

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

Sabrina Ribeiro de Sousa¹

Pablo Henrique Delmondes²

Aníbal Monteiro de Magalhães Neto³

Bruno Fernando Cruz Lucchetti^{2*}

RESUMO: Este trabalho é o resultado de uma pesquisa do tipo descritiva realizada durante a semana de provas envolvendo acadêmicos do Centro Universitário do Vale do Araguaia. Teve por objetivo compreender os efeitos que o óleo essencial de laranja aliado a *Quick Massage* proporcionam aos estudantes durante esse período avaliativo. Este artigo visa, também, elucidar sobre os benefícios que esses procedimentos podem causar no alívio dos sintomas que são implicados pela ansiedade e o estresse em casos onde as pessoas estão sob uma alta carga de cobranças com relação ao resultado que precisam alcançar em seus testes. Desse modo, este trabalho não por foco apresentar apenas os seus resultados, mas também uma alternativa que pode melhorar a experiência dos estudantes nas instituições de ensino.

Palavras-chave: Estresse, Ansiedade, Estressores, Massagem e Prova.

ABSTRACT: This academic essay is the result of a descriptive research carried out during the week of tests involving academics from the University Center of Vale do Araguaia. It aimed to understand the effects that orange essential oil combined with quick massage provide students during this evaluation period. This article also aims to elucidate the benefits that these procedures can have in alleviating symptoms that are implied by anxiety and stress in cases where people are under a high burden of demands regarding the result they need to achieve in their tests. Thus, this work is not focused on presenting only its results, but also an alternative that can improve the experience of students in educational institutions.

Keywords: Stress, Anxiety, Stressors, Massage and Test.

1. INTRODUÇÃO

A *Quick Massage*, também conhecida como “massagem rápida” é uma técnica oriental derivada do *Shiatsu* desenvolvida com o objetivo de proporcionar equilíbrio físico, mental e energético, com tempo mínimo de 15 a 20 minutos de duração, e costuma ser realizada em

uma cadeira especial, de forma em que o corpo do indivíduo fique em uma posição confortável (PLATZER, 2013). Segundo ANDRADES (2016) a *Quick Massage* possibilita ao paciente um efeito terapêutico o qual promove bem-estar, qualidade de vida, aumento da imunidade e trazendo benefícios para a vida pois além de tudo

¹ Tecnóloga em Estética e Cosmética pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT.

² Docente no curso de Tecnólogo em Estética e Cosmética do Centro Universitário do Vale do Araguaia – Univar – Barra do Garças – MT.

³ Docente do curso de Educação Física da Universidade Federal do Mato Grosso – UFMT – Barra do Garças – MT.

* Contato principal: bruno_cruz282@hotmail.com

promove a liberação de endorfina, hormônio que estimula a sensação de prazer, bom humor e alegria.

A *Quick massage* surgiu na década de 80, e foi desenvolvida com a finalidade de promover a trabalhadores de grandes empresas, um alívio nos sintomas de estresse adquirido no ambiente de trabalho. Desse modo, desenvolveram a cadeira de massagem rápida, adaptada para realização da técnica, de modo em que o trabalhador encontra-se em posição confortável, tendo semelhança com a posição em que famílias orientais utilizavam para realizar a técnica *Shiatsu*, onde ficavam sentados sobre os calcanhares (PAULISTA,2008).

Segundo ANDRADE (2020), a *Quick Massage* além de promover o relaxamento do corpo, também é responsável pela diminuição de doenças causadas pelo estresse, que por sua vez podem fragilizar a saúde mental do indivíduo pois esta condição acaba atingindo o sistema de defesas do corpo.

Óleos essenciais possuem propriedades que beneficiam nosso corpo. São extraídos de plantas, folhas, caules e flores, e possuem propriedades importantes com ações terapêuticas e medicinais (TRANCOSO, 2013).

De acordo com NASCIMENTO (2020), a utilização de óleos essenciais vem desde muito tempo, quando Florence *Nightingale* fez aplicação do óleo essencial de lavanda na testa de seus soldados para acalmá-los. Óleos essenciais

possuem capacidade de produzir sensação de relaxamento e bem-estar, trazendo o estímulo da memória e de nossas emoções através do aroma. O uso dos óleos essenciais tem sido bastante comum para tratar ansiedade, estresse e outros problemas relacionados a saúde mental. Ainda segundo NASCIMENTO (2020), o óleo essencial de laranja possui ação calmante e relaxante que ajudam a aliviar sintomas de ansiedade e também proporciona uma melhoria na qualidade do sono.

O estresse está ligado as nossas emoções, pois é uma resposta natural do nosso organismo quando estamos em situações que nos causam medo, e hoje se encontra mais presente na sociedade podendo estar relacionado a vários problemas sendo eles fisiológicos, vindo a causar aceleração nos batimentos cardíacos, calafrios, suor, mãos geladas e também levando a problemas emocionais como angústias e frustrações, (HIRSCH, 2018).

Assim, o estresse também se desenvolve em estudantes por conta da dificuldade em administrar a vida social, acadêmica e carreira profissional, se tornando então um problema na qualidade de aprendizagem, (BUBLITZ, 2016).

De acordo com COSTA (2017), através de dados coletados da Organização Mundial da Saúde (OMS) fevereiro de 2017, foi possível perceber que a ansiedade é vista como o mal do último século, e afetando principalmente jovens no início da vida adulta.

Segundo MAIA (2020), a pandemia trouxe muitas mudanças no dia a dia das pessoas, sendo assim, esta nova fase tem gerado ansiedade e estresse principalmente nos estudantes. A suspensão das aulas compactuou para o surgimento de dificuldades de adaptação contribuindo também com o estresse e ansiedade.

O presente estudo teve objetivo de uma breve análise de resultados que comprovem a eficácia da realização da *Quick Massage* no alívio de tensões causadas pela ansiedade e estresse no período de provas. A ideia veio através de pesquisa de formulário, aplicado aos alunos do segundo semestre em Odontologia do Centro Universitário do Vale do Araguaia antes da realização do procedimento, o que torna a pesquisa relevante para o público a ser abordado.

2. METODOLOGIA

Este estudo qualifica-se como pesquisa quantitativa, onde teve a participação de um total de 12 alunos com idades entre 18 e 21 anos, que apresentavam sintomas de ansiedade e estresse devido ao período de provas. Antes da aplicação da técnica foi enviado para cada participante um questionário com uma lista de sintomas característicos do nível de estresse de cada participante.

O período de aplicação da pesquisa foi realizado na primeira semana de provas dos alunos de Odontologia, do Centro universitário do Vale do Araguaia, com alongamentos, e

deslizamentos em regiões tensas do corpo por um tempo mínimo de 15 minutos.

Para realização da técnica foram utilizados uma cadeira de Quick Massage, específica para a prática desta técnica que foi disponibilizada pelo laboratório de Estética e Cosmética do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, e o óleo essencial de Laranja-Selvagem do fabricante do TERRA, onde foi aplicação de duas gotas do óleo essencial de Laranja-Selvagem na palma de uma das mãos de cada aluno participante, e o mesmo fez a inalação do óleo por um prazo aproximado de 1 minuto. Em seguida o participante foi instruído a posicionar-se de forma adequada na cadeira de Quick Massage, para se dar início a realização do procedimento onde foram aplicadas manobras de Shiatsu sobre as regiões da coluna, lombar e braços.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

O público alvo estudado fora constituído por 12 acadêmicos do Centro Universitário do Vale do Araguaia em período de provas. A população estudada era 8,33% do sexo masculino e feminino 91,67%. A coleta de dados decorreu em dois momentos, sendo o primeiro antes que as estudantes realizassem suas provas e o outro após a aplicação do óleo essencial de laranja, execução do procedimento de *Quick Massage* e da conclusão das provas.

O primeiro questionário se conduziu antes das provas e a sua elaboração fora desenvolvido originalmente por Lipp (1989), onde para uma melhor compreensão dos dados que aqui serão apresentados, fez-se necessário uma divisão da lista de questões em grupos de interferência do estresse e da ansiedade em cinco dimensões do ser humano, sendo estes: Sintomas Físicos (Tabela 1), Sintomas Psíquicos (Tabela 2), Energia e Disposição (Tabela 3), Comportamentos e Vícios (Tabela 4) e Relacionamentos (Tabela 5).

Segundo Jamison (1996), os problemas psíquicos e emocionais podem se manifestar na vida do ser humano em diferentes níveis e, também, por meio de diferentes gatilhos, podendo serem físicos, psíquicos, sociais ou biológicos. Para uma melhor definição, Barbosa e Dias (2019) defendem que o estresse está intrinsecamente ligado a depressão e a ansiedade, o que acaba tornando relevante abordá-los nesta análise de dados.

O primeiro grupo se refere aos sintomas físicos que se manifestam durante os diferentes graus de estresse e, também, de ansiedade. Destaca-se que os sintomas físicos são sinais claros de uma possível ocorrência de ataques de pânico quando a ansiedade tende a se tornar mais intensa. Um ataque de pânico é um início repentino de medo intenso ou desconforto intenso que atinge o pico dentro de um curto período se comparado a sintomas mais leves.

Esses sintomas podem ser clínicos e/ou cognitivos (DSM, 2014).

A primeira tabela apresenta um conjunto de 15 (Quinze) questões envolvendo os sintomas físicos apresentados em decorrência do estresse. Onde 100% dos entrevistados relataram sofrer com a manifestação de pelo menos um sinal corporal de estresse ou ansiedade. Batista e Oliveira (2005) Defendem que a ansiedade por se tratar de um conjunto de sintomas Físicos podem auxiliar o ser humano em seu desenvolvimento, mas em contrapartida pode evoluir para um quadro patológico devido a sua recorrência.

A tabela 1 demonstra todos os sintomas físicos ocasionados pelo estresse e como eles afetam de forma significativa a qualidade de vida das entrevistadas. Destaca-se que, duas questões apresentam resultados similares, sendo a primeira a respeito da alteração de pressão com 80% das respostas dizendo ser frequente enquanto 20% alega que isso sempre ocorre. Já a segunda questão aborda a recorrência de dores de cabeça por dias seguidos, onde 80% relataram ser frequente enquanto 20% assinalaram que nunca sofrem com as enxaquecas. Ao se observar o quadro, obteve-se a seguinte média das respostas dos entrevistados no campo dos sintomas físicos. 52% responderam que raramente apresentam alguns dos sintomas, já 10% responderam que isso é frequente, 8% marcaram que sempre e 30% relataram que nunca.

Quadro 1 – Sintomas Físicos.

	Raramente	Frequentemente	Sempre	Nunca
Sinto a respiração ofegante.	54,50%	27,30%	0%	27,30%
Tenho taquicardia (aumento das batidas do coração).	63,60%	27,30%	0%	9,10%
Minha pressão se altera.	80%	0%	0%	20%
Apresento distúrbios gastrointestinais (acidez, colite, gastrite...).	80%	0%	20%	0%
Sinto dores nas costas	0%	40%	20%	40%
Sinto náuseas (enjoo).	60%	0%	0%	40%
Fico afônico(a) (sem voz).	40%	0%	0%	60%
Ouçõ zumbido nos ouvidos.	40%	0%	20%	40%
Sinto o corpo coberto de suor frio.	60%	0%	20%	20%
Sinto os olhos lacrimejantes e visão embaçada	40%	0%	0%	60%
Tenho dor de cabeça.	60%	20%	0%	20%
Tenho as mãos e/ou os pés frios.	40%	0%	40%	20%
Tenho a boca seca	20%	20%	0%	60%
Sofro de enxaqueca (dor de cabeça por dias seguidos)	80%	0%	0%	20%
Tem dias que de repente tenho diarreia.	66,70%	16,70%	0%	16,70%

Caruso, Nunomura e Teixeira (2004) afirmam que os fatores estressores são quaisquer estímulos com a capacidade de gerar implicações fisiológicas por meio de respostas orgânicas e/ou comportamentais que fogem do padrão de vivência do indivíduo, envolvendo assim a

hiperfunção das glândulas adrenais. O estresse é visto desse modo como uma resposta evolutiva do organismo frente as possíveis situações de perigo (BIANCA, 2002).

Ainda, segundo Bianca (2002), as glândulas adrenais são responsáveis pela preparação fisiológica frente as situações de perigo, pois o corpo é preparado para ser capaz de responder a situação que ocasionou o estresse. Tal preparação decorre mediante a liberação de hormônio ligados ao estresse, como a adrenalina, noradrenalina e o cortisol, gerando assim reações no organismo até que se consiga sair da posição eminente de perigo.

A liberação dos hormônios do estresse realizados pelas glândulas adrenais, inferem diretamente em reações do corpo como aceleração dos batimentos cardíacos, midríase,

aumento da transpiração e elevação do açúcar no sangue, redução da digestão, além de realizar a contração do baço fazendo com que a quantidade de hemácias aumente na corrente sanguínea implicando em uma maior quantidade de oxigênio aos tecidos. Essa grande quantidade de hormônios também implica diretamente na redução das defesas do organismo (BIANCA, 2002).

Desse modo, percebe-se que uma grande quantidade de hormônios liberados no organismo com alta recorrência acaba trazendo efeitos negativos ao corpo do indivíduo no decorrer do tempo. Gerando consequências fisiológicas ou psíquicas que afetarão a vida do indivíduo ao ponto de desenvolvimento de alguma patologia relacionada ao estresse.

Quadro 2 - Sintomas Psíquicos e Emocionais.

	Raramente	Frequentemente	Sempre	Nunca
Qualquer coisa me apavora.	45,50%	18,20%	36,40%	0%
Tenho a sensação que vou desmaiar.	9,10%	0%	0%	90,90%
Sinto falta de apetite.	80%	0%	20%	0%
Tenho pensamentos que provocam ansiedade	20%	20%	60%	0%
Sinto-me alienado(a).	20%	60%	20%	0%
Tenho medo.	20%	40%	40%	0%
Tenho desânimo.	20%	40%	40%	0%
Fico esgotado(a) emocionalmente.	20%	80%	0%	0%
Sinto angústia	40%	20%	40%	0%
Tenho insônia (não durmo à noite)	60%	40%	0%	0%
Sinto raiva	0%	100%	0%	0%

Qualquer coisa me irrita	20%	80%	0%	0%
Sinto-me deprimido(a) (triste).	60%	40%	0%	0%
Esqueço-me das coisas.	20%	40%	40%	0%
Sinto pressão no peito	20%	0%	20%	60%
Tenho um nó no estômago.	20%	0%	0%	80%
Meu apetite oscila (varia) muito.	66,70%	16,70%	0%	16,70%
Meus músculos estão sempre tensos	16,70%	66,70%	16,70%	0%

Quando o assunto infere a respeito de sintomas psíquicos e emocionais implicados pelos efeitos do estresse, entende-se que esses efeitos implicam muito mais diretamente na vida pessoal, acadêmica e profissional da pessoa em situação de estresse do que apenas pelo físico, pois esses sintomas muitas das vezes se manifestam por causa de diferentes situações, sejam elas físicas, psíquicas, sociais ou até mesmo biológicas. Desse modo, observa-se que a tabela 2 demonstra os seguintes resultados onde, em média, 19% dos sintomas psíquicos e emocionais se manifestam sempre entre os acadêmicos, enquanto 31% desses sinais raramente aparecem, seguidos de 36% deles já sendo mais frequentes e 14% nunca.

Conforme Lipp (2006, p. 83), “o ser humano, cronicamente estressado, apresenta cansaço mental, dificuldade de concentração, perda de memória imediata, apatia e indiferença emocional”, o que compromete as relações do

sujeito com o mundo. Três fatores podem contribuir para o estresse crônico evoluir para estágios prejudiciais como quase-exaustão e exaustão, são eles: (1) permanência de um estressor na história de vida de uma pessoa, (2) acúmulo de estressores e (3) estresse recorrente.

A energia e disposição são indispensáveis no cotidiano de uma pessoa, sendo fundamentais para a execução de suas responsabilidades diárias. Desse modo, as questões presentes da tabela 3 abordam justamente esse assunto, revelando por meio da seguinte média de que, 32% dos entrevistados apresentam em raros momentos algum tipo de sinal que interfere na sua disponibilidade pessoal e/ou profissional, enquanto 38% dos dados coletados revelam que esses sinais são frequentes, já seguidos de 25% em ocorrem sempre, mas apenas 5% demonstra nunca sentir algum dos sinais relacionados a falta de energia e disposição.

Quadro 3 – Energia e Disposição.

	Raramente	Frequentemente	Sempre	Nunca
Fico esgotado(a) emocionalmente.	0%	45,50%	36,40%	18,20%
Quando me levanto de manhã já estou cansado(a).	40%	20%	40%	0%
Noto que minhas forças estão no fim	80%	20%	0%	0%
Tenho cansaço	0%	80%	20%	0%
Não tenho vontade de fazer as coisas	20%	20%	60%	0%
Sinto sobrecarga de trabalho.	60%	0%	40%	0%
Sinto exaustão física	60%	40%	0%	0%
Tenho sono exagerado	20%	20%	60%	0%
Sinto insatisfação com o meu trabalho.	20%	60%	0%	20%
Sinto que meu desempenho no trabalho está limitado	20%	80%	0%	0%
Tenho vontade (disposição) em tudo o que estou fazendo.	33,30%	33,30%	16,70%	16,70%

Quando os níveis de estresse se tornam muito recorrentes, eles tendem a aumentar os níveis de cortisol no organismo, como aqui já se foi referido nesta pesquisa. O acúmulo desse hormônio tende a implicar bastante na ansiedade

e na disposição dos indivíduos. Além de esgotar os nutrientes e vitaminas que são fundamentais para que as pessoas possam se manterem dispostas na realização de suas atividades.

Quadro 4 - Comportamentos e vícios.

	Raramente	Frequentemente	Sempre	Nunca
Como demais	60%	40%	0%	0%
Roo unhas	0%	20%	80%	0%
Ranjo dentes	40%	0%	0%	60%
Costumo faltar ao trabalho.	40%	20%	0%	40%
Fumo demais	20%	0%	0%	80%

Referente ao quadro 4, 32% responderam que raramente apresentam alguns comportamentos durante uma situação de estresse, enquanto 16% relataram que isso é frequente, já 16% marcaram que isso ocorre sempre e 36% foi a média de que nem sempre apresentam a manifestação de comportamentos, especialmente a respeito do ato de fumar, em que 80% dos entrevistados alegaram que essa prática nunca ocorre.

É compreensível que o estresse quando muito acentuado, acaba implicando no

desempenho dos graduandos e revelando comportamentos decorrentes as questões acerca de suas habilidades psicomotoras, englobando assim a memorização, concentração e a atenção. Esse processo facilita e muito na manifestação dos comportamentos levantados pelo questionário desta pesquisa. Entretanto, esses comportamentos podem ser um sinal para o surgimento de quadros depressivos, transtornos de ansiedade e, também, do sono (FARO, 2007).

Quadro 5 – Relacionamentos.

	Raramente	Frequentemente	Sempre	Nunca
Tenho dificuldade de relacionamento.	60%	40%	0%	0%
Sinto insegurança	60%	0%	40%	0%
Tenho pensamentos que provocam ansiedade.	20%	60%	20%	0%
Tenho dúvidas sobre mim mesmo(a).	20%	20%	40%	20%
Minha vida pessoal está difícil.	50%	50%	0%	0%

Por meio da organização e tabulação dos dados presentes no quadro 5, foi-se possível perceber que todos os acadêmicos entrevistados apresentam algum tipo de dificuldade de relacionamento ou de confiança em si mesmos. Desse modo, obteve-se a seguinte média em 42% raramente apresentam alguma dificuldade de relacionamento, enquanto 34% assinalaram que

essas dificuldades são frequentes, já 20% responderam que sempre e 4% marcaram que nunca.

Os relacionamentos constituídos por acadêmicos em diferentes esferas da sociedade são de suma importância para a constituição de seus desenvolvimentos pessoais quanto também profissionais em decorrência do seu estágio de

formação. Entretanto, nesse período, alguns estudantes apresentam certas características que comprometem suas relações interpessoais, podendo implicar até mesmo na evasão escolar por não saberem lidar com seus problemas internos ou dificuldades que vão surgindo e interferindo na carreira acadêmica no decorrer do tempo.

Após a aplicação dessas questões das tabelas de 1 à 5, os acadêmicos passaram pelos

procedimentos de uso da *Quick Massage* e do uso do óleo essencial de laranja no decorrer da semana de provas, onde se foi necessário a aplicação de um novo questionário composto por 4(Quatro) questões acerca da experiência que os participantes desta pesquisa tiveram ao final da semana de provas. Desse modo, as questões estão organizadas entre as tabelas 6, 7 e 8 que serão apresentadas a seguir.

Quadros 6 e 7 – Questionário pós-procedimento.

Quadro 6		
	Sim	Não
A Quick Massagem aliado ao óleo essencial de laranja aliviou alguns dos sinais de estresse durante a semana de prova?	92%	8%

Quadro 7		
	Óleo Essencial Laranja	Quick Massage
Qual procedimento você achou que mais aliviou seu estresse e ansiedade da semana de prova?	25%	75%

Ao se observar o quadro 6, obteve-se a seguinte média da resposta onde 92% das entrevistadas consideraram que a *Quick Massage* aliada ao óleo essencial de laranja influenciou positivamente no alívio dos sinais de estresse durante a semana de provas. O quadro 7 aborda sobre quando as alunas foram questionadas sobre qual dos dois procedimentos apresentou o melhor resultado durante a semana de provas, sendo que 25% marcaram que foi o óleo essencial de laranja

enquanto 75% assinalaram que a *Quick Massage* demonstrou o melhor resultado.

O grupo de duas questões que decorreram após a conclusão da semana de provas, teve por objetivo coletar a nota que cada acadêmico considerou para os procedimentos realizados na tentativa de alívio do estresse. Desse modo, para a *Quick Massage*, a nota 5 foi de 75%, seguida de 25% das respostas apontando nota 4 para esse procedimento. Já com relação ao óleo essencial de laranja, a maior nota se manteve na opção 5

com 58%, a nota 4 já seguida de 17%, finalizando com 25% para a nota 3. Desse modo, é notório que todos os participantes obtiveram uma boa

experiência com os procedimentos de alívio e redução de estresse.

Quadro 8 - Questionário pós-procedimento.

Quadro 8						
	0	1	2	3	4	5
Qual a nota que você dá para o procedimento de quick massagem com o objetivo de aliviar os sintomas de estresse?	0%	0%	0%	0%	25%	75%
Qual a nota que você dá para o procedimento de óleo essencial com o objetivo de aliviar os sintomas de estresse?	0%	0%	0%	25%	17%	58%

Comparando os resultados obtidos por meio deste trabalho com a pesquisa envolvendo a *Quick Massage* com trabalhadores realizada por Alves e Lima (2008), perceberam-se equivalências entre as informações cruzadas entre os dois artigos, pois por meio da coleta de dados e, também, da análise deles, foi-se possível identificar os benefícios que um procedimento como a *Quick Massage* pode proporcionar no alívio das cargas de estresse, influenciando até mesmo no desempenho de suas funções. Muito embora estes dois artigos se diferenciem no quesito do público na qual fora aplicada a metodologia, constata-se que quando se refere a saúde e bem-estar de um indivíduo, situações como estresse, sobrecarga, comportamentos, sensações e entre outros, não se limitam apenas

uma área de atuação do ser humano, mas sim a outras. Desse modo, esses dois trabalhos analisados em paralelo, destacam a necessidade de mais pesquisas que visam a aplicação de procedimentos capazes de proporcionar algum alívio das sobrecargas sociais, físicas e psíquicas que implicam no todo de um ser humano.

4. CONCLUSÃO

Por meio da presente pesquisa foi-se possível observar a sua relevância com relação a procedimentos que visam aliviar os sinais de estresse e ansiedade que são desenvolvidos e/ou adquiridos por uma pessoa no decorrer de sua vida. Além disso, este trabalho não se limitou apenas a sua fase de desenvolvimento com base no levantamento de dados e embasamento teórico,

mas também por meio de constantes reflexões acerca do tema abordado.

Ainda por meio desta pesquisa, percebeu-se que diversas áreas da ação humana inferem negativamente na vida das participantes, implicando nelas comportamentos e sintomas recorrentes, trazendo assim prejuízos que envolvem o pessoal e o social de cada uma delas, podendo influenciar negativamente em suas experiências acadêmicas. Ao se considerar esses pontos no decorrer de toda a pesquisa, foi-se possível perceber por meio das coletas de dados, comprando-as ao antes e o depois que, tanto a aplicação do óleo essencial de laranja, quanto a execução do procedimento da *Quick Massage*, obteve-se resultados satisfatórios, pois, os participantes denotaram uma boa experiência com os dois procedimentos adotados.

Entretanto, essa situação envolvendo estudantes de um curso de graduação alerta sobre a necessidade que as pessoas têm em aliviar os seus sintomas de estresse e ansiedade no decorrer do dia a dia. Denota-se que os procedimentos de estresse não se limitam apenas aos procedimentos aqui adotados, para que se fosse possível observar seus efeitos durante a semana de provas de acadêmicos, pois há muitos outros procedimentos, como a aplicação de áreas de lazer em universidades que integram várias atividades, desde a um ambiente propício ao estudo, a jogos e interação entre todos os estudantes, proporcionando assim um ambiente

capaz de reduzir as situações de estresse e pressões que circundam o meio acadêmico, em específico as situações que estão correlacionadas aos momentos de avaliação.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, Edivanice Maria da Silva; LIMA, Talita de Oliveira. **A “QUICK MASSAGE” E OS SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR.** Bragança Paulista: USF, 2008.

ANDRADE, Maria Darc et al. **BENEFÍCIOS FÍSICOS E MENTAIS DA MASSAGEM TERAPÊUTICA.** ENCICLOPÉDIA BIOSFERA, v. 17, n. 32, 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.

BARBOSA, Jorge Luis Victória; DIAS, Lucas Pfeiffer Salomão. **Um modelo para cuidado ubíquo de Pacientes com Transtornos de Ansiedade, Depressão e Estresse utilizando gamificação e Biodata.** Unisinos. 2018.

BATISTA, Marcos Antonio. OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Tales. **Sintomas de ansiedade mais comuns em adolescentes.** 2005.

BIANCA, José Carlos Della. **Estresse: Como ele abala as defesas do corpo.**

BUBLITZ, Susan et al. Associação entre estresse e características sociodemográficas e acadêmicas de estudantes de enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 25, n. 4, 2016.

CARUSO, Mara Regina Fernandes; TEIXEIRA, Luiz Antonio Cespedes. NUNOMURA, Myrian.

Nível de estresse em adultos após 12 meses de prática regular de atividade física. 2004.

COSTA, Kercia Mirely Vieira et al. Ansiedade em universitários na área da saúde. In: **II Congresso Brasileiro de Ciências da Saúde.** 2017. p. 14-16.

DIAGNÓSTICO, DSM-V. Manual et al. 5ª edição. **Centro Brasil Design, Brasília,** 2014.

FARO, André. **Estresse e Estressores na Pós-Graduação: Estudo de Mestrandos e Doutorandos do Brasil.** 2013.

HIRSCH, Carolina Domingues et al. Fatores percebidos pelos acadêmicos de enfermagem como desencadeadores do estresse no ambiente formativo. **Texto & Contexto-Enfermagem,** v. 27, n. 1, 2018.

JAMISON, Kay Redfield. **Uma mente inquieta: memórias de loucura e instabilidade de humor.** São Paulo: Martins Fontes, 1996.

Lipp, M.N. **O Controle do Stress. Campinas: Centro Psicológico de Controle do Stress.** 1986.

Lipp, M. E. N. Teorias de tema de vida do stress recorrente e crônico. **Boletim academia paulista de psicologia,** São Paulo, v. 26, n. 3, p. 82-93. 2006.

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.

NASCIMENTO, Alexsandra; PRADE, Ana Carla Koetz. Aromaterapia: o poder das plantas e dos óleos essenciais. **Recife: Fiocruz-PE,** 2020.

PAULISTA, Bragança. **A “QUICK MASSAGE” E OS SEUS BENEFÍCIOS PARA O TRABALHADOR.** 2008. p.13

PEDROSO, Bruno. PILATTI, Luiz Alberto. **Um olhar crítico sobre o modelo de qualidade de vida no trabalho de Nadler e Lawler.** 2009

PLATZER, Larissa Hausberger; SILVEIRA, Thamara; VILAGRA, José Mohamud. OS EFEITOS DA QUICK MASSAGE SOBRE O ESTRESSE OCUPACIONAL. **Revista Thêma et Scientia,** v. 3, n. 2, p. 130-133, 2013.

TRANCOSO, Marcelo Delena. Projeto Óleos Essenciais: extração, importância e aplicações no cotidiano. **Revista Práxis,** v. 5, n. 9, 2013.