

Escola Superior São Francisco de Assis
Curso de Graduação em Biomedicina

Caroliny Pandolffi Santos

Helena da Cruz Silva

Pâmela Marino Vieira da Silva

**IMPACTO DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS NA GESTÃO DE
SINTOMAS EM PACIENTES COM SÍNDROME DO OVÁRIO
POLICÍSTICO**

Santa Teresa – ES

2023

Caroliny Pandolffi Santos
Helena da Cruz Silva
Pâmela Marino Vieira da Silva

IMPACTO DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS NA GESTÃO DE SINTOMAS EM PACIENTES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Trabalho de conclusão de curso
apresentado à Coordenação do curso de
Biomedicina da Escola Superior São
Francisco de Assis, como requisito
parcial para obtenção do título de
Bacharel em Biomedicina.

Orientador: Profa. Dra. Sílvia Ramira
Lopes Caldara

Santa Teresa – ES

2023

Caroliny Pandolffi Santos
Helena da Cruz Silva
Pâmela Marino Vieira da Silva

IMPACTO DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS NA GESTÃO DE SINTOMAS EM PACIENTES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do curso de Biomedicina da Escola Superior São Francisco de Assis como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Biomedicina.

Aprovada em ____ de _____ de 2023.

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Sílvia Ramira Lopes Caldara
Escola Superior São Francisco de Assis

Prof. Dr. Gabriel Henrique Taufner
Escola Superior São Francisco de Assis

Profa. Ma. Leticia Karolini Walger
Escola Superior São Francisco de Assis

“O perfume dos óleos essenciais é o ‘verbo vegetal’, o meio através do qual as plantas se comunicam, já que as mesmas não possuem o dom de falar.”

Fábián László

AGRADECIMENTOS

Primeiramente queremos agradecer a Deus por ter nos ajudado a chegar até aqui, por ter nos dado determinação, foco e dedicação durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

Aos nossos familiares, mãe, pai, avós, irmãos, todos aqueles que sempre acreditaram em nós, nos apoiaram, nos incentivaram, e compreenderam nossa ausência para alcançar o sucesso de um sonho e concluir mais um capítulo de nossas vidas.

Aos professores, que sempre estiveram presentes em cada etapa de nossa jornada acadêmica, por todas as correções, todos os ensinamentos, para que pudéssemos realizar uma apresentação bem elaborada. Em especial a Professora e Orientadora Silvia Ramira Lopes Caldara e o Coorientador Gabriel Henrique Taufner.

As nossas voluntárias, portadoras da síndrome do ovário policístico, que confiaram em nossa pesquisa, fizeram o uso dos óleos da forma que ensinamos e pedimos, acreditando na melhora de seus sintomas e em bons resultados, sendo sempre sinceras e transparentes para que nossa análise de dados fosse a mais verdadeira possível.

Agradecemos também, pelo nosso trio, que deu um jeito de se entender, ouvir, ajudar para que a pesquisa fosse realizada com clareza e muito bem estruturada.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Idade das voluntárias.....	21
Figura 2 – Local onde reside.....	21
Figura 3 – Relata uso de algum tipo de anticoncepcional.....	22
Figura 4 – Conhecimento de alguém que seja portadora da síndrome.....	22
Figura 5 – Aceitação para ser uma de nossas voluntárias.....	23
Figura 6 – Conhece algo referente a aromaterapia?.....	23
Figura 7 – Principais queixas das voluntárias.....	24
Figura 8 – Utilização do Óleo de Anis Estrelado (quantas vezes ao dia).....	24
Figura 9 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Anis Estrelado.....	25
Figura 10 – Efeito do Óleo de Anis Estrelado na visão das voluntárias.....	25
Figura 11 – Utilização do Óleo de Gerânio (quantas vezes ao dia).....	26
Figura 12 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Gerânio.....	26
Figura 13 – Efeito do Óleo de Gerânio na visão das voluntárias.....	27
Figura 14 – Utilização do Óleo de Semente de Uva/Placebo (quantas vezes ao dia).....	27
Figura 15 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Semente de Uva/Placebo.....	28
Figura 16 – Efeito do Óleo de Semente de Uva/Placebo na visão das voluntárias.....	28

LISTA DE SIGLAS

AVC	Acidente Vascular Cerebral
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
LH	Hormônio Luteinizante
OE	Óleos Essenciais
PIC	Práticas Integrativas e Complementares
RECISATEC	Revista Científica Saúde e Tecnologia
SOP	Síndrome do Ovário Policístico
SUS	Sistema Nacional de Saúde
TPM	Tensão Pré Menstrual
TSH	Hormônio Estimulante da Tireóide

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	10
2.1 SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: CONCEITO.....	10
2.2 SINTOMAS.....	10
2.3 DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO.....	11
2.4 ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO.....	11
2.5 MÉTODOS ALTERNATIVOS.....	12
2.6 ÓLEOS ESSENCIAIS UTILIZADOS.....	13
3	
JUSTIFICATIVA.....	14
.....	
4	
OBJETIVOS.....	15
4.1 OBJETIVO	
GERAL.....	15
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	15
5 ARTIGO	
CIENTÍFICO.....	16
...	
6 PERSPECTIVAS	
FUTURAS.....	36
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	37
APÊNDICES.....	39
FICHA DE ANAMNESE.....	39

1 INTRODUÇÃO

A síndrome do ovário policístico (SOP) é a desordem hormonal na qual é mais comum em mulheres na idade reprodutiva e acomete de 15 a 20% dessas com infertilidade (Carmo, 2017). Ela é considerada uma condição clínica causada pelo desequilíbrio hormonal que acarreta diversas complicações à saúde como irregularidade menstrual, acne, infertilidade, diabetes tipo 2, anovulação crônica, alopecia, obesidades e/ou cistos ovarianos.

Essa síndrome é considerada crônica, e por esse fato não há uma cura (Fonseca, 2004). O seu tratamento se baseia em diminuir ou excluir seus sintomas, fazendo assim com que a portadora seja submetida ao uso de diversos medicamentos como anticoncepcionais, por já ser uma doença que altera alguns níveis hormonais, com a ingestão das pílulas contraceptivas que possuem altas dosagens e diversos riscos à saúde as mulheres acabam buscando por terapias alternativas naturais (Maciel, 2004).

As práticas integrativas complementares (PIC) são meios que tem como objetivo tratar ou até mesmo curar uma pessoa, levando em conta o corpo, mente e espírito e não só o sintoma (Ferraz, 2020). Diferente da medicina tradicional, elas procuram alinhar o corpo e a mente. Esse meio de tratamento é baseado em culturas indígenas e orientais. Dentre as principais terapias alternativas está a aromaterapia (Ayres, 2005).

A aromaterapia utiliza óleos e aromas para tratar sintomas, estimulando partes específicas do cérebro. Eles são utilizados de diferentes formas variando de acordo com os sintomas, como por exemplo, inalação e a massagem, onde o óleo é aplicado diretamente na pele (Neto, 2021).

De acordo com levantamento disponibilizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) “O consumo de óleos essenciais no país vem aumentando seu interesse no setor a níveis consideráveis, antes mesmo da pandemia. O informe aponta que os óleos essenciais (cítricos, excluindo os de laranja) apresentaram um crescimento de um total de 600.000 em toneladas vendidas, no ano de 2014, para um total de 900.000, também em toneladas, no ano de 2017” (Soares, 2021). Cada

óleo possui uma especificidade e trata um sintoma, como por exemplo o de anis estrelado para ação de analgesia e o gerânio que possui propriedades anti-inflamatórias.

A SOP é um distúrbio considerado hormonal, em que seu tratamento é focado no alívio de seus sintomas, na grande maioria das vezes as mulheres querem evitar o uso dos anticoncepcionais (tratamento da medicina convencional), pois aumentam mais a dosagem hormonal e trazem diversos riscos. Os Óleos essenciais (OE) são a alternativa correta para quem busca um tratamento alternativo e natural, que não traz prejuízo à saúde, são calmantes e anti-inflamatórios.

Desta forma, no presente estudo, apresenta-se uma ferramenta para verificar-se a eficácia dos óleos essenciais no tratamento dos sintomas ocasionados pela SOP, direcionando qual foi o óleo que obteve melhores resultados e quais os principais sintomas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO: CONCEITO

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP), é uma doença endócrina caracterizada pela desordem hormonal em mulheres na idade fértil, trazendo para a vida das mesmas implicações reprodutivas, dermatológicas, ginecológicas, cardíacas entre outras. Segundo a OMS 80% das mulheres brasileiras sofrem com a chamada “TPM”, tensão pré menstrual. Clinicamente denominada Síndrome Pré-Menstrual é definida como um conjunto de sintomas físicos e psicológicos, que se iniciam de 1 a 2 semanas antes da menstruação, diminuem com o início do fluxo menstrual (Marván, 2022). Segundo o IBGE (2016) a população brasileira é composta por 50,64% pelo gênero feminino, a SOP afeta aproximadamente de 7 a 14% de mulheres em idade fértil (Moura, 2011), ou seja, por serem números altos e trazerem grande risco para a saúde feminina, a Síndrome se torna uma doença de grande importância para a saúde pública.

Não foi estabelecida ainda a causa específica da síndrome (Marcondes, 2007), mas diversos pesquisadores sugerem algumas possibilidades de fatores que contribuem para o seu surgimento, como por exemplo: genética e hormonal. Ao se tratar de um fator genético, leva-se em consideração quando parentes de primeiro grau (da mulher acometida) também são portadores da síndrome, já no hormonal relaciona-se ao Hormônio Luteinizante (LH) ou adrenal, que ao serem liberados em grande proporção estimula a produção de androgênios nos ovários levando assim, a mulher a produzir hirsutismo (aumento da quantidade de pelos em partes do corpo), acne e alopecia (ausência, rarefação ou queda dos pelos e cabelos do corpo), alguns dos sintomas característicos da síndrome (Glueck, 2002).

2.2 SINTOMAS

O aparecimento de sintomas varia de mulher para mulher, dependem da interação entre os fatores genético, epigenético, ambiental e o estilo de vida individual (Spritzer, et., 2019) os mais comuns são: anovulação, infertilidade, irregularidade menstrual, alopecia, sobrepeso, acne, resistência à insulina, apneia, acúmulo de gordura, o conjunto desses sintomas pode trazer também ansiedade e depressão. A

SOP é mais frequente em adolescentes e pode acarretar diversas disfunções, pode apresentar também algumas alterações sistêmicas como a sensibilidade à insulina, correlaciona-se significativamente com a resistência à insulina, os níveis de testosterona total e de colesterol total.

2.3 DIAGNÓSTICO E PREVENÇÃO

Para ser diagnosticada com a síndrome do ovário policístico (devidamente caracterizada pelo CID E282, no Brasil usa-se o Critério de Rotterdam, método criado pelo conselho de Rotterdam em 2003, na cidade de Roterdã, nos países baixos, onde ficou decidido que o diagnóstico da SOP deve possuir pelo menos dois critérios (Iana, 2021). A partir desse critério classificaremos pacientes que sejam acometidas por menos de seis ciclos durante um ano ou amenorréia, hiperandrogenismo ou imagens que sejam sugestivas para ovários policísticos, deve-se consultar um médico especialista, como um ginecologista, e apresentar 2 de 3 sintomas.

Os mais comuns utilizados como critério são: irregularidade menstrual, achados de cistos no ovário e/ou aumento de androgênios. Em geral, o diagnóstico desta síndrome se dá por meio de exclusão, ou seja, descartando outras doenças com os mesmos sinais que tenha um diagnóstico mais completo e exato (José, 2011).

Por se tratar de uma síndrome sem causa específica, não existe uma prevenção correta, o que se pode fazer são exames que ajudam a controlar ou evitar que haja agravamento da doença, exames hormonais e metabólicos ajudam a sua detecção. Em relação aos exames hormonais, deve-se ficar atento ao perfil androgênico, TSH e T4 livre. Já nos metabólicos, deve-se observar triglicerídeos e colesterol, que ajudam a detectar se houve aumento de peso e assim podendo iniciar a investigação do porque está ocorrendo este aumento de massa.

2.4 ESTRATÉGIA DE TRATAMENTO

A maneira mais comum e utilizada para tratar a Síndrome do Ovário Policístico é o uso de medicamentos que ajudam a diminuir seus sintomas. Faz-se o uso de pílulas anticoncepcionais ou diuréticos hormonais. O uso desses medicamentos pode aumentar os riscos de comorbidades (varizes, trombose, retenção de líquidos e

aumento de celulites, problemas hepáticos, risco de hipertensão arterial, diminuição da libído, alterar vias metabólicas relacionadas a proteínas e lipídios, desenvolvimento do câncer do colo do útero, dor abdominal, alteração do fluxo menstrual, aumento do risco de problemas cardiovasculares (como infarto e acidente vascular cerebral (AVC), inchaço ou maior sensibilidade nos seios) e apresentar uma capacidade de ação limitada ao amplo espectro de sintomas da doença (Evanthia, 2003). Por esse motivo, muitas mulheres têm recorrido a meios mais naturais, que possibilitam uma maior autonomia sobre o próprio corpo, como atividade física, meditação, modificações na dieta, emagrecimento, uso de suplementos e de óleos essenciais. Por ser uma doença que ainda não possui uma causa exata, não existe cura e sim, tratamentos para seus diversos sintomas. Desta forma, é de suma importância que a mulher cuide de cada sinal que surge em seu corpo, para que tenha uma boa qualidade de vida.

2.5 MÉTODOS ALTERNATIVOS

Por não existir cura para a síndrome, o seu tratamento é com a utilização de medicamentos para seus sintomas (metformina, prednisona, anticoncepcionais orais, leuprolida, clomifeno, espironolactona) (Fonseca, 2004). Por ser uma doença causadora de muitos desconfortos e sintomas, a mulher portadora de SOP tende a ser acometida por outros problemas de saúde relacionados a todos os fármacos ingeridos, como por exemplo, traumas na função hepática e função renal. Desta forma, diversas mulheres buscam por outras alternativas de tratamentos, sendo eles mais naturais e menos agressivos a sua saúde (Gomes, 2019). Nesse contexto, profissionais da saúde especializados (farmacêuticos, médicos, psicólogos, fisioterapeutas) tendem a indicar o uso dos Óleos Essenciais (OE) para o tratamento de casos de depressão, ansiedade, síndrome do ovário policístico, insônia, dores, resfriados e promover o bem-estar do paciente.

Aromaterapia é a arte e a ciência que visa promover a saúde e o bem-estar do corpo, da mente e das emoções, através do uso terapêutico do aroma natural das plantas por meio de seus óleos essenciais (Grace, 1999; Ulrich, 2004). Resultados de pesquisas atuais indicam que a prática milenar da aromaterapia é uma forma de terapia complementar eficaz para a promoção geral do bem-estar e para o tratamento de muitos problemas de saúde, incluindo transtornos de humor e declínio

cognitivo (Horowitz, 2011). Os óleos essenciais são substâncias complexas, voláteis e de fragrância variável, oriundos de qualquer parte da planta, sendo produzidos principalmente pelas famílias *Lauraceae*, *Myrtaceae*, *Labiatae*, *Rutaceae*, *Umbelliferae*, entre outras, e resultantes do metabolismo secundário das plantas aromáticas (Bandoni, 2008).

Atualmente a aromaterapia é reconhecida e empregada em muitos países industrializados, como um método extremamente eficaz de terapêutica. Em se tratando do conhecimento e avanço na área, a Inglaterra e a França são os países que mais se destacam, com trabalhos sérios e de qualidade (Buckle, 2002).

O Brasil é reconhecido mundialmente, por ser o terceiro maior exportador de óleos essenciais ficando atrás somente dos Estados Unidos da América e da França. Os principais óleos exportados pelo Brasil são os cítricos, se destacando o de laranja com 80% das vendas (Ferraz, 2009).

2.6 ÓLEOS ESSENCIAIS UTILIZADOS

Os óleos escolhidos para a pesquisa, foram selecionados através das queixas das pacientes. Cada óleo essencial apresenta uma função em específico e tem a condição de se tratar um sintoma.

Quando a ação é feita no sentido do olfato, moléculas de óleo são absorvidas pelos nervos, que está ligado ao sistema nervoso central que leva os estímulos para o sistema límbico responsável pela memória, impulsos, emoções e sentimentos. O sistema nervoso central transmite estímulos para o sistema límbico, que é responsável por sensações, memórias, impulsos e emoções. Ao agir através da pele, as moléculas são absorvidas e caem na corrente sanguínea que entrega aos tecidos e órgãos do corpo (Tisserand, 1993).

3 JUSTIFICATIVA

O presente trabalho tem como intuito melhorar a qualidade de vida das pacientes e não as deixar a dependência do uso de medicamentos, pensando nisso, foi encontrado um meio de tratar os sintomas de uma forma mais natural, com o uso das terapias alternativas.

O Sistema Nacional de Saúde (SUS), usa por meio das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde diversas formas naturais para uma medicina alternativa, no tratamento de algumas doenças, onde se observa um conjunto de normativas menos agressivas, o que diminui assim a incidência de expor as mulheres a possíveis problemas maiores.

Dentre as opções de terapias alternativas, foi pensado o uso dos óleos essenciais, pois são 100% naturais além de possuírem um bom custo benefício. Os óleos usados tanto pela inalação, quanto massageados pelo corpo trazem benefícios e alívio, melhorando assim o que a doença ocasiona a saúde da mulher. Cada óleo tem uma função e trata um sintoma, podendo diminuir ou anular o mesmo.

Quando administrados e usados de forma correta, ocasionam a melhoria ou perda dos sintomas de forma natural, o que não expõe o corpo da mulher a novos agressores como alguns medicamentos da medicina convencional, e trata a portadora como um todo, fisicamente, mentalmente e emocionalmente, trazendo diversos benefícios.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a eficácia da aromaterapia na atenuação dos sinais e sintomas da Síndrome do Ovário Policístico.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Investigar os sintomas mais comuns de pacientes com SOP através de aplicação de anamnese;
- Analisar o potencial de três óleos na possível diminuição dos sinais e sintomas da SOP;
- Verificar a veracidade do funcionamento da Terapia Complementar e Integrativa, especificamente pelo uso da aromaterapia;
- Documentar e analisar os resultados adquiridos, expondo-os à conclusão de nosso projeto.

5 ARTIGO CIENTÍFICO

Artigo Original

IMPACTO DAS TERAPIAS ALTERNATIVAS NA GESTÃO DE SINTOMAS EM PACIENTES COM SÍNDROME DO OVÁRIO POLICÍSTICO

SANTOS C. P¹; SILVA H. C¹; SILVA, P. M¹; LOPES, S.R²

¹Graduandas em Biomedicina, Escola Superior São Francisco de Assis, Santa Teresa, Brasil

²Docente do Curso de Biomedicina, Escola Superior São Francisco de Assis, Santa Teresa, Brasil

RESUMO

A síndrome do ovário policístico (SOP), é a desordem hormonal na qual é mais comum desenvolver-se em mulheres que já se encontram na idade reprodutiva. Essa síndrome é considerada crônica, e por esse fato não há uma cura. O seu tratamento se baseia em diminuir ou excluir seus sintomas. A aromaterapia utiliza óleos e aromas para tratar sintomas, estimulando partes específicas do cérebro. Os Óleos essenciais (OE) são a alternativa correta para quem busca um tratamento alternativo e natural, que não traz prejuízo à saúde, eles também são calmantes e anti inflamatórios. Desta forma, pensando em todos os pontos negativos e males que todos os medicamentos podem acabar ocasionando na paciente portadora de SOP, optamos por tentar trazer um tratamento que possa ser visto com eficiência e natural. Sendo assim, realizaremos os seguintes pontos. Investigar os sintomas, analisar o potencial de três óleos na possível diminuição dos sinais e sintomas da SOP, verificar a veracidade do funcionamento da Terapia Complementar e Integrativa. Assim, durante três meses, as 6 voluntárias utilizaram cada um dos óleos essenciais, respondendo aos questionários e anamneses com questões relacionadas aos óleos, para que pudéssemos observar qual o nível de eficácia de cada um e como as essências reagiram em cada organismo. Com base nos resultados obtidos, o óleo de gerânio foi o que obteve os melhores resultados, seguido pelo óleo placebo, de semente de uva, que como proposto, não acarretou uma melhora significativa nos sintomas das voluntárias. Já o óleo de anis estrelado, ocasionou uma divisão no quesito melhora dos sintomas das voluntárias. Podemos

assim, concluir que os óleos essenciais podem sim ajudar as pessoas a tratarem os sintomas. Porém, há organismos que podem não aceitar os óleos essenciais, fazendo com que os mesmos não funcionem de forma adequada ou causem efeitos adversos. Por isso é de extrema importância que haja um conhecimento sobre a saúde da mulher para indicar a terapia correta.

Palavras-chave: Síndrome; Ovário; Óleos Essenciais; Sintomas; Ovário Policístico.

ABSTRACT

Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a hormonal disorder that is most common in women who are already of reproductive age. (Carmo, 2013). This syndrome is considered chronic, and for this reason there is no cure (Fonseca, 2004). Your treatment is based on reducing or eliminating your symptoms. Aromatherapy uses oils and aromas to treat symptoms, stimulating specific parts of the brain (Neto Elias, 2021). Essential Oils (EO) are the correct alternative for those looking for an alternative and natural treatment, which does not harm their health, they are also calming and anti-inflammatory. In this way, thinking about all the negative points and harms that all medications can end up causing in patients with PCOS, we chose to try to bring a treatment that can be seen efficiently and naturally. Therefore, we will make the following points. Investigate the symptoms, analyze the potential of three oils in the possible reduction of the signs and symptoms of PCOS, verify the veracity of the Complementary and Integrative Therapy. Thus, for three months, the 6 volunteers used each of the essential oils, answering questionnaires and anamnesis with questions related to the oils, so that we could observe the level of effectiveness of each one and how the essences reacted in each organism. Based on the results obtained, geranium oil was the one that obtained the best results, followed by placebo grape seed oil, which, as proposed, did not result in a significant improvement in the volunteers' symptoms. Star anise oil, on the other hand, caused a division in terms of improving the volunteers' symptoms. We can therefore conclude that essential oils can indeed help people treat their symptoms. However, there are organisms that may not accept essential oils, causing them to not work properly or cause adverse effects. Therefore, it is extremely important to have knowledge about women's health to recommend the correct therapy.

Keywords: Syndrome; Ovary; Essentials oils; Symptoms; Polycystic Ovary.

Introdução

A Síndrome do Ovário Policístico (SOP) é a desordem hormonal na qual é mais comum desenvolver-se em mulheres que já se encontram na idade reprodutiva (Carmo, 2017). É considerada uma condição clínica causada pelo desequilíbrio hormonal que acarreta diversas complicações à saúde. Essa síndrome é considerada crônica, e por esse fato não há uma cura (Fonseca, 2004). O seu tratamento se baseia em diminuir ou excluir seus sintomas.

Sendo assim, o presente estudo aplicou os óleos essenciais nas portadoras dessa síndrome, para testar a eficácia dos mesmos em relação a diminuição dos sintomas expressados pelas voluntárias, como dor de cabeça e cólicas. Para a confecção da pesquisa, as voluntárias utilizaram em forma de rodízio, três óleos essenciais (OE), sendo que um deles consideramos como placebo, validando assim a eficácia dos óleos.

A aromaterapia é uma técnica milenar que promove um bem estar através de aromas naturais. Essa técnica consiste na utilização dos óleos essenciais, que são extraídos de plantas e/ou frutas, para promover o bem estar do paciente que irá utilizá-lo.

Reconhecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), esse meio de tratamento natural é hoje, ofertado pelo Sistema Único de Saúde (SUS), a fim de que aquelas pacientes acometidas pela Síndrome do Ovário Policístico e demais agravos, possam usufruir de um tipo de tratamento que não seja invasivo ou prejudicial à saúde. A aromaterapia, através da utilização de óleos essenciais, possui vários benefícios para o corpo, como por exemplo: o fortalecimento do sistema imunológico, amenização dos sintomas de doenças, dores crônicas e musculares.

Material e Métodos

Delineamento do Estudo

O estudo consistiu inicialmente, em uma pesquisa de campo cujo intuito é avaliar os sintomas apresentados em 7 mulheres com Síndrome do Ovário Policístico (SOP) e verificar se o uso de óleos essenciais contribui para a diminuição dos mesmos. A pesquisa foi realizada através da aplicação de questionários capaz de mensurar se as mulheres são portadoras da síndrome, a quanto tempo, qual o tratamento, como é sua rotina e quais sintomas apresentam, esses dados contabilizaram inicialmente 7 voluntárias, mas uma engravidou no meio do processo, o que fez com que a pesquisa fosse contabilizada por 6 portadoras, já que a mesma não poderia utilizar um dos óleos. Cabe ressaltar, que a anamnese seguiu sendo realizada após o início do protocolo de aplicação dos óleos, onde pudemos observar se houve algum tipo de melhora durante o tratamento estabelecido. Além da pesquisa de campo, para embasar cientificamente a proposta, houve a realização de uma revisão bibliográfica por meio de artigos científicos encontrados em plataformas como Scielo, Pubmed e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: SOP, óleos essenciais, terapias alternativas.

Elaboração e Aplicação do Questionário (Ficha de Anamnese - Pág. 40)

Foi elaborado um formulário no site *Google Forms*, sendo de fácil assimilação, com questões objetivas e diretas aplicado para mulheres maiores de 18 anos no final do mês de junho e tendo a duração de três meses. O questionário elaborado conseguiu mensurar a quanto tempo a mulher é portadora de SOP: possui o distúrbio, como é sua rotina, quais são seus hábitos diários, suas condições médicas, seu estilo de vida e sintomas apresentados por decorrência da síndrome. O mesmo foi disponibilizado por meio de abordagem virtual nas redes sociais, e somente foram validadas aqueles que preencheram os termos de livre esclarecimento.

Escolha dos Óleos Essenciais

As voluntárias que foram selecionadas e aceitaram participar da pesquisa, passaram por uma anamnese inicial, onde ocorreu o acompanhamento dos sintomas que mais as incomodam bem como a intensidade dos mesmos. Diante da série das queixas apresentadas, foram escolhidos dois óleos essenciais (óleo de anis e óleo de

gerânio) e um óleo considerado placebo (óleo de semente de uva) para ser utilizado como medidor.

Descritiva sobre o benefício dos óleos essenciais a serem utilizados:

[1] Óleo de Anis Estrelado: O óleo de anis estrelado é considerado um ótimo antiespasmódico, sendo desta forma, muito utilizado em situações ou até mesmo condições de saúde provocadas por espasmos. Geralmente são essas condições: cólicas, tosse, dores, diarreia, problemas nervosos e convulsões. Esse óleo essencial é contraindicado em caso de pacientes gestantes, pois podem ocasionar partos prematuros.

[2] Óleo de Gerânio: O óleo de gerânio é comumente utilizado como um elemento na aromaterapia por seus muitos benefícios para a saúde. É usado como um tratamento holístico para melhorar sua saúde física, mental e emocional. Muito utilizado para promover uma pele bonita e radiante, é agora usado para tratamento da acne, reduzir a inflamação, aliviar a ansiedade e equilibrar os hormônios. Este óleo de cheiro doce também pode elevar o seu humor, diminuir a fadiga e promover o bem-estar emocional.

[3] Óleo de Semente de Uva: Esse tipo de óleo é rico em vitamina E, compostos fenólicos e fitosteróis, que proporcionam propriedades antioxidantes. Além disso, contém gordura polinsaturada, principalmente ômega 6, que quando combinada com uma alimentação saudável e equilibrada, ajuda a manter a saúde do coração e a evitar o envelhecimento da pele. Ele tem como principais objetivos, hidratar a pele e os cabelos, melhorar o colesterol, prevenir doenças crônicas, assim como exercer um efeito antimicrobiano.

Aplicação dos Óleos Essenciais

A testagem dos óleos escolhidos foi feita por massagens terapêuticas, onde eles foram aplicados em pontos específicos do corpo das portadoras de acordo com suas reclamações e sintomas mais presentes (ex: dor de cabeça, massagear a região

onde a dor se mostra mais presente, cólica massagear a região abdominal (baixo ventre).

No momento em que foram utilizados, as voluntárias foram levemente massageando os pontos de aplicação para que houvesse uma maior absorção da essência. Essa ação teve duração de três meses, tempo em que deve existir efeitos notórios nos sintomas tratados.

Resultados

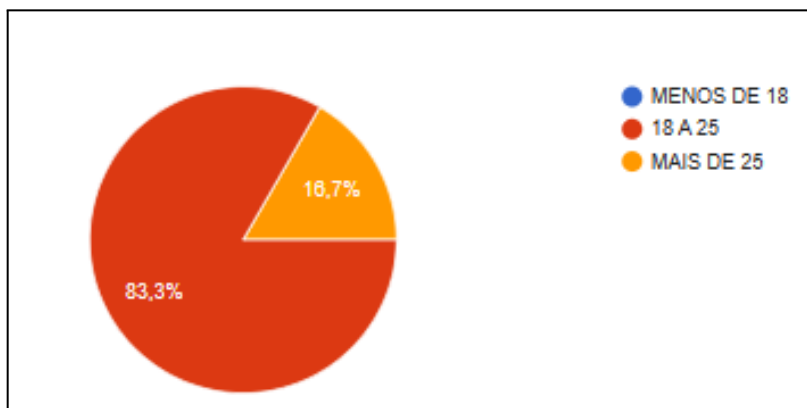
Análise dos Dados

Para a obtenção e análise dos dados, foi utilizado o site google forms, onde as 7 (sete) voluntárias puderam responder todos os questionários solicitados, e o mesmo realizou a computação de resultados em formato de gráficos. Vale ressaltar que todas as respostas obtidas foram conferidas e analisadas pelas integrantes do grupo.

Antes da finalização da coleta de dados e uso dos óleos, uma das voluntárias acabou ficando gestante, e por esse motivo foi retirada da pesquisa, já que a mesma não iria poder fazer a utilização do óleo de Anis Estrelado, pois o mesmo é contraindicado para gestantes, pois pode ocasionar um parto prematuro. Desta maneira, analisamos as respostas de 6 (seis) voluntárias.

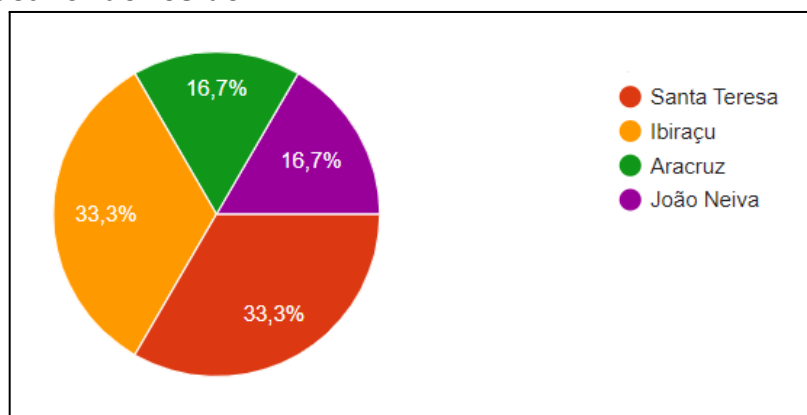
A figura 1 e a figura 2 representam respostas de perguntas pessoais. A figura 1 mostra a idade cronológica das mulheres voluntárias. Nela observamos que a maioria das mulheres apresentam ter a idade intermediária, entre 18 a 25 anos. Na figura 2, temos o município onde elas residem.

Figura 1 – Idade das voluntárias.



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

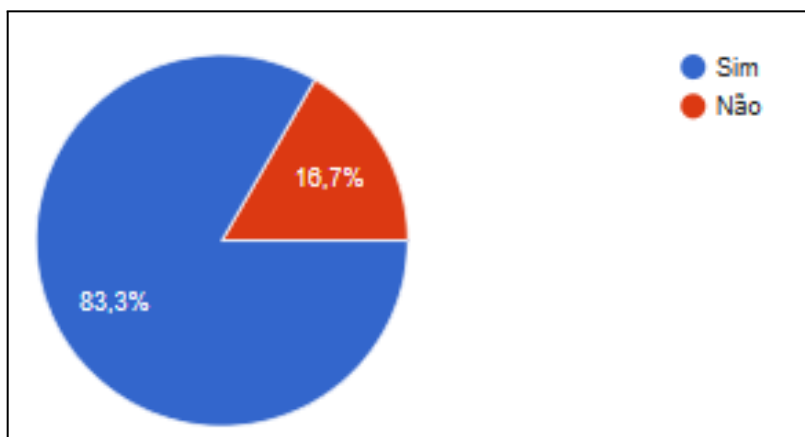
Figura 2 – Local onde reside



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Na figura 3 conseguimos ver com clareza que a maioria das mulheres voluntárias fazem uso de algum tipo de anticoncepcional. Como a SOP é uma doença que altera os níveis hormonais, a ingestão de anticoncepcionais pode ser um risco para a saúde das mulheres.

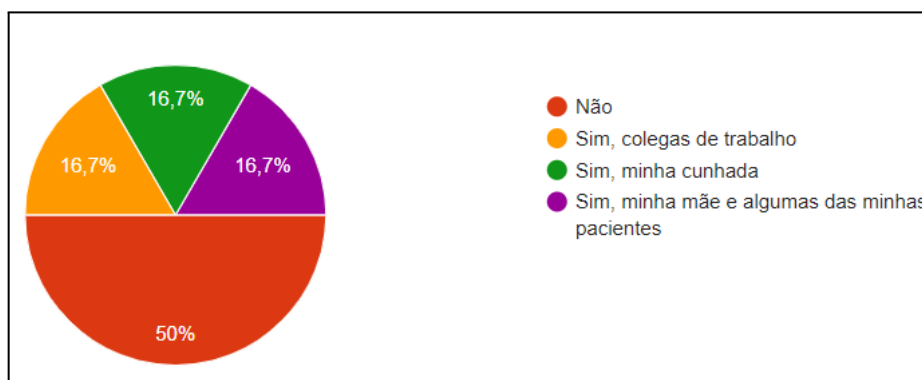
Figura 3 – Relata uso de algum tipo de anticoncepcional



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Cinquenta por cento das mulheres voluntárias participantes desse trabalho, além de serem portadoras da SOP, conhecem outras mulheres que também são portadoras da síndrome. Essas outras mulheres são familiares e/ou colegas de trabalho. Essa situação aparece bem nítida na figura 4.

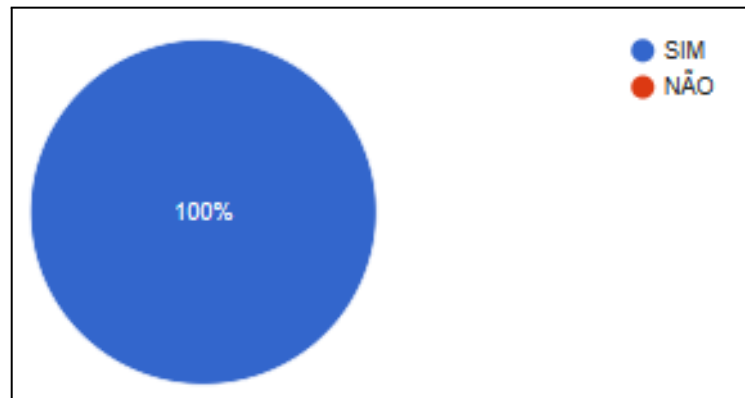
Figura 4 – Conhecimento de alguém que seja portadora da síndrome



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

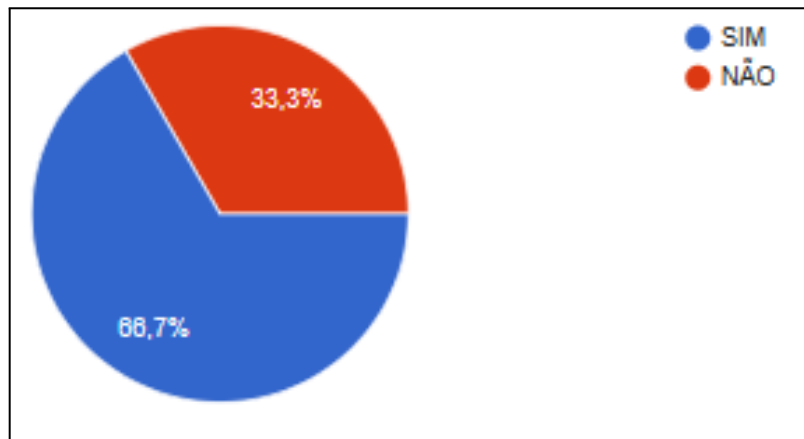
Na figura 5, todas as seis mulheres participantes do questionário revelam a aceitação em serem voluntárias para o tratamento desses sintomas com a prática da aromaterapia, mesmo sendo uma novidade esse tipo de tratamento para a maioria (fig. 6).

Figura 5 – Aceitação para ser uma de nossas voluntárias



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

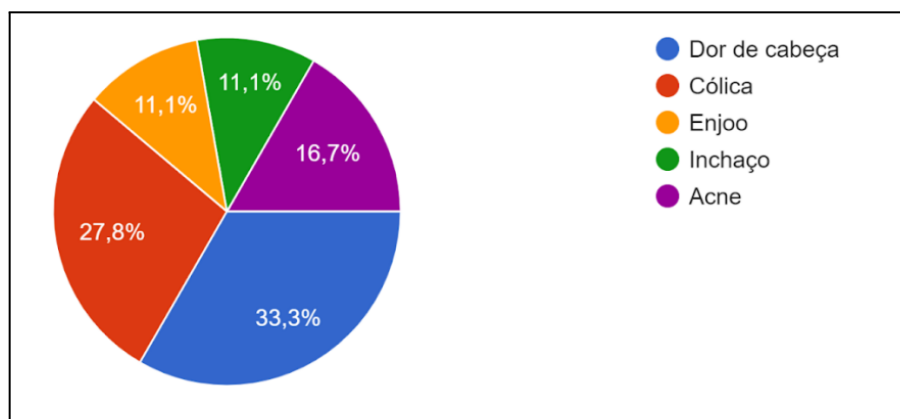
Figura 6 – Conhece algo referente a aromaterapia?



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Os primeiros resultados obtidos foram através da ficha de anamnese, de 6 voluntárias. Esses resultados foram para que houvesse um compilado de sintomas para assim ocorrer a seleção dos mais frequentes, criando os grupos para o rodízio de óleos. As principais queixas obtidas através das anamneses realizadas foram (fig. 7):

- Dor de cabeça/enxaqueca: 6
- Cólica: 5
- Enjoo: 2
- Inchaço: 2
- Acnes: 3

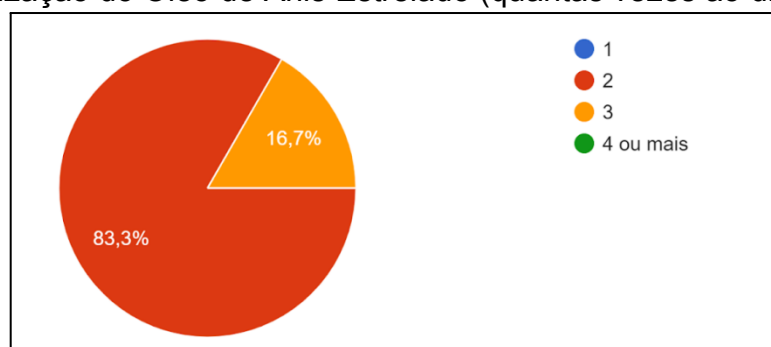
Figura 7 – Principais queixas das voluntárias

Fonte: Elaboração das autoras (2023).

O rodízio foi feito com a utilização de três tipos de óleos, sendo eles: gerânio, anis estrelado e semente de uva, escolhido para ser o placebo, onde as voluntárias não souberam em momento algum qual óleo estava sendo utilizado por elas naquele momento, para que pudesse haver um resultado mais fidedigno.

As voluntárias do projeto foram submetidas, então, à aplicação dos óleos, onde as mesmas foram direcionadas a aplicarem três vezes ao dia durante vinte dias. Na sequência da utilização de cada óleo foi aplicado o questionário para obter os resultados, se houve melhora dos sintomas apresentados na figura 7 ou não.

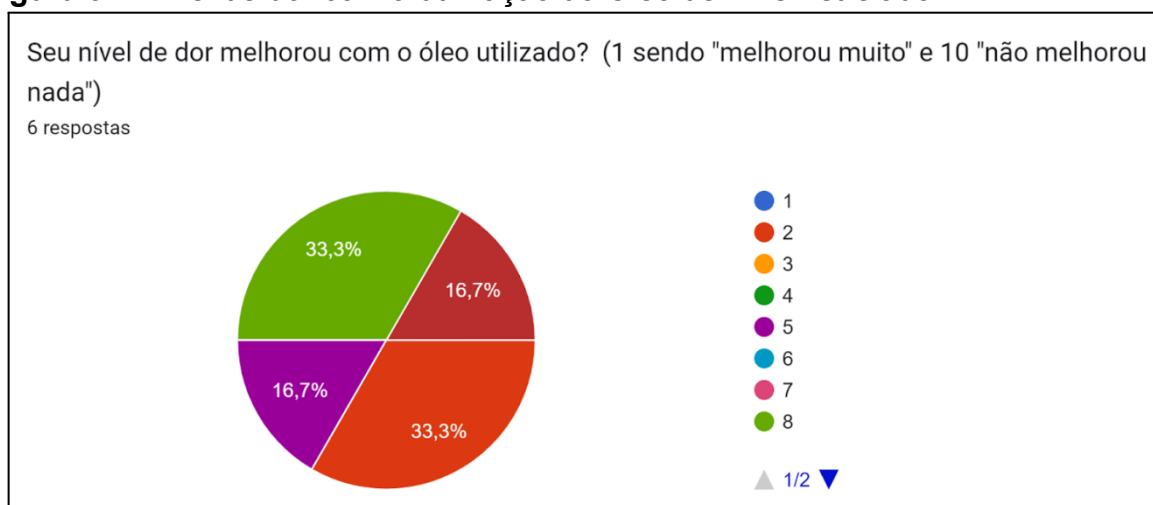
Resultado 1 - Óleo de Anis Estrelado

Figura 8 – Utilização do Óleo de Anis Estrelado (quantas vezes ao dia)

Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Como observado na figura 8, cerca de 83,3% das voluntárias utilizaram o primeiro óleo (Anis estrelado) duas vezes ao dia e os outros 16,7% utilizaram três vezes ao dia, sendo as quantidades recomendadas pelo grupo.

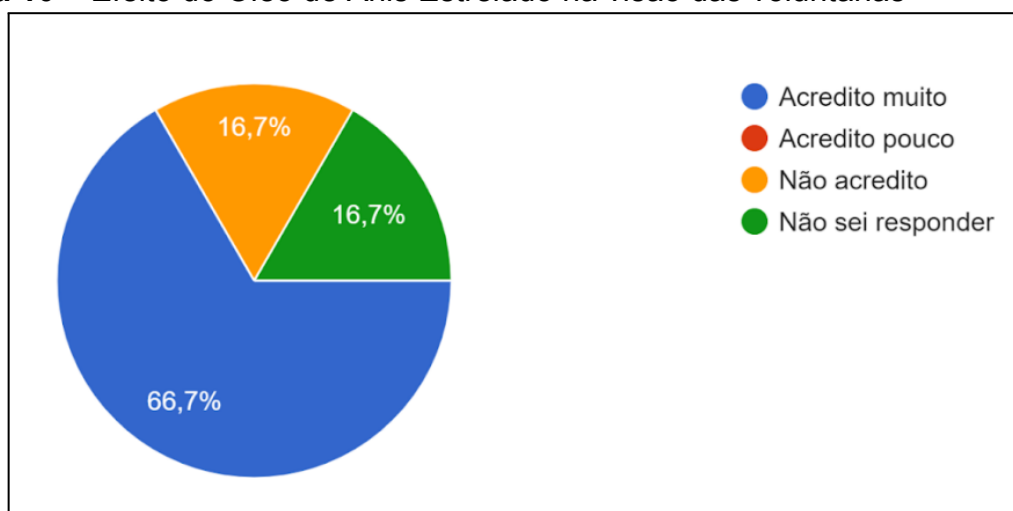
Figura 9 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Anis Estrelado



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Para o óleo de anis estrelado tivemos uma resposta dividida entre uma melhora considerável e o não efeito do mesmo, como nos mostra a figura 9.

Figura 10 – Efeito do Óleo de Anis Estrelado na visão das voluntárias

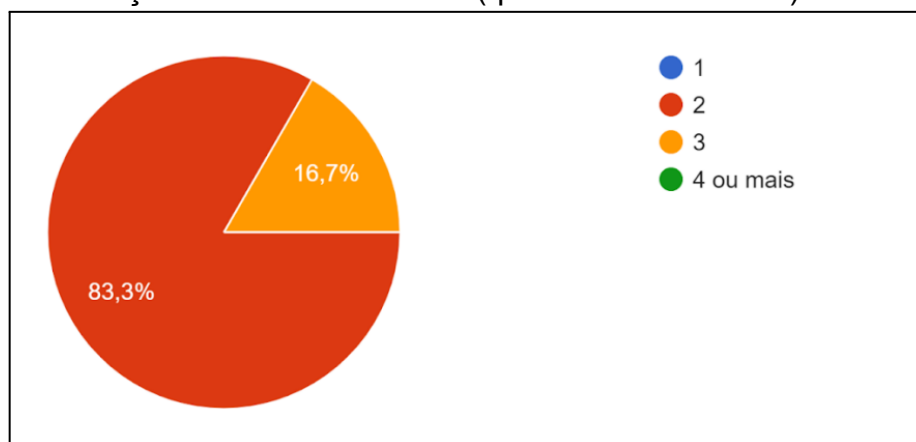


Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Segundo a figura 10, mais de 50% das voluntárias acreditaram que o óleo de anis estrelado funcionou, tendo efeito positivo.

Resultado 2 - Óleo de Gerânio

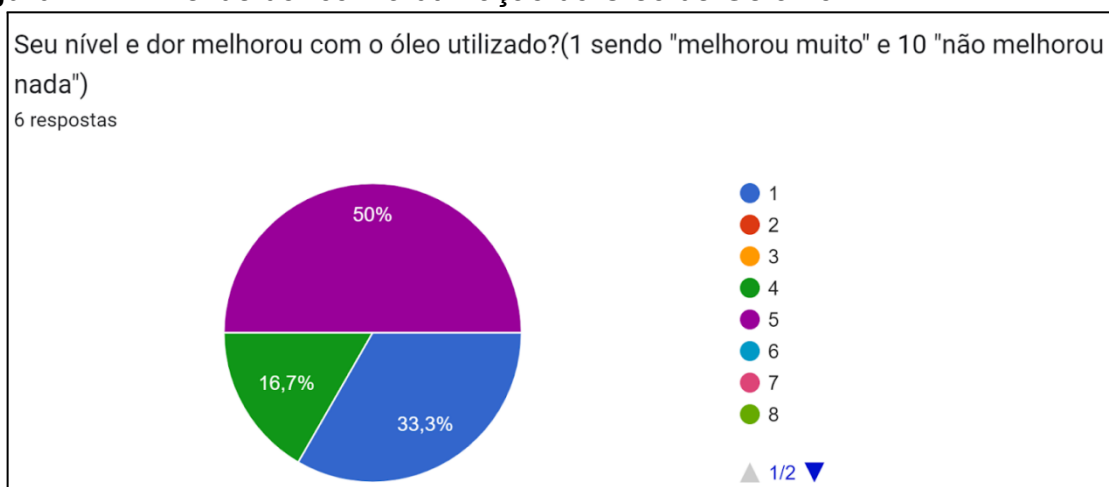
Figura 11 – Utilização do Óleo de Gerânio (quantas vezes ao dia)



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

O segundo óleo utilizado foi o óleo de Gerânio. Mais da metade das voluntárias utilizaram o óleo apenas duas vezes ao dia, como visto na figura 11.

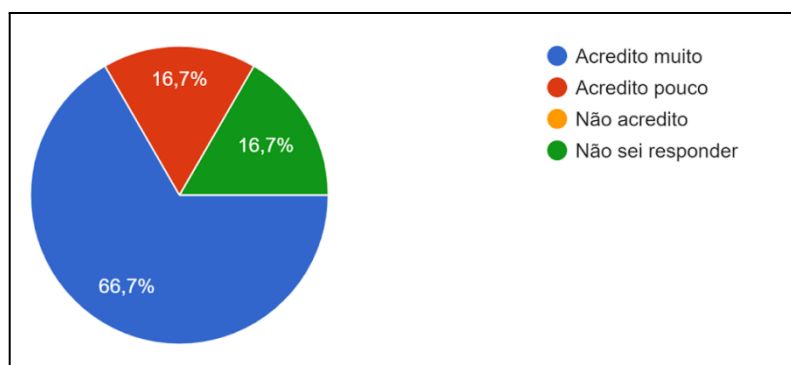
Figura 12 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Gerânio



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Na figura 12, podemos observar que 50% segundo as voluntárias, elas tiveram uma melhora de 50% em seus sintomas.

Figura 13 – Efeito do Óleo de Gerânio na visão das voluntárias

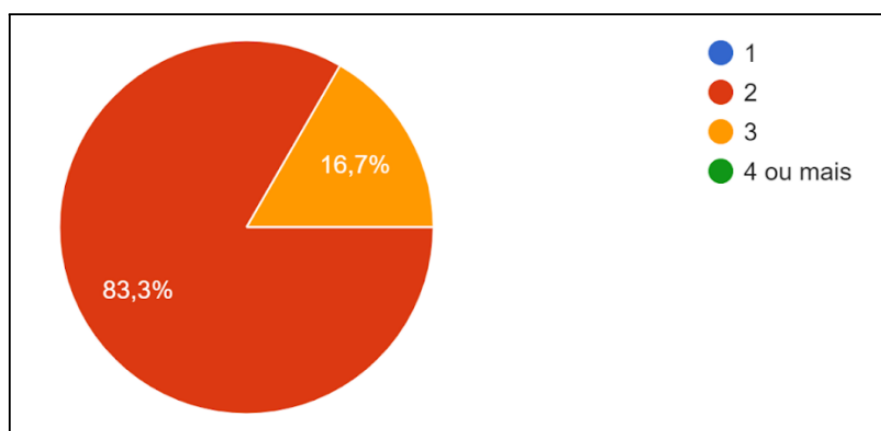


Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Para o óleo de gerânio, de acordo com a figura 13, um pouco mais de 66% das mulheres voluntárias sentiram sim a eficácia do óleo.

Resultado 3 - Óleo de Semente de Uva/Placebo

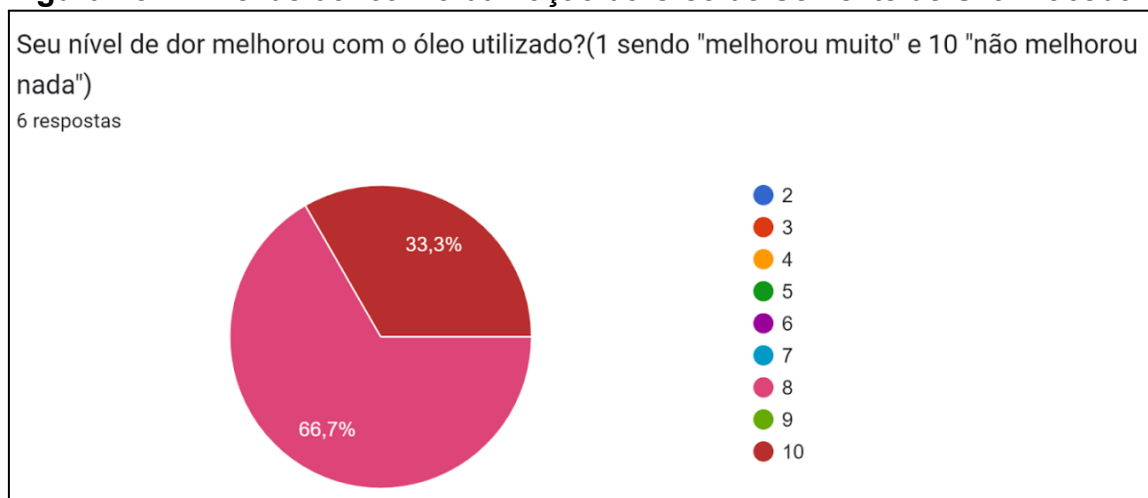
Figura 14 – Utilização do Óleo de Semente de Uva/Placebo (quantas vezes ao dia)



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

No óleo placebo podemos observar que assim como nos outros, as voluntárias utilizaram-no ao menos duas vezes ao dia (Fig. 14).

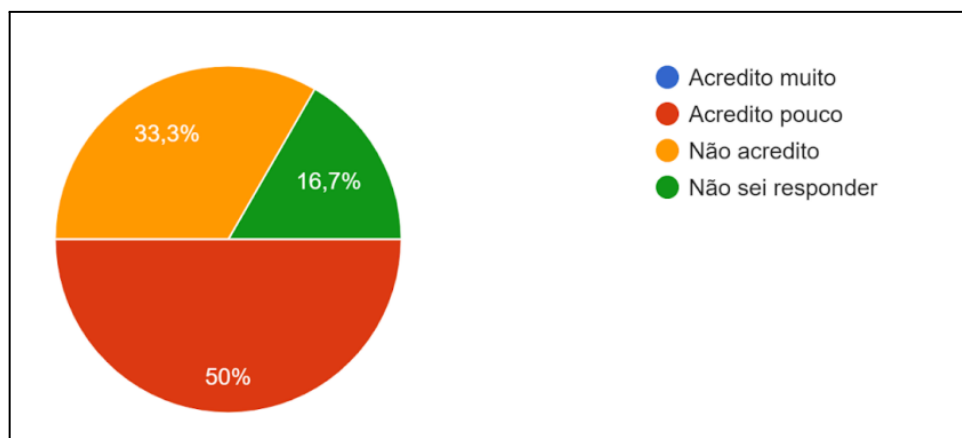
Figura 15 – Nível de dor com a utilização do Óleo de Semente de Uva/Placebo



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

Com o uso do óleo placebo as voluntárias não obtiveram uma melhora significativa dos sintomas. Cerca de 66,7% obtiveram uma falsa melhora de dois pontos na escala de dor criada, já 33,3% não obteve nenhuma melhora nos seus sintomas (Fig. 15).

Figura 16 – Efeito do Óleo de Semente de Uva/Placebo na visão das voluntárias



Fonte: Elaboração das autoras (2023).

De acordo com a figura 16, as voluntárias não acreditaram muito na eficácia do óleo de Semente de Uva/placebo, o que já era esperado pois o mesmo não deveria melhorar seus sintomas.

Desta forma, conforme observamos os gráficos e anamneses realizadas durante o uso de cada um dos óleos essenciais com as 6 voluntárias, analisamos que:

- ✓ O óleo de Gerânio foi um dos que mais surtiu efeito nas voluntárias, conforme mostra a figura 12, onde ao menos 4 das voluntárias relataram que houve uma grande melhora após o uso do óleo.
- ✓ Como observado na figura 15, o óleo de semente de uva (placebo), não acarretou em uma melhora significativa, considerando a resposta de todas as 6 voluntárias que utilizaram esse tipo de óleo. Nisso, vimos também que pode ter ocorrido um efeito psicológico, já que 3 voluntárias relataram ter tido uma melhora significativa utilizando o placebo, mesmo não tendo nenhum princípio ativo que faça essa redução de sintomas.
- ✓ Já com o Anis Estrelado, 2 das voluntárias que utilizaram esse tipo de óleo essencial, relataram que ao seu uso, houve pouca melhora. Duas relataram uma melhora considerável e outras duas relataram que os sintomas melhoraram em pelo menos 50%, como mostra a figura 9.

Discussão

Todas as voluntárias utilizaram os mesmos óleos, durante o mesmo tempo, sem saber quais eram, o rodízio ocorreu para todas. Mas os resultados descritos por cada, segue uma linha e uma opinião diferente, em alguns momentos.

Segunda a federação Brasileira das associações de ginecologia e obstetrícia (FEBRASGO) os distúrbios menstruais (oligo-amenorréia) constituem a característica mais marcante da SOP. Acometem de 60 a 85% das pacientes, sendo que até 30% podem ser eumenorréicas. A sua manifestação é, em geral, precoce, logo após a menarca e sua associação às manifestações de hiperandrogenismo constituem critérios fundamentais para o diagnóstico. Por essa fato, as voluntárias usaram os óleos durante o seu período menstrual, que é quando os sintomas estão mais presentes.

Os sintomas mais presentes no dia a dia das voluntárias, todas as seis afirmaram sentir dores de cabeça, cinco relataram a presença de cólicas, duas de enjoo, duas de inchaço e três afirmaram ter acne por conta da síndrome dos ovários policísticos.

O óleo de Gerânio foi o que mais se destacou, apresentando um resultado de melhorias em 57,41% das voluntárias. O mesmo foi utilizado para o tratamento de acne e equilíbrio hormonal. Tendo em vista que a maioria das portadoras dessa síndrome têm um desequilíbrio hormonal grande o que ocasiona a formação de acne, esse é um óleo que se mostra uma alternativa útil para a diminuição desses sintomas de forma natural. Segundo o estudo feito para integrar óleos essenciais com problemas de ansiedade, o Gerânio (*Pelargonium graveolens*), possui alto teor de substâncias pertencentes, quimicamente, ao grupo funcional Éster (Lavanda – Acetato de linalila e o Gerânio – Acetato de geranila), o que lhe confere ação tranquilizante, equilibrante e calmante. (Silva, 2004).

A terapia alternativa com o óleo de Anis Estrelado apresentou a melhora no quadro de 4 pacientes, duas afirmaram não terem notado diferença e uma delas teve efeitos adversos, onde apresentou aumento de sua enxaqueca e a presença de espinhas.

O óleo utilizado como placebo, era puro e sem princípios ativos que pudessem comprometer os estudos, ou seja, não tem em sua fórmula a presença de qualquer substância capaz de diminuir ou aumentar os sintomas em tratamento. Segundo o EMC- Tratado de medicina “O efeito placebo é produzido em sintomas funcionais onde a subjetividade é muito importante. Com exceção do coma e das doenças infecciosas, inúmeras afecções ou sintomas crônicos parecem ser sensíveis ao efeito placebo.” O efeito placebo explica a voluntária ter relatado uma melhora em uma de suas queixas.

Por se tratar de pouco tempo de utilização e uma grande troca dos óleos, os resultados foram bons. O óleo de gerânio teve um grande destaque, sendo o que apresentou melhores resultados, chegando a diminuir até 50% dos sintomas relatados pelas voluntárias.

Desta maneira, podemos observar que “O uso de plantas medicinais vem crescendo consideravelmente na expectativa de reduzir os efeitos colaterais das drogas sintéticas e na tentativa de redução dos danos e custos” (Gharanjik et al., 2022). Sendo assim, neste projeto foi comprovado com o curto prazo de pesquisa e uso, fazendo assim, com que possamos confirmar que o tratamento com a aromaterapia (por meios naturais - óleos essenciais) é sim eficaz ao corpo das mulheres portadoras da Síndrome do Ovário Policístico (SOP), portanto, podendo ser uma ótima opção para um tratamento que não seja invasivo e que cause mais malefícios a saúde.

Além de ser um tratamento benéfico a saúde, as terapias alternativas já são disponibilizadas pelo SUS (Sistema Único de Saúde), fato que colabora e facilita, ajudando assim a ser uma realidade para grande parte das mulheres que são portadoras dessa síndrome. Com profissionais capacitados e especialistas na área, desenvolve-se uma anamnese rica em detalhes achando o tratamento ideal que proporciona uma vida com maior qualidade.

Apesar das terapias alternativas serem disponibilizadas no SUS, poucas pessoas fazem o uso da mesma como mostra uma pesquisa realizada pela escola de enfermagem da USP onde foi verificado “que, embora a maioria (93,75%) conheça e recomende as T.A. (86,46%), apenas poucos (36,45%) as utilizam”. Fato que

comprova o quanto esse assunto deve ser mais estudado e apresentado para a sociedade, como uma forma de tratamento que traz inúmeros benefícios.

Conclusão

Conclui-se ao longo desse estudo que, com a análise de dados, artigos estudados e a própria aplicação dos óleos durante a produção do mesmo, a terapia alternativa é funcional e traz diversos benefícios à saúde.

Trazendo em destaque o óleo de Gerânio, que foi o que apresentou melhores resultados, sendo utilizado para tratar e diminuir os sintomas mais presentes no dia a dia das portadoras, ocasionando assim uma grande melhora no desequilíbrio hormonal.

Assim como, podemos citar o uso do óleo essencial de Anis Estrelado, que em uma das voluntárias, acabou por causar efeitos adversos (acnes e aumento de enxaqueca) ao invés de estar trazendo um bom resultado. Fazendo com que se leve em consideração a importância de ir se adaptando até encontrar o óleo ideal, que só traga benefícios.

Desta forma, mulheres portadoras dessa síndrome acabam por ter uma grande procura por tratamentos alternativos e considerados naturais, para que tenham uma maior qualidade de vida e não fiquem dependentes dos medicamentos, que utilizados por muito tempo acabam gerando maiores complicações.

Agradecimentos

Primeiramente queremos agradecer a Deus por ter nos ajudado a chegar até aqui, por ter nos dado determinação, foco e dedicação durante todo o desenvolvimento deste trabalho.

Aos nossos familiares, mãe, pai, avós, irmãos, todos aqueles que sempre acreditaram em nós, nos apoiaram, incentivaram, e compreenderam nossa ausência para alcançar o sucesso de um sonho e concluir mais um capítulo de nossas vidas.

Aos professores, que sempre estiveram presentes em cada etapa de nossa jornada acadêmica, por todas as correções, todos os ensinamentos, para que pudéssemos realizar uma apresentação bem elaborada. Em especial a Professora e Orientadora Silvia Ramira Lopes Caldara e o Coorientador Gabriel Henrique Taufner.

As nossas voluntárias, portadoras da síndrome do ovário policístico, que confiaram em nossa pesquisa, fizeram o uso dos óleos da forma que ensinamos e pedimos, acreditando na melhora de seus sintomas e em bons resultados, sendo sempre sinceras e transparentes para que nossa análise de dados fosse a mais verdadeira possível.

Agradecemos o apoio da Dra. Thays Mattos pelo conhecimento passado na área da aromaterapia, bem como pela ajuda em todas as dúvidas em relação aos óleos essenciais.

Agradecemos também, pelo nosso trio, que deu um jeito de se entender, ouvir, ajudar para que a pesquisa fosse realizada com clareza e muito bem estruturada.

Referências

ABOELDALYL, S. et al. **O Papel da Inflamação Crônica na Síndrome do Ovário Policístico - A Revisão Sistemática e Meta-Análise**. Revista Internacional de Ciências Moleculares, v. 22, n. 5, p. 1–31, 1 mar. 2021

Associação Médica Brasileira (AMB), Conselho Federal de Medicina (CFM). **Síndrome dos ovários policísticos**. São Paulo: AMB/CFM; 2014

Carmo RS Pardini DP Kater CE. **Síndrome dos Ovários Policísticos, Síndrome Metabólica, Risco Cardiovascular e o Papel dos Agentes Sensibilizadores da Insulina**. Arq Bras Endocrinol Metabvol 50 nº 2 Abril 2013

Ehrmann DA. **Síndrome dos ovários policísticos**. N Engl J Med 2005; 352:1223-36.

MOURA, Heloisa Helena Gonçalves de et al . **Síndrome do ovário policístico: abordagem dermatológica**. An. Bras. Dermatol. Rio de Janeiro , v. 86, n. 1, p. 111-119, Feb. 2011

Terra flor aromaterapia.Disponível em:
<https://terra-flor.com/blog/gestantes-podem-fazer-uso-de-oleos-essenciais-e-vegetais>
 . Acesso em:29/11/2013

TRÓVO,M.M. **Terapias alternativas / complementares a visão do graduando de enfermagem**. Revista da escola de enfermagem da USP,v.1,n.1,p.0-11,2008.

Silva-de-Sá MF. **Qualidade de vida em mulheres com SOP**. In: Síndrome dos ovários policísticos. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2018. Cap. 4. p.40-55,2018.

Bardot,V et al.Placebo e efeito placebo.Science Direct,v.18,n.4,p1-4,2014.

6 PERSPECTIVAS FUTURAS

Com o avanço da busca por meios e formas mais naturais para tratar doenças e melhorar a qualidade de vida, esse estudo é importante pois mostra com resultados a eficácia dos óleos na colaboração de melhoria dos sintomas da SOP, fazendo assim com que as mulheres busquem formas mais naturais e menos agressivas à saúde para tratar e amenizar os efeitos da doença a qual são expostas.

Esperamos que possam ter uma maior e melhor qualidade de vida com as terapias alternativas e naturais, não excluindo nenhum método para ajudar a tratar a síndrome, fazendo com que a mesma seja só uma pequena parte da sua vida, não atrapalhando a portadora a viver de forma natural.

O presente estudo contribui com a análise de uma pesquisa de campo, no qual as voluntárias fizeram o uso de três óleos, durante determinado tempo, gerando assim a conclusão e o que esses três tipos geraram nas mesmas. Ajudando assim, uma próxima pesquisa a ir além, em um ponto específico.

Assim, fica a expectativa que as terapias sejam mais aceitas, mais integradas e explicadas, que os profissionais de saúde pensem em protocolos únicos e específicos para cada portadora, diminuindo o tanto que se mostra possível o uso de medicamentos que acabam trazendo mais malefícios do que benefícios.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Diamanti-Kandarakis, E., Baillargeon, J.P., Luorno, M.J., Jakubowicz, D.J., & Nestler, J.E. (2003). Um dilema médico moderno: síndrome dos ovários policísticos, resistência à insulina e pílulas anticoncepcionais orais. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 88(5), 1927-1932

Ehrmann DA. Síndrome dos ovários policísticos. *N Engl J Med* 2005;352:1223-36.

ABOELDALYL, S. et al. O Papel da Inflamação Crônica na Síndrome do Ovário Policístico-A Revisão Sistemática e Meta-Análise. *Revista Internacional de Ciências Moleculares*, v. 22, n. 5, p. 1–31, 1 mar. 2021

Professora Doutora Carolina Galvão, apostila Compostos Químicos e Suas Funções Terapêuticas, Ciência do Aroma.

Buckle, J. (1999) Aromaterapia na enfermagem pós anestésica. *Jornal de Parestesia Enfermagem*. 14 (6): 336-344.

Craveiro, A. A. Fernandes, A. G Andrade, C. H. S. Matos, F. J. A., Alencar, J. W. Machado, M. I. L. (1981) *Óleos Essenciais de Plantas do Nordeste*. Fortaleza, UFC, 209pp.

Maia, J. G. S. Zoghbi, M. G. B. Andrade, E. H. A. *Plantas Aromáticas na Amazônia e seus Óleos Essenciais*, Belém: Museu Paraense Emílio Goeldi, 2001; Zoghbi, M. G. B. Andrade, E. H. A.; Maia, J. G. S. *Aroma de Flores na Amazônia*, Belém: Museu Paraense Emílio Goeldi, 2001. 20. Craveiro.

Silva-Santos, A. Antunes, A. M. S. Bizzo, H. R.; d'Avila, L. A.; *Rev. Bras. Pl. Med.* 2006, 8, 8; Silva-Santos, A. *Análise Técnica, Econômica e de Tendências da Indústria Brasileira de Óleos Essenciais*, Papel Virtual: Rio de Janeiro, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. 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, DF. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 22 set. 2018.

CASTRO, Lúcia Maria Xavier de; SIMONETTI, Maria Cecília Moraes; ARAÚJO, Maria José de Oliveira. Monitoramento e acompanhamento da Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher PNAISM e do Plano Nacional de Políticas para as Mulheres PNPM. Brasília: S.n, 2015. 46 p. Disponível em: http://www.spm.gov.br/centralde-conteudos/publicacoes/publicacoes/2015/pnaism_pnpm-versaoweb.pdf. Acesso em: 24 nov. 2018.

IBGE- Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Disponível em: IBGE | Portal do IBGE | IBGE.

Tisserand R. A arte da Aromaterapia. São Paulo: Roca; 1993

Silva AR. Tudo sobre aromaterapia: como usá-la para melhorar sua saúde física, emocional e financeira. 2a ed. São Paulo: Roca; 2004.

APÊNDICES**FICHA DE ANAMNESE****FICHA DE ANAMNESE PACIENTES COM SOP****DATA:** ____/____/____**1- DADOS PESSOAIS****NOME:****DATA DE NASCIMENTO:****ENDEREÇO:****CIDADE QUE RESIDE:****TELEFONE:****ALTURA:****PESO:****FILHOS:****IMC:****2- ESTILO DE VIDA****HÁBITOS:****ÁLCOOL:** () FREQUENTE () OCASIONAL**FUMO:** () NÃO () SIM/MÉDIA DIA: _____

() EX-FUMANTE/QUANTO TEMPO: _____

SONO: () MENOS DE 8 HORAS () MAIS DE 8 HORAS**CAMINHADA:** () NÃO () SIM/FREQUÊNCIA

PRÁTICA DE ESPORTES: () NÃO () SIM/QUAL: _____

POSTURA DIÁRIA: () SENTADA () EM PÉ () EM MOVIMENTO

DIETA: () NÃO () SIM ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL: () SIM () NÃO

USO DE MEDICAMENTOS: () NÃO () SIM/QUAL: _____

GESTAÇÕES:

ÚLTIMA MENSTRUACÃO: INÍCIO: _____ TÉRMINO: _____

() MÉTODO CONTRACEPTIVO: _____

QUANTO TEMPO FOI DIAGNOSTICADA COM SOP: _____

FAZ TRATAMENTO: () NÃO () SIM QUAL: _____

3- HISTÓRICO MÉDICO

3.1 SINAIS QUE PERCEBE ATUALMENTE NO CORPO:

() Alergia () Dores musculares () Dor no Peito () Inchaço/Edemas

() Dor no Estômago () Falta de Ar () Gripe/Resfriado () Cólica Menstrual

() Tontura () Hemorróidas () Dor de barriga/Diarreia

() Dor de cabeça () Herpes () Fadiga () Palpitações

() Tremores () Problemas na pele () Dor de garganta

() Enjoo () Flatulência/Gases () Outro(s)

3.2 TEM OU JÁ TEVE:

() Câncer () Enxaqueca () Pressão Alta () Hipotireoidismo

- ☐ Diabetes ☐ Pressão Baixa ☐ Hipertireoidismo
- ☐ Doenças Cardíacas ☐ Desmaios ☐ Aneurisma
- ☐ Gastrite/Úlceras ☐ Doença Mental ☐ Convulsões
- ☐ Doenças Pulmonares ☐ Epilepsia
- ☐ Doença Autoimune ☐ Cálculo Renal ☐ Candidíase ☐ Pneumonia
- ☐ Bronquite ☐ Sinusite ☐ Rinite ☐ Sangramentos Nasais
- ☐ Úlcera ☐ Refluxo ☐ Má Digestão
- ☐ Problemas na Bexiga ☐ Cistite ☐ Azia ☐ Hepatite
- ☐ Eczema ☐ Acne ☐ Urticária ☐ Dermatite
- ☐ Coceiras e Pruridos ☐ Queda Cabelo ☐ HPV ☐ Distrofia Muscular
- ☐ Menopausa ☐ Obesidade ☐ Anorexia ☐ Bulimia
- ☐ Falta de Apetite ☐ Insônia ☐ Bruxismo ☐ Prisão de Ventre
- ☐ Desmaios ☐ Depressão ☐ Ansiedade ☐ Stress ☐ Cistos Ovarianos
- ☐ Órgão Transplantado ☐ Tumores ☐ Usa Prótese ☐ Problemas nas Articulações
- ☐ Gestação de Risco ☐ Aborto ☐ Diabetes ☐ Anovulação
- ☐ Irregularidade Menstrual ☐ Corrimento vaginal ☐ Atraso menstrual

3.3 MÉDICOS

VAI AO GINECOLOGISTA COM QUE FREQUÊNCIA:

FAZ ULTRASSONOGRAFIA PARA VER OS CISTOS DE QUANTO EM QUANTO TEMPO:

FAZ EXAMES ROTINEIROS COM QUE FREQUÊNCIA:

4 INTENSIDADE DOS SINTOMAS TRATADOS

DATA:

4.1 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.2 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.3 SINTOMA: INTENSIDADE:

DATA:

4.1 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.2 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.3 SINTOMA: INTENSIDADE:

DATA:

4.1 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.2 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.3 SINTOMA: INTENSIDADE:

DATA:

4.1 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.2 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.3 SINTOMA: INTENSIDADE:

DATA:

4.1 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.2 SINTOMA: INTENSIDADE:

4.3 SINTOMA: INTENSIDADE: