

**O EFEITO DA CROMOTERAPIA, AROMATERAPIA E MUSICOTERAPIA ASSOCIADA A MASSAGEM RELAXANTE COM ÓLEOS ESSENCIAIS NA QUALIDADE DE VIDA DE UMA PROFISSIONAL DA SAÚDE: estudo de caso**

***EFFECT OF CHROMOTHERAPY, AROMATHERAPY AND MUSIC THERAPY ASSOCIATED WITH RELAXING MASSAGE WITH ESSENTIAL OILS ON THE QUALITY OF LIFE OF A HEALTH PROFESSIONAL: a case study***

Natalia Alecio<sup>1</sup>  
Veronica Jocasta Casarotto<sup>2</sup>

**RESUMO**

As terapias alternativas utilizando musicoterapia, cromoterapia e aromaterapia estão sendo muito utilizadas junto com a massagem relaxante com o óleo vegetal para tratamento terapêutico, complementando diversos tratamentos, mostram que essas técnicas são utilizadas a muito tempo, são simples, de baixo custo e que apresenta poucos efeitos adversos, além de estarem incluídas ao programa de saúde pública. A pesquisa é caracterizada estudo de caso em uma clínica escola no interior do mato grosso, as técnicas foram utilizadas com o intuito de apresentar melhora aos sintomas de estresse e ansiedade em um profissional da saúde. Foram aplicados questionários específicos pré e pós intervenção. O protocolo de tratamento consistiu em 12 sessões com duração de 01 hora cada atendimento. Foram encontrados resultados positivos após a intervenção, porém mais estudos devem ser feitos com uma maior amostra para validar o protocolo. Dentre conclusão pode se observar que a aromaterapia, musicoterapia, cromoterapia e a massagem relaxante apresentam bons resultados na participante do estudo.

**Palavras-chave:** Aromaterapia. Musicoterapia. Cromoterapia. Ansiedade. Estresse.

**ABSTRACT**

*Alternative therapies using music therapy, chromotherapy and aromatherapy are being widely used together with relaxing massage with vegetable oil for therapeutic treatment, complementing several treatments, showing that these techniques have been used for a long time, are simple, low cost and have few adverse effects, in addition to being included in the public health program. The research is characterized as a case study in a school clinic in the interior of Mato Grosso, the techniques were used in order to improve the symptoms of stress and anxiety in a health professional. Specific questionnaires were applied before and after the intervention. The treatment protocol consisted of 12 sessions lasting 1 hour each visit. Positive*

---

<sup>1</sup>Acadêmica do Curso de Bacharelado em Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso, Brasil; E-mail: natalia17alecio@gmail.com

<sup>2</sup>Fisioterapeuta, Coordenadora e Professora Mestra do Curso de Fisioterapia da Faculdade do Vale do Juruena – AJES. Juína, Mato Grosso. E-mail: veronica.casarotto@ajes.edu.br

*results were found after the intervention, but more studies should be done with a larger sample to validate the protocol. Among the conclusions, it can be observed that aromatherapy, music therapy, chromotherapy and relaxing massage have good results in the study participant.*

**Keywords:** *Aromatherapy. Music therapy. Chromotherapy. Anxiety. Stress.*

## I- INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde (MS) instituiu as Práticas Integrativas Complementares (PICs), através da Política Nacional de Práticas Integrativas (PNPIC), pela Portaria GM/MS nº 971, de 3 de maio de 2006. Inicialmente somavam-se 05 PICs, em março de 2017 foram adicionadas mais 14 através da Portaria GM/MS Nº 849/2017, totalizando 19. Em 2018, foram incluídas mais 10 à PNPIC, pela Portaria MG/MS nº 702/2018, totalizando 29 PICs (MINISTÉRIO DA SAÚDE.,2015)

A Fisioterapia atua sobre as PICS através da regulamentação do COFFITO nº 380/2010 e nº491/201. As PICs é um recurso que complementa o tratamento convencional, sendo estes habilitados para realizar técnicas que buscam a recuperação da saúde, prevenção de doenças por meio de mecanismos naturais (SMANIOTTO *et al.*,2019).

Dentre as práticas integrativas e complementares PICS são exemplos a aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia e massagem relaxante que são técnicas simples, utilizadas a muito tempo, de fácil acesso e baixo custo e auxiliam em inúmeros tratamentos, proporcionando uma melhor qualidade de vida para o paciente.

A aromaterapia é uma das PICs que utiliza-se de óleos essenciais, apresenta melhor acessibilidade e raramente efeitos colaterais, por este âmbito devem ser aplicadas de modo adequado para que não ocorra problemas, normalmente ela é mais indicada para pessoas que sofrem com sintomas de depressão, estresse, ansiedade e que devido essas alterações podem levar a um fator negativo, influenciando no bem estar físico e mental do paciente (LYRA *et al.*, 2010).

A cromoterapia utiliza-se das sete cores, onde cada uma das cores age em um sistema diferente do corpo, são utilizadas para curar e tratar a saúde física e emocional, cada cor possui uma energia diferente, as sete cores são elas: amarelo, vermelho, azul, laranja, verde, violeta e índigo (GOUVEIA *et al.*, 2018).

A musicoterapia busca as manifestações sonora que existe nos seres humanos, que são geradas através da interação entre homem e música, ritmo, sons, melodia, intensidade, silêncios,

timbre entre outros. Com isto apresenta-se que a música é utilizada como processo terapêutico, atuando na saúde emocional, física, social e psíquica (CUNHA *et al.*, 2008).

Pode-se utilizar junto as PICS a manobra de massagem relaxante com deslizamento superficial com óleos essenciais para proporcionar melhores efeitos ao tratamento.

Uma das manobras da massagem é o deslizamento superficial que pode ser realizada em ritmos constantes e suave e tem como finalidade um efeito sedativo, relaxante, estimulante, podendo auxiliar na diminuição dos sintomas de depressão, insônia, ansiedade e estresse, a massagem pode ajudar na penetração do óleo essencial ao corpo, proporcionando melhora a saúde e bem-estar, liberando as emoções negativas e fortalecendo o sistema imunológico (AMARAL *et al.*, 2015).

Este estudo teve como objetivo geral, avaliar os efeitos da aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia e massagem relaxante com óleo essencial na qualidade de vida de um profissional da saúde no interior do Mato Grosso.

## **II- METODOLOGIA**

Essa pesquisa caracteriza-se por ser um estudo de caso, segundo Yin, (2015) o estudo de caso é uma das maneiras de fazer pesquisa, levantamentos, experimentos entre outros, podendo ser de forma distinta e empírica. A amostra foi composta por uma mulher que se encaixa no critério de inclusão e exclusão, foi realizada em uma clínica escola, no interior do Mato Grosso, no mês de agosto a setembro de 2020, os atendimentos foram feitos duas vezes por semana, totalizando 12 sessões. Essa pesquisa tem aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da AJES (CAAE N° 29197220.0.0000.8099). O termo de consentimento livre e esclarecido TCLE, foi apresentado e lido para o participante, onde ele concordou com todos os termos e assinou o TCLE.

Foi considerado como critérios de inclusão, profissionais da área da saúde de ambos os gêneros com idade entre 18 a 35 anos, que relataram possuir sintomas de ansiedade, estresse e sintomas depressivos. Já os critérios de exclusão foram: faltas ao atendimento duas vezes seguidas, ou seja, por uma semana; participação simultânea em outros estudos; gravidez ou amamentação; diabetes mellitus; tomar medicação controlada para tratamento de depressão, apresentar quaisquer contraindicações para a aplicação da técnica, sobre o termo de consentimento livre e esclarecido TCLE.

Utilizou um questionário geral elaborado pelos próprios autores, no qual contém os dados sociodemográficos (endereço, contato, gênero, estado civil, escolaridade, composição

familiar, renda familiar, classificação econômica e emprego) e clínicos como questões sobre uso de medicamentos, hábitos de vida, queixas principais, patologias, cirurgias prévias.

Os questionários a seguir foram aplicados antes de iniciar o tratamento, e após a finalização dos mesmos, questionários de avaliação quanto a qualidade de vida, estresse, índice de qualidade do sono, atividade física, escala de dor, depressão, ansiedade e estresse.

O questionário de Qualidade de Vida (SF36) – Versão Brasileira ou *Medical Outcomes Study 36 – Item Short – Form Health Survey* (SF-36) que é um instrumento genérico de avaliação da qualidade de vida. Consiste em um questionário multidimensional formado por 36 itens, englobados em 8 escalas ou domínios apresenta um escore final de 0 (zero) a 100, onde o zero corresponde ao pior estado geral de saúde e o 100 ao melhor estado de saúde (CICONELLE *et al.*, 1999).

As questões do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) constituí 24 questões que avaliam a qualidade e perturbações do sono durante o período de um mês. Um escore total maior que cinco indica que o indivíduo está apresentando grandes disfunções em pelo menos dois componentes, ou disfunção moderada em pelo menos três componentes (COELHO *et al.*, 2010).

O Questionário Internacional de Atividade física versão curta (IPAQ), questionário composto por 5 domínios, totalizando 15 questões que estimam o tempo gasto semanalmente em atividades físicas cotidianas, de intensidades variadas (BENEDETTI *et al.*, 2008).

A Escala Visual Analógica (EVA), avaliam a intensidade da dor. Trata-se de uma linha com as extremidades numeradas de 0-10. Em uma extremidade da linha é marcada “nenhuma dor” e na outra “pior dor imaginável” (MARTINEZ *et al.*, 2011).

As questões da Escala de depressão do centro de estudos epidemiológicos ou *Center for Epidemiology Scale for Depression* (CES-D), é uma escala de vinte itens, classificados de 0 a 3 pontos, onde 0 significa (raramente ou em nenhuma das vezes) e 3 (a maior parte ou todo o tempo), esse questionário avalia a frequência de sintomas depressivos dentro das últimas 2 semanas. A faixa de pontuação do CES-D é de 0-60 pontos, onde pontuações mais altas indicaram sintomatologia depressiva mais grave (HUANG Y, ZHAO N., 2020).

O questionário Inventário de Ansiedade Beck (BAI), consiste em 21 questões sobre como o indivíduo tem se sentido na última semana, expressas em sintomas comuns de ansiedade (como sudorese e sentimentos de angústia), é utilizada para medir a severidade da ansiedade de um indivíduo onde os resultados variam nível de ansiedade seja classificado em mínimo (0-7), leve (8-15), moderado (16-25) ou grave (26-63) (KANG L, *et al.*, 2020).

As questões de Escala de Estresse Percebido ou *Perceived Stress Scale*(PSS) é um instrumento de 14 itens sendo sete itens positivos e sete itens negativos, que avalia a percepção do indivíduo sobre o quão imprevisíveis e incontroláveis lhe parecem os eventos de vida experienciados no último mês, ou seja, a sua percepção sobre o estresse ocorrido. Sua pontuação máxima é de 56 pontos e escores acima de 42 pontos indicam altos níveis de estresse (DU J, *et al.*, 2020).

Cada atendimento durou em torno de 1 hora, duas vezes por semana em uma clínica escola.

Na cromoterapia utilizou-se as cores em um difusor iluminado, que foi colocado bem ao lado do paciente, a luz da sala foi apagada e a cor refletiu sobre a sala, a cor foi escolhida de acordo com o nível de estresse e ansiedade do paciente, as cores utilizadas estão descritas na tabela 1.

Com o participante deitado na maca, foi colocado a música utilizando o som do celular em volume ambiente com melodias que proporcionam a calma, tranquilidade.

A aromaterapia utilizou-se os óleos essenciais apresentados nas tabelas 3 e 4, na terça-feira foi utilizado o óleo essencial de capim limão e nas quintas o óleo essencial de lavanda, esses óleos foram utilizados para inalação com o auxílio do difusor de aroma apresentado na imagem 1, o difusor foi colocado ao lado da paciente com 100ml de água e 10 gotas do óleo essencial.

A massagem relaxante foi realizada com a paciente em uma posição confortável com o corpo todo apoiado sobre a maca, em decúbito ventral (barriga para baixo), com a face voltada para o difusor, com a paciente despida da roupa íntima da parte superior, a terapeuta realizou a massagem relaxante com óleo vegetal terapêutico composto apresentado na tabela 6, em toda a região do dorso.

**Imagem 1.** Difusor De Aroma Com Vaporizador Led



Fonte: Adaptado de Google imagens

**Tabela 1 - Cromoterapia**

Cor	Função
Verde	Promove relaxamento, equilíbrio, descanso, estimula a paz, renova a esperança, rejuvenescimento, ativa a ligação com a natureza. Harmonização das energias.
Azul	Estimula a paz, tranquilidade, sedativo, analgésico, harmonia mental e espiritual.
Violeta	Eleva a autoestima, disposição e equilíbrio de força, Relaxamento, concentração e proteção.
Laranja	Promove uma melhora no equilíbrio, energia e melhora no bem estar pessoal.
Amarelo	Promove a estimulação do sistema nervoso, dos nervos rigores, combate a tristeza e depressão.
Azul e Violeta	Essas duas cores retira as energias negativas do corpo do paciente.

Fonte: Autoria própria (2020), adaptado de PORTAL DE LUZ – Aplicações da Cromoterapia e GASPARG, Eneida Duarte (2002).

**Tabela 2 - Musicoterapia**

Música-Elemento	Função
-----------------	--------

Tom	Fazem repercutir uma percepção psicológica, que é induzida por uma nota musical. Isso pode fazer que aconteça uma restauração de alma. Também acontecem sensações de alegrias e prazer
Elemento musical	Ajuda os pacientes terem pensamentos positivos em relação á vida. Á ter uma busca de melhora espiritual e um equilíbrio de forças
Ritmo	As músicas tem que ter ritmos lento que ocorra um relaxamento total do corpo e da mente do paciente. As músicas podem ter características de sons de pássaros, cachoeiras e de florestas, tudo em um ritmo que faz que o paciente esteja relaxado.
Paciente	As músicas muitas vezes são escolhidas por eles os terapeutas só dá uma sugestão de músicas enquanto eles escolhem o ritmo e o tom que deseja música.

**Fonte:** Autoria própria (2020), adaptado de MOREIRA, Cristiana Liliane *et al*; (2012).

**Tabela 3 - Aromaterapia**

Aroma	Função
Óleo essencial de capim limão/lemon grass	Tem efeito calmante, diminui a dispersão e o esgotamento mental, vasodilatador e hipotensor.

**Fonte:** Autoria própria 2020, adaptado de LYRA, *et al.*, 2010, CASSANDRA Santantonio 2009.

**Imagem:** Óleo essencial de capim limão



**Fonte:** Autoria própria, 2020.

**Tabela 4- Aromaterapia**

Aroma	Função
Óleo essencial de lavanda	Tem efeito analgésico, relaxante, cicatrizante, reduz o estresse, ansiedade e melhora a qualidade do sono.

**Fonte:** Autoria própria 2020, adaptado de LYRA, *et al* 2010, CASSANDRA Santantonio 2009.

**Imagem:** Óleo essencial de lavanda**Fonte:** Autoria própria, 2020.**Tabela 5-** Massagem relaxante

Deslizamento superficial com óleo terapêutico	Ritmo é constante em direção centrípeta, com pressão suave, a manobra é realizada com as mãos espalmadas e acopladas ao contorno da superfície corporal.
---	--

**Fonte:** Autoria própria 2020, adaptado de AMARAL, *Et al* 2015.**Tabela 6-** Composição do óleo vegetal terapêutico

Aroma	Função
Andiroba	Anti-inflamatório
Girassol	Cicatrizante
Capim-limão	Revigorante
Cipreste	Ativa a circulação
Lavanda	Analgésico
Litsia	Calmante

**Fonte:** Autoria própria 2020, adaptado de Workshop, BARBOSA 2017.

### III- RESULTADOS

De acordo com os dados coletados no questionário geral, paciente 25 anos, gênero feminino, solteira, psicóloga, relatou sentir crises de ansiedade, estresse frequentemente e uma leve dor na escapula direita, faz o uso de medicamentos naturais como floral (calmante). Descreve-se ser uma pessoa tranquila e um pouco teimosa, porém muito determinada. Apresenta ter dificuldade para dormir, nenhuma disfunções miccionais, fecais, sexualidades e aparelho reprodutor.

A tabela 07, apresenta dados relacionados aos questionários aplicados no pré e pós intervenção, dentre eles foi utilizado: a escala visual e analógica de dor (EVA), que na pré-intervenção o resultado foi: 7 (leve) e na pós-intervenção: 3 (leve); Índice da qualidade do sono de *Pittsburgh* (PSQI) pré-intervenção: 12 (leve), pós-intervenção: 5 (leve), Inventário de Ansiedade *Beck* (BAI) pré-intervenção: 16, pós-intervenção: 10, Escala de estresse percebido (PSS) pré-intervenção: 36 (moderado), pós-intervenção: 28 (moderado), *Center for Epidemiologic Studies- Depression scale* (CES-D) pré-intervenção: 16 (leve), pós-intervenção: 23 (moderado) apresenta leve grau de depressão, Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida (SF-36) pré-intervenção: 98, pós-intervenção: 96 e o Questionário Internacional de Atividade Física Versão Curta (IPAQ) na pré-intervenção paciente apresentou-se não ativo e na pós intervenção ativo.

**TABELA07-** Resultados

<b>Questionários</b>	<b>Score Pré – Intervenção</b>	<b>Score Pós-intervenção</b>
Escala Visual Analógica- EVA	7	3
Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)	5	5
Inventário de Ansiedade Beck-BAI	16	10
Escala de Estresse Percebido (PSS)	36	28
Center For Epidemiologic Studies- Depression Scale (CES-D)	16	23
Versão Brasileira do Questionário de Qualidade de Vida- SF36	98	96
Questionário Internacional de Atividade física versão curta (IPAQ)	Não ativo	Ativo

**Fonte:** Dados da pesquisa realizado em clínica escola no interior do Mato Grosso, 2020.

#### IV- DISCUSSÃO

De acordo com o estudo realizado foi possível observar que a aromaterapia apresentou bons resultados sobre o tratamento da paciente em diminuição dos sintomas de ansiedade 6% e estresse 8%. DIAS *et al*, (2014) mostrou em seu estudo que a aromaterapia teve resultado de (3% no estresse e de 2,6% na ansiedade) os participantes apresentaram um bom grau de satisfação, mostrou-se que o efeito do óleo essencial evolui a cada sessão promovendo benefícios para a saúde, bem estar.

No estudo de DOMINGOS, (2015) foi realizado uma intervenção de aromaterapia em 12 sessões, com inalação e aplicação do óleo essencial, os resultados foram uma boa diminuição nos níveis de transtorno de ansiedade e melhora na qualidade do sono, influenciando no bem estar geral e na qualidade de vida dos pacientes, mas também apontou que o óleo essencial de lavanda foi irritativo para alguns participantes.

A presente pesquisa mostrou um bom resultado para a participante aos sintomas de estresse e ansiedade sobre a técnica de musicoterapia, pois proporcionou a paciente um momento de calma e tranquilidade. O estudo de TAETS *et al*, (2013) demonstra que a musicoterapia foi muito importante para diminuir os sintomas de estresse após as sessões, proporcionou um bom resultado diante do desempenho pessoal e profissional em 85% melhora no ambiente em 78%.

As cores visam neutralizar as energias negativas, o sistema nervoso central e periférico, atua em sintomas de depressão, angustia, pode ser calmante e sedativa a cor mais utilizada nestes casos é azul (MATOS, 2020).

A cromoterapia pode auxiliar em transtornos emocionais e contribui para o tratamento de diversas doenças incluindo depressão, de acordo com alguns trabalhos científico citados no artigo de MUNIZ, (2016), as cores foi fundamental para redução dos níveis de ansiedade, destacam a importância de futuros estudos para identificar o efeitos causados pelas cores.

O estudo de IFDL *et al*, 2019 demonstrou que o tratamento com cromoterapia foi eficaz reduziu o número de ansiedade, que dentre os cinco participantes todos mostraram uma melhora significativa, as cores podem provocar uma sensação de relaxamento e conforto. A cromoterapia utiliza as cores como método terapêutico com energias curativas que agem

equilibrando a energia corporal, e mudanças fisiologias, o autor apresenta que cada órgão e membro tem sua cor específica.

A aplicação da massagem relaxante com óleos essenciais pode estimular pontos meridianos. O estudo de MONTIBELER *et al*, (2018), nos mostra que esta técnica proporcionou uma diminuição da pressão arterial e frequência cardíaca, mas que precisam de estudos mais avançados para apresentarem a eficácia da técnica na redução de estresse e ansiedade.

Dentre os questionários aplicados apenas a escala de dor, o questionário de ansiedade e o de estresse percebido e a disposição para realizar atividade tiveram bons resultados, o índice de qualidade do Sono de *Pittsburgh* e o de depressão não apresentaram bons resultados.

Em nosso estudo alguns resultados não foram positivos, como PSQI- pois não apresentou melhora sobre a qualidade do sono. Pode-se colocar como possível motivo a crise causada pela pandemia da COVID 19, indivíduo relatou que sofre com transtorno do sono devido a preocupação, com isso as técnicas não foram eficazes para o tratamento. O estudo de ZHOU *et al*, (2020) avaliou o impacto da COVID 19 na qualidade de sono de trabalhadores da saúde e os resultados nos mostram que sua pesquisa foi de 18,4% os profissionais que sofrem com má qualidade do sono, consideravelmente o impacto foi negativo.

O nível de atividade física do indivíduo que foi apresentado ao projeto apresentou uma boa melhora nas últimas 8 semanas, pois no primeiro questionário o resultado não foi satisfatório. THOMAS *et al*, 2010 mostra em seu estudo que o Questionário Internacional de Atividade física versão curta (IPAQ) é essencial para identificar as práticas habituais. O questionário IPAQ apresentou mudanças, pois a paciente sentiu se mais disposta para realizar atividade física com sensação de bem estar a saúde.

Inventário de Ansiedade *Beck*-BAI apresentou bons resultados para a participante do estudo, perante as técnicas utilizadas, avaliando os níveis de estresse e ansiedade em um profissional da saúde.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo mostrou-se bons resultados sobre as técnicas aplicadas em um indivíduo da área da saúde em uma cidade do interior do Mato Grosso. Na avaliação foi

verificado que o indivíduo sofria com sintomas de estresse e ansiedade, ao fim dos atendimentos o resultado apresentado foi de que o mesmo apresentou grande melhora diante das técnicas de aromaterapia, cromoterapia, musicoterapia e massagem relaxante com óleos essenciais. Por fim, sugere-se a realização de estudos acerca dessa temática para que assim apresentem maiores informações sobre a aplicação das técnicas e seus efeitos, bem como relatar os possíveis efeitos adversos que possam acontecer.

## REFERÊNCIAS

AMARAL, Dabiani. Carolini; SILVA, Ellen. Maira. **Os efeitos da massagem relaxante associada a aromaterapia no tratamento da depressão**, 2015. Disponível em: <<http://www.unisalesiano.edu.br>>. Acesso dia 15 setembro de 2020.

BENEDETTI, Tânia. R. Bertoldo. **Atividade física e estado de saúde mental de idosos**. Rev, Saúde publica. 2008. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000200016&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102008000200016&script=sci_arttext&tlng=pt). Acesso dia 28 de Jan de 2020.

CICONELLI, Mosquita. Rozana; FERRAZ, Marcos. Bosi; SANTOS, Wilton; MEINÃO, Ivone; QUARESMA, Marina. Rodrigues. **Tradução para a língua portuguesa e validação do questionário genérico de avaliação de qualidade de vida SF-36 (Brasil SF-36)**. Disponível em <<http://www.luzimarteixeira.com.br/wp-content/uploads/2011/04/validacao-sf-36>>. Acesso dia 28 de Jan de 2020.

CUNHA, Rosemyriam; *VOLP*, Sheila. **A prática da musicoterapia em diferentes áreas de atuação**; R.cient./FAP, Curitiba, v.3, p.85-97, jan./dez. 2008; Disponível em: <<http://periodicos.unespar.edu.br/index.php/revistacientifica/article/view/1627>>. Acesso em: 30/05/2020.

COELHO, Ana. T; LORENZINI, Luciana. M; SUDA, Eneida. Y; ROSSINI, Sueli; REIMÃO, Rubens. **Qualidade de Sono, Depressão e Ansiedade em Universitários dos Últimos Semestres de Cursos da Área da Saúde**. Disponível em [https://www.researchgate.net/profile/Rubens\\_Reimao/publication/](https://www.researchgate.net/profile/Rubens_Reimao/publication/). Acesso dia 28 de agost de 2020

DU, Jiang; DONG, Lu; WANG, Tao; YUAN, Chenxin; FU, Rao; ZHANG, Lei; LIU, Bo; ZHANG, Mingmin; YIN, Yuanyan; QIN, Jiawen; BOUEY, Jennifer; ZHAO, Min; LI, XIN. **Psychological symptoms among frontline healthcare workers during COVID-19 outbreak in Wuhan**. General Hospital Psychiatry, 2020. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7194721/>>. Acesso em: 30 setembro 2020.

DIAS, Suzieli. Souza; DOMINGOS, Thiago. Silva; BRAGA, Eliana. Mara. **Aromaterapia para a ansiedade e estresse de professores de enfermagem**. Rev enferm UFPE, 2019. Disponível em: < <https://www.scielo.br/pdf/reecusp/v49n3/> >. Acesso em: 03 outubro 2020.

DOMINGOS, Thiago. Silva; BRAGA, Eliana; Mara. **Massagem com aromaterapia: efetividade sobre a ansiedade de usuários com transtornos de personalidade em internação psiquiátrica.** Rev Esc Enferm USP, 2015. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n3>> . Acesso em: 29 outubro 2020.

GOUVEIA, L; NUNES, G; PEREIRA, L; ASSIS, I. **Atuação da cromoterapia na estética facial e corporal – revisão de literatura; Revista Saúde em Foco** – Edição nº 10 – Ano: 2018. Disponível em: <[https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/023\\_ATUA\\_DA\\_CROMOTERAPIA\\_NA\\_EST%3%89TICA\\_FACIAL\\_E\\_CORPORAL](https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/023_ATUA_DA_CROMOTERAPIA_NA_EST%3%89TICA_FACIAL_E_CORPORAL)>. Acesso em: 22 agosto 2020.

HUANG ,Y; ZHAO, N. **Generalized anxiety disorder, depressive symptoms, and sleep quality during COVID-19 outbreak in China: a web-based cross sectional survey.** Psychiatry Research, 2020. Disponível em: <<https://scielosp.org/article/ress/2020.v29n4/e2020427/pt/>>. Acesso em: 30 agosto 2020.

IFDIL, I; FADLI. R. P; ZOLA, N; ERWINDA, L; SARI, A; CHURNIA, E; RANGKA, B. I; SOLIHATUN, S; SARUNATA,K; BARIYYANH, K; ARDI, Z; AFDAL, A; REFNADI, R; ZUFRIANI, Z; NIKMARIAL, N; DAHLAN, D; FITRIA, L; BARSELI, And, M. **Chromotherapy: An alternative treatment for mathematics anxiety among elementary school students.** 1st International Conference on Advance and Scientific Innovation (ICASI), 2019. Disponível em:< <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/1175/1/012183/meta>> Acesso em: 29 setembro 2020.

KANG, Lijun; LI, Yin; HU, Shaohua; CHEN, Min; YANG, Can; YANG, Bing. Xiang; WANG, Ying; HU, Jianbo; LAI, Jianbo; MA, Xianchang; CHEN, Jun; GUAN, Lili; WANG, Gaohua; MA, Hong; LIU, Zhongchun. **The mental health of medical workers in Wuhan, China dealing with the 2019 novel coronavirus.** Lancet Psychiat, 2020; 7(0):7-14. Disponível em:<<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32035030/>>. Acesso em: 29 setembro 2020.

LYRA, Cassandra. Santantonio; NAKAI, Larissa. Sayuri; MARQUES, Amélia. Pasqual. **Eficácia da aromaterapia na redução de níveis de estresse e ansiedade em alunos de graduação da área da saúde: estudo preliminar;** Fisioterapia e Pesquisa, São Paulo, v.17, n.1, jan/mar. 2010; Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000100003&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-29502010000100003&script=sci_arttext)>. Acesso em: 08/05/2020.

MATOS, Tallys. Newton. **Fernandes; A psicologia em suas diversas áreas de atuação 3.** Atena editora,2020. Disponível em: <<https://www.atenaeditora.com.br/post-artigo/38011>> Acesso em: 29/09/2020.

**MINISTÉRIO DA SAÚDE, Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS, 2ª edição Brasília** – D F 2015. Disponível em: <[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares)> Acesso em: 21 junho 2020.

MARTINEZ, José. Eduardo; GRASSI, Daphine. Centola; MARQUES, Laura. Gasbarro. **Análise da aplicabilidade de três instrumentos de avaliação de dor em distintas unidades de atendimento: ambulatório, enfermaria e urgência;** Rev Bras Reumatol 2011. Disponível em:<[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042011000400002&script=sci\\_abstract&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0482-50042011000400002&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 20 setembro 2020.

MUNIZ, Rafael. Silva; GUIMARÃES, Rafael; GUEDES, Gustavo. Paiva. **CroCA - Cromoterapia e computação afetiva: auxiliando os estados de ansiedade**. 2016. Disponível em: <[https://sol.sbc.org.br/index.php/webmedia\\_estendido/article/view/4902](https://sol.sbc.org.br/index.php/webmedia_estendido/article/view/4902)>. Acesso em: 27 outubro 2020.

MONTIBELER, Juliana; DOMINGOS, Thiago. Silva; BRAGA, Eliana. Mara; GNATTA, Juliana. Rizzo; KUREBAYASHI, Leonice. Fumiko. Sato; KUREBAYASHI, Alberto. Keidi. **Efetividade da massagem com aromaterapia no estresse da equipe de enfermagem do centro cirúrgico: estudo-piloto**. Rev Esc Enferm USP, 2018. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342018000100439](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342018000100439)> Acesso em: 29 setembro 2020.

SMANIOTTO, S; FRACASSO, T; FERRETTI, F; NIEROTKA, R.P; **Conhecimento de fisioterapeutas quanto às práticas integrativas e complementares**; FisiSenectus . Uno chapecó Ano 7, n.1 Jan/Jun.2019. Disponível em: <<https://bell.unochapeco.edu.br/revistas/index.php/fisisenectus/article/view/5037/2789>>. Acesso em: 31 agosto 2020.

TAETS, Gunnar. Glauco. Cunto; PINHEIRO, Claudio. Joaquim. Borda; FIGUEIREDO, Nébia. Maria. Almeida; DANTAS, Henrique. Martin. Henrique. **Impacto de um programa de musicoterapia sobre o nível de estresse de profissionais de saúde**; Rev Bras Enferm, Brasília 2013. Disponível em: <<https://www.scielo.br/pdf/reben>>. Acesso em: 03 outubro 2020.

THOMAS, Priscilla. Marcondelli. Dias; COSTA, Teresa. Helena; SILVA, Eduardo. Freitas; HALLAL, Pedro. Curi. **Fatores associados à atividade física em adultos, Brasília, DF**. Rev Saúde Pública 2010. Disponível em: <[https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102010000500015&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-89102010000500015&script=sci_arttext&tlng=pt)>. Acesso em: 02 outubro 2020.

YIN, R. K. **Estudo de Caso-: Planejamento e métodos**. Bookman editora, autor para estudo de caso. 2015. Disponível em: <<https://saudeglobaldotorg1.files.wordpress.com>>. Acesso em: 30 agosto 2020.

ZHOU, Yifang; YANG, Yuan; SHI, Tieying; SONG, Yanzhuo; ZHOU, YUNING, Zhou; ZHANG, Zhibo; GUO, Yanan; LI, Xixi; LIU, YONGNING, Liu; XU, GUOJUN, Xu; CHEUNG, Teris; XIANG, Yu-tao; TANG, Yanging. **Prevalence and Demographic Correlates of Poor Sleep Quality Among Frontline Health Professionals in Liaoning Province, China During the COVID-19 Outbreak**; 12 June 2020. Disponível em: <<https://www.frontiersin.org/articles>>. Acesso em: 02 outubro 2020.

KLEIN, Simone. Karine; FOFONKA, Aline; HIRDES, Alice; JOCOB, Maria. Helena. Vianna. Metello. **Qualidade de vida e níveis de atividade física de moradores de residências terapêuticas do sul do Brasil**. Maio 2018. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/article/csc/2018.v23n5/1521-1530/>>. Acesso em: 02 outubro 2020.