indivíduo. Quando muito estressado há consequências psicológicas e físicas, como fadiga mental, estresse, doenças e dor geral. Essas respostas psicofisiológicas ocorrem por causa das conexões entre o sistema endócrino, as funções reguladoras da agencia executiva e controle diante de estímulos externos e internos.

Conforme se consta na tabela três (3), indaga se os acadêmicos apresentam o comportamento de roer as unhas, onde 0% marcaram que sim, já 14% que não, 19% que sempre

e 54% que nunca apresentaram esse sinal de ansiedade. A última questão da tabela três (3), destaca o questionamento se os alunos apresentaram sinais de ranger os dentes, onde o resultado foi idêntico ao anterior deste, pois 0% dos alunos marcaram que sim, 14% que não, 19% que sempre e 54% que nunca demonstraram esse tipo de comportamento**.**

Após a aplicação desse questionário online, deu-se continuidade a próxima fase desta pesquisa. Nesta fase, ela antecede a semana de provas bimestrais que ocorreram no curso de Fisioterapia e, também, antes da aplicação do procedimento de Quick-Massage e do uso do óleo essencial de laranja. Para tal, neste processo é que se foi aplicado o questionário de Inventário Beck de Ansiedade onde todos os alunos participantes se auto identificaram com pessoas ansiosas, não tendo nenhum relatório médico, mas que perceberam sensações de desconforto.

Ao iniciar o estudo, os participantes responderam ao Inventário dos questionários sociodemográficos e de avaliação Inventário Beck Anxiety (BAI), composto por 21 questões de múltiplas escolhas, incluindo sintomas ansiedade, a nota final é a soma das notas de cada questão, com base em dados obtidos a partir de questionários.

Para como respostas, a preocupação coma a percepção de problemas a preocupação de problemas é desafiadora e muitos autores conceituam a ansiedade em aspecto cognitivo, representado pela “preocupação”. O BAI é uma escala de autorrelato para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade em seu processo (Beck *et al*., 1988) ainda durante sua adaptação e validação no Brasil (Cunha, 2001) o teste de confiabilidade teve bom desempenho reprodutibilidade e consistência das pontuações.

O BAI é composto por 21 itens, que são declarações descritivas dos sintomas de ansiedade. Os participantes do estudo consideraram declarações usando uma escala Likert de quatro pontos. As opções de respostas correlacionam aos seguintes níveis da gravidade: 0 = absolutamente não; 1= levemente: não me incomodou muito; 2 = moderadamente: foi muito desagradável, mas pude suportar; 3= gravemente: dificilmente pude suportar. Pontuação geral (0 até 63 pontos) representa a soma dos escores dos itens e permite a classificação em níveis de intensidade de ansiedade. Uma avaliação que estabelece o nível de intensidade de preocupação do BAI, de acordo com as normas brasileiras, são: mínima = 0 a 7; leve= 8 a 15; facilidade (moderado) = 16 a 25; grave = 26 a 63.

A organização das 21 questões do Inventário Beck de Ansiedade foram dividas em quatro grupos de acordo como os sintomas de ansiedade afetam as dimensões físicas, mentais, sociais e psíquicas dos indivíduos. Esse processo de divisão das questões, implica em uma melhor compreensão dos efeitos da ansiedade no cotidiano dos acadêmicos envolvidos nesta pesquisa.

O primeiro grupo de questões, refere-se em como a ansiedade afeta as dimensões físicas dos acadêmicos.

Tabela 4- frequência dos sintomas de BAI em acadêmicos com sintomas de ansiedade e estresse**.**

Tabela 4: Dados dos sintomas físicos com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022.

Físico				
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderadamente 2	Muito forte 3
Dormência ou formigamento	60%	20%	20%	0%
Calores	40%	53%	7%	0%
Pernas bambas	53%	33%	7%	7%
Tonteira ou cabeça leve	25%	37%	19%	19%
Coração batendo forte ou acelerado	6%	29%	24%	41%
Mãos tremendo	31%	31%	13%	25%
Trêmulo(a)	56%	25%	0%	19%
Dificuldade de respirar	24%	35%	29%	12%
Indigestão ou desconforto no abdômen	47%	33%	7%	13%
	100%	0%	0%	0%
Face ruborizada	88%	12%	0%	0%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).

Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

De acordo com Montiel et al. (2014) a ansiedade faz parte dos sentimentos normais de uma pessoa, tornando-se mórbidos quando não é compatível com a situação ou quando não há objeto de destino especifico. Por isso, é considerado um aspecto psicológico e fisiológicos, caracterizados por expectativas subjetivas, medos ou preocupação associada a alta excitação e

respostas automáticas. Os distúrbios são definidos de acordo com as diferentes características, tais como o tipo de desempenho ocasional ou persistente, gatilhos, problemas físicos ou transtornos mentais, e se estão ou não relacionados a outros transtornos ou comportamento.

Embora Silva e Romarco (2021) acreditam que a ansiedade e estresse são frequentemente relacionadas, no entanto é importante entender que esses estados são diferentes. A preocupação é dolorosa canalizadas devido ao foco em ameaças futuras reais ou imaginárias, enquanto o estresse pode ser definido como uma resposta especifica a um estressor. O estresse é um estado natural do ser humano, assim como outras emoções, elas podem se apresentar em formas patológicas ou crônicas.

Os resultados mostraram que a maioria dos participantes com transtornos classificaram os sintomas como graves. Estes incluíram, dormência ou formigamento (0%), calores (0%), pernas bambas (7%), tonteira ou cabeça leve (19%), coração batendo forte (41%), mãos tremulas (25%), trêmulos (19%), dificuldades de respirar (12%), indigestão ou desconforto no abdômen (13%), desmaios (0%), face ruborizada (0%). Sintomas moderados dormência ou formigamento (20%), calores (7%), pernas bambas (7%), tonteiras ou cabeça leve (19%), coração batendo forte ou acelerado (24%), mãos tremendo (13%), trêmulo (0%), dificuldade de respirar (29%), indigestão ou desconforto no abdômen (7%), desmaio (0%), face ruborizada (0%).

Dentre os sintomas considerados leves (não incomodou muito), foram coletados os seguintes resultados: dormência ou formigamento (20%), calores (53%), pernas bambas (33%), tonteira ou cabeça leve (37%), coração batendo acelerado (29%), mãos tremendo (31%), trêmulo (25%), dificuldade de respirar (35%), indigestão ou desconforto no abdômen (33%), desmaio (0%), face ruborizada (12%).

SANTOS (2018) Os transtornos de ansiedade têm aumentado na sociedade ao longo do ultimo século. Tais mudanças marcaram o século XXI como um momento de ansiedade, tornando necessário compreender diagnosticar precocemente e fornecer um bom tratamento. A maioria dos sintomas são: palpitações, tonturas, náuseas, dores de cabeça, dores musculares, sudorese profusa, dificuldade para dormir, dormência, irritação, angustia, variando em intensidade o nível de ansiedade que o individuo se encontra.

Tabela 5: Dados dos sintomas separados pela natureza social com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022.

	Social			
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderadamente 2	Muito forte 3

	Incapaz de relaxar	13%	6%	56%	25%
	Inquieto(a)	6%	25%	38%	31%
	Medo de perder o controle	38%	25%	12%	25%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).

Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

Esta tabela, apresenta sintomas de natureza mais social, onde a apresentação dos dados se dera da seguinte forma: inquietação com (31%) muito forte, (38%) moderadamente, (25%) fraco, (6%) nada. Incapaz de relaxar (25%) muito forte, moderadamente (56%), fraco (6%), nada (13%). Medo de perder o controle com (25%) muito forte, (12%) moderadamente, (25%) fraco, (38%) não sentiram nada. Desse modo, é-se possível perceber que a inquietação atinge 31% dos participantes de forma negativa, enquanto a incapacidade de relaxar e o medo de perder o controle compactuam negativamente com 25% dos problemas dos participantes desta pesquisa.

Segundo Arruda, et. al. (2021), na parte social, os acadêmicos quando submetidos à exaustão, tendem a apresentar problemas de comportamento. Essa situação é um agravante que revela ansiedade ou fobia, podendo trazer problemas as relações interpessoais entre aluno-aluno e aluno-professore. Assim, destaca-se a importância de se analisar, também, a dimensão psicológica deste educando, facilitando na compreensão dos comportamentos que o mesmo possa apresentar no decorrer do tempo.

A tabela (6) a seguir, reflete sobre os sintomas de ansiedade e/ou estresse que refletem no psíquico dos acadêmicos participantes desta pesquisa. Sua organização de níveis decorre similarmente as organizações anteriores das tabelas anteriores.

Tabela 6: Dados dos sintomas separados pela natureza psiquica com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022.

Psíquico				
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderada 2	Muito forte 3
Medo do pior acontecer	14%	36%	21%	29%
Aterrorizado(a)	63%	6%	25%	6%
Nervoso(a)	19%	19%	31%	31%

Sensação de sufocamento	47%	20%	26%	7%
Medo de morrer	56%	25%	6%	13%
Suores (Não devido ao calor)	44%	19%	25%	12%
Assustador(a)	62%	19%	6%	13%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).
Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

Dentre os aspectos respondidos pelos alunos, o que mais se destaca no nível 3 em que 31% dos alunos apresentam sinais de nervosismo durante quadros de ansiedade e/ou estresse. Desse modo, Boff et;al (2021), enfatiza que a sobrecarga de responsabilidades que os alunos possuem, afetam a saúde física e mental dos acadêmicos, implicando não só no desenvolvimento da ansiedade, mas também em outras condicionantes, tais como a depressão, doenças do sono e psíquicas, além de sintomas físicos implicados pela psiquê.

Após a aplicação dessas questões das tabelas de 1 a 6 , os acadêmicos concluíram o procedimento da Quick Massage e do uso do Óleo essecial de laranja durante a semana de teste, na qual foi necessário a aplicação de um novo questionário, questões acerca da experiência que os participantes desta pesquisa.

Tabela 7: Dados dos sintomas físicos com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse após o uso do procedimento de Quick Massage e do óleo essencial de laranja em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022

	Físico			
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderamente 2	Muito forte 3
Dormência ou formigamento	73%	27%	0%	0%
Calores	56%	45%	0%	0%
Pernas bambas	64%	27%	9%	0%
Tonteira ou cabeça leve	55%	18%	18%	9%
Coração batendo forte ou acelerado	28%	27%	18%	27%

Mãos tremendo	46%	27%	9%	18%
Trêmulo(a)	55%	9%	18%	18%
Dificuldade de respirar	40%	30%	20%	10%
Indigestão ou desconforto no abdômen	37%	27%	9%	27%
Desmaio	90%	0%	0%	10%
Face ruborizada	82%	9%	9%	0%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).
Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

Ao observar a tabela 7, obteve respostas na redução dos seguintes sintomas que antes estavam no nível 3 (muito forte). Tonteira ou cabeça leve 9%, coração batendo forte ou acelerado 27%, mãos tremendo 18%, trêmulo (a) 18%, dificuldade para respirar 10%, indigestão ou desconforto no abdômen 27%, desmaio 10%.

Tabela 8: Dados dos sintomas que afetam o social com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse após o uso do procedimento de Quick Massage e do óleo essencial de laranja em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022.

Social				
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderamente 2	Muito forte 3
Incapaz de relaxar	18%	55%	9%	18%
Inquieto(a)	18%	46%	18%	18%
Medo de perder o controle	37%	27%	18%	18%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).
Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

Dados relevantes após o segundo momento da coleta de dados, onde houve redução significativa dos sintomas incapacidade de relaxar com 18%, inquieto (a) 18% e medo de perder o controle com 18%, que estavam no nível 3 muito forte.

Tabela 9: Dados dos sintomas que afetam o psiquico com base no Inventário Beck de Ansiedade e estresse após o uso do procedimento de Quick Massage e do óleo essencial de laranja em universitários do Curso de Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia-UNIVAR, do terceiro e quinto semestre de 2022.

Psiquico				
Sintomas	Nada 0	Fraco 1	Moderamente 2	Muito forte 3
Medo do pior acontecer	18%	55%	0%	27%
Aterrorizado(a)	73%	9%	9%	9%
Nervoso(a)	34%	33%	8%	25%
Sensação de sufocamento	55%	9%	18%	18%
Medo de morrer	82%	18%	0%	0%
Assustador(a)	55%	18%	18%	9%

Fonte: LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al (2017).

Suores (Não devido ao calor)	80%	10%	10%	0%

Desenvolvido por: Beck**,** A.T.; Epstein, N.; et al. Na Inventory for measuring clinical anxiety: psychometric properties. J Consult Clin Psychol. 1988; 56:893-987.

Comparando esses dados com os obtidos no primeiro momento (antes da aplicação dos procedimentos), observa que teve redução do nível 3 dos seguintes sintomas. Nervoso com 25%, sensação de sufocamento 18%, medo de morrer 0%, suores não devido ao calor 0%, e assustado (a) 9%. Esses dados foram obtidos do inventário, juntamente com relatórios subjetivo obtido pela boa experiência com os procedimentos de alivio e redução de estresse, podendo-se considerar que a técnica produziu um efeito qualitativo para os participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa apresentou resultados relevantes sobre a eficácia da aplicação do procedimento de *Quick Massage* junto ao uso do óleo essencial de laranja. A coleta de dados inicial, proporcionou uma melhor visão sobre a dimensionalidade dos problemas que os acadêmicos participantes estavam a enfrentar em relação a ansiedade e o estresse.

Após a aplicação dos procedimentos e uma nova coleta dos dados sobre como os estudantes participantes da pesquisa se sentiram, foi-se possível observar que o procediemento adotado, apresentou bons resultados no que se refere ao alivio dos sintomas de ansiedade e estresse.

Conclui-se que, sobre as questões que envolvem o alivio de situações de estresse e/ou ansiedade, também, envolvendo a depressão, podem ser diminuídos por meio da utilização dos óleos essenciais, tais como o de laranja-selvagem com ênfase no uso do procedimento de *Quick Massage*. Desse modo, a presente pesquisa trás consigo a necessidade de ser continuada no meio acadêmico, servindo de base, também, para a formação profissional do pesquisador.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ABEC – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. **Elaborando Trabalhos Científicos -** Normas para Apresentação e elaboração/ UNIVAR – Faculdades Unidas do Vale do Araguaia. Barra do Garças (MT): Editora ABEC, 2015

ANDRADE, Laura Helena Silveira Guerra; GORENSTEIN, Clarice. Aspectos gerais das escalas de avaliação de ansiedade. **Rev. Psciquiatr. Clin.** (São Paulo), p-285-90, 1998.

ANDRADE, M D G, *et al*, Benefícios físicos e mentais da massagem terapêutica, **Enciclopédia BIOSFERA,** Centro científico conhecer – Goiânia, v.17, n.32, p.134, 2020.

ANDRADES, Carolina Noronha de. **Efeitos da Quick Massage sobre os níveis de dor, ansiedade e depressão em uma idosa ativa praticante de hidroginástica**. 2016.

BECK, A.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R, A. Um inventário para medir a ansiedade clínica. **Propriedades psicométricas, Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.56, p.893-897, 1998.

BOFF, Daiane Scopel, ZULIANELO, Iriane. Desafios na gestão escolar: narrativas de diretores e coordenadores pedagógicos de escolas publicas. **Revista on line de Politica e Gestão Educacional**, p.2163-2177, 2021.

BORGES, Bárbara Kellen Antunes, *et al.* QUALIDADE DE VIDA EM UNIVERSITÁRIOS OPERADORES DE TELEMARKETING. **Revisa laborativa**, v. 10, n. 1, p. 8-23, 2021.

BORINE, Rita de Cássia Calderani, WANDERLEY, Katia da Silva, BASSITT, Débora Pastore. Relação entre a qualidade de vida e o estresse em acadêmicos da área da saúde. **Est. Inter. Psicol.,** v.6, n.1, p.100-118, jun 2015.

COSTA, Anadélia Rosa Orlandi *et al* . Prevalência e fatores associados ao bruxismo em universitários: um estudo transversal piloto. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 74, n. 2, p. 120, 2017.

CUNHA, J. (2001). Manual em português das Escalas Beck. São Paulo: Casa do Psicólogo.
DA SILVA, Eliane Lopes Pereira et al. Avaliação do perfil de produção fitoterápicos para o tratamento de ansiedade e depressão pelas indústrias farmacêuticas brasileiras. **Brazilian Journal of Development**, v. 6 , n. 1, p.3119-3135 jan. 2020.

DE ARRUDA, Lais Eduarda Silva et al. Lesões autoprovocadas entre adolescentes em um estudo no nordeste do Brasil no período de 2013 a 2017. **Brazilian Journal of Health Review,**v.4, n.1, p.105-118, 2021.

LEMOS, Ludmila Rocha, GREGÓRIO, Cleide Leide de Sá, SILVA, Kelly Cristina Antunes da. A eficiência da auriculoterapia no tratamento de estresse, **Brazilian Journal of health Review.** V. 2, Nº 6, 2019.

LIMA, F C C, *et al,* A utilização de óleos essenciais de Lavandula angustifólia, Pelargonium graveolens e Citrus bergamia no combate á ansiedade, **Brazilian jornal of development**, Curitiba, v-7, n 4, p, 41031-41046, 2021.

LIPP, M.E.N, GUEVARA, A.J.H. Validação empírica do Inventario de Sintomas de Stress. **Estudos de Psicologia**, v.11, p.42-49, 1994.

LOURENÇÃO, Luciano Garcia et al. Níveis de ansiedade e depressão entre residentes de pediatria. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 41, p. 557-563, 2017.

LÚCIO, Saislany Sheuey Rafael *et al*, Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários, **Revista Temas em Saúde edição especial,** v.1, p.260-274, 2019.

MAIA, Berta Rodrigues, DIAS, Paulo César. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19, **Estudos de Psicologia (Campinas),** v.37, 2020.

MALTA, Angela Santos, LEMOS, Larissa Morgan Andrade. O uso de óleos essenciais no tratamento do estresse, **Rev. Mult. Psic.,** v.13 n.48 p.54-65, 2019.

MANZÓN, I.M. (2007). Estrés acadêmico em estudiantes universitários. **Apuntes de Psicologia**. n. 25, p. 87-89, 2007.
MATSUDO, Sandra Mahecha; MATSUDO, Victor Keihan Rodrigues; BARROS NETO, Turíbio Leite. Atividade Física e envelhecimento: aspecto epidemiológicos**. Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v.7, p.2-13, 2001.

MEIRELLES, Naulazia de Fatima. ZEITOUNE, Regina Celia Gollner. Satisfação no trabalho e fatores de estresse da equipe de enfermagem de um centro cirúrgico oncológico. **Esc Anna Nery Rev Enferm.** V. 7, N.1, p. 78-88, 2003.

MONTIBELER, J. *et al*. Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da quipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto, **Rev Esc Enferm USP,** vol. 52, p. 8, 2018 Disponível em:<http://dx.doi.org/10.1590/S1980-220X2017038303348>.

MONTIEL, José Maria et al. Caracterização dos sintomas de ansiedade em pacientes com transtorno de pânico. **Boletim Academia Paulista de Psicologia**, São Paulo, v. 34, n. 1, p.67-73, 2017.

NERI, Joao Vitor Denis; TESTON, Ana Paula Margioto, ARAUJO, Daniela Cristina de Medeiros. Uso de ansiolíticos e antidepressivos por acadêmicos da área da saúde: uma revisão bibliográfica. **Brazilian Journal of Development**, v.6, n.10, p.75673-75686, 2020.

OLIVEIRA, Carolinda Vilma Soares. Estrategias de aprendizagem e o rendimento escolar do alunos do ensino fundamental. 2005.

PAULISTA, Bragança. **A "QUICK MASSAGE" E OS SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR.** P.13, 2008.

PODOVANI, Ricardo da Costa *et al*. Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Revista Brasileira de terapias cognitivas**, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014.

ROMAN, Sonia; SAVOIA, Mariângela Gentil. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psico. teor. Prat.** São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, dez. 2003. Disponivel em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttex&pid=S1516-36872003000200002&Ing=pt&nrm=iso. Acesso em 25 out. 2022.
SANTOS, Amanda Cristina Almeida *et al*. SAÚDE INTEGRATIVA: OS EFEITOS DA REFLEXOLOGIA EM PACIENTES PORTADORES DE ANSIEDADE. **TCC-Fisioterapia**, 2022.

SANTOS, Raiana da Silva, DE SOUZA, Sueleide Silva, DE VACONCELOS, Tiberio Cesar Lima. Aplicação de plantas medicinais no tratamento da ansiedade: uma revisão da literatura. **Brazilian Journal of Development**, v.7, n.5, p.52060-52074, 2021.

SILVA, Josimateus Geraldo Ataide Rocha, ROMARCO, Evanize Kelli Siviero. Analise dos níveis de ansiedade, estresse e depressão em universitários da Universidade Federal de Viçosa (UFV). **Instrumento: Revista de Estudo e Pesquisa em Educação**, v.23, n.1, 2021.

SILVEIRA, Giovana Evelyn Luna et al. Sintomas de ansiedade e depressão no ambiente acadêmico: um estudo transversal. **Acta Paulista de Enfermagem** v.35, 2022.

SIMÃO, Silvana *et al*, Efeito imediato da quick massage sobre tensão muscular e o limiar de tolerância de dor á pressão, **BrJP.** São Paulo, v.3, p.221-224, 2021.

SOUZA, Maria Fernanda Neves Silveira et al. Principais dificuldades e obstáculos enfrentados pela comunidade surda no acesso a saúde: uma revisão integrativa de literatura. **Revista CEFAC (Online).** v.19, n.3, 2017.

SOUZA, Tereza Beatriz Oliveira *et al.* **Depressão e ansiedade na vida acadêmica.** Anais da Mostra Científica da Farmácia. v. 4. n. 2, p.23-30, 2017.