O AROMA DA NOSSA TERRA: O PODER DA AROMATERAPIA DA BERGAMOTA NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Aline Raquel Speth Rothmund[1]
Manuela Fiuza Neuenfeldt[2]
Mariana Limberger[3]

Instituição: Escola Municipal de Ensino Fundamental Jacob Rech Segundo
Modalidade: Relato de experiência
Eixo Temático: Vida, Saúde e Ambiente

1. Introdução

A aromaterapia é uma prática integrativa que utiliza óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas com o propósito de promover o bem-estar físico, mental e emocional. Entre as espécies utilizadas nesse contexto, destaca-se a bergamota (Citrus bergamia), fruta cítrica presente no cotidiano e na cultura regional. O interesse das estudantes surgiu da observação desse recurso natural, do aroma da fruta, do aproveitamento de sua casca e de suas possíveis aplicações. A partir dessa curiosidade, o projeto aproximou conhecimentos do cotidiano, experiências práticas e pesquisa científica. O trabalho foi desenvolvido com a parceria da Secretaria Municipal de Educação, do Programa A União Faz a Vida/Sicredi e da Educa Mais Projetos, fortalecendo a integração entre escola, comunidade e instituições parceiras.

Diante de questões relacionadas ao estresse, à ansiedade e à qualidade de vida, torna-se relevante conhecer práticas que possam contribuir para o bem-estar emocional. Estudos sobre o óleo essencial de bergamota descrevem compostos como limoneno e acetato de linalila e apontam possíveis relações com sensações de relaxamento e bem-estar (CORDEIRO et al., 2023; LIMA et al., 2021). Esses achados, entretanto, devem ser compreendidos nos limites das evidências disponíveis, sem atribuir ao presente estudo a comprovação direta de efeitos terapêuticos.

Assim, o objetivo foi investigar, a partir de estudos científicos, experiências práticas e relatos profissionais, o potencial da bergamota e de seus derivados na aromaterapia para a promoção do bem-estar emocional, valorizando esse recurso natural da cultura regional. A pesquisa também favoreceu a iniciação científica, a reflexão sobre autocuidado e a relação com a ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ao abordar qualidade de vida e cuidado integral.

2. Procedimentos Metodológicos

O estudo adotou abordagem qualitativa e envolveu pesquisa bibliográfica, expedição investigativa, entrevistas com profissionais, produção de extrato de bergamota e observações

[1] Professora da Escola Municipal de Ensino Fundamental Jacob Rech Segundo, spethaline13@gmail.com
[2] Estudante do oitavo ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Jacob Rech Segundo.
[3] Estudante do oitavo ano da Escola Municipal de Ensino Fundamental Jacob Rech Segundo.

no ambiente escolar. A investigação foi orientada pela pergunta exploratória: "De que forma a bergamota, tão presente em nossa região, pode ser utilizada na aromaterapia e contribuir para o bem-estar emocional das pessoas?" Inicialmente, foram pesquisados artigos científicos, livros e materiais digitais sobre Citrus bergamia, aromaterapia, óleos essenciais, compostos presentes na casca e possíveis relações com o bem-estar emocional. As informações foram selecionadas, registradas e organizadas pelas estudantes.

Expedição investigativa e entrevistas

Para buscar respostas à pergunta exploratória, as estudantes realizaram uma expedição investigativa baseada na escuta de profissionais com experiência em práticas integrativas e aromaterapia. Elas elaboraram previamente as perguntas a partir das dúvidas surgidas na pesquisa bibliográfica. Foram entrevistadas, de forma online, a enfermeira Diana Rauber Mergen e a nutricionista e terapeuta holística Carine Dalmolin, com registro das principais informações por meio de anotações.

Diana Rauber Mergen relatou experiências com óleos essenciais em diferentes situações e na preparação de ambientes mais tranquilos e acolhedores, destacando a necessidade de conhecimento e cuidados no uso desses produtos. Carine Dalmolin compartilhou sua experiência com a aromaterapia como prática complementar, especialmente em situações relacionadas à ansiedade, respiração e equilíbrio emocional. Os relatos foram organizados e analisados pelas estudantes, permitindo relacionar literatura científica e saberes profissionais.

Produção do extrato de bergamota

Como atividade prática, foi produzido um extrato da casca da bergamota. As frutas foram higienizadas, as cascas separadas e colocadas em recipiente de vidro com álcool de cereais por quatro semanas, em local escuro, com movimentação diária. Depois, o material foi filtrado e acondicionado em recipiente identificado. Durante o processo, as estudantes observaram a liberação do aroma e compreenderam que extrato e óleo essencial não são equivalentes: o óleo essencial depende de processos específicos de extração e possui elevada concentração de compostos voláteis. A experiência teve caráter investigativo e demonstrativo, sem finalidade de comprovar efeitos terapêuticos.

Observações no ambiente escolar

A investigação incluiu ainda uma atividade com cinco turmas, do 5º ao 9º ano, envolvendo aproximadamente 113 estudantes, para observar percepções diante de aromas cítricos no ambiente escolar. Nessa etapa foi utilizado óleo essencial de tangerina, e não de bergamota, devido à disponibilidade do produto. Por isso, a atividade foi considerada complementar e não uma comprovação dos efeitos específicos da bergamota.

Foram observadas a percepção do aroma, a receptividade, a participação e manifestações espontâneas relacionadas a conforto, tranquilidade ou preferência pelo ambiente aromatizado. Os registros foram feitos por anotações e analisados qualitativamente. A atividade não mediu ansiedade, estresse, concentração ou respostas fisiológicas. Ao final, os dados da pesquisa bibliográfica, entrevistas, produção do extrato e observações escolares foram articulados para ampliar a compreensão sobre bergamota, aromaterapia e aromas cítricos, respeitando os limites metodológicos do estudo.

3. Resultados e Discussão

A investigação possibilitou às estudantes construir conhecimentos sobre a bergamota, a aromaterapia e o uso de recursos naturais presentes no cotidiano. O protagonismo esteve presente em todas as etapas: formulação de perguntas, pesquisa bibliográfica, organização de informações, entrevistas, produção do extrato e observações no ambiente escolar. Esse percurso aproximou conhecimentos científicos, experiências práticas e saberes profissionais.

Na pesquisa bibliográfica, as estudantes identificaram compostos presentes no óleo essencial de bergamota, entre eles limoneno e acetato de linalila. Os estudos consultados apontam possibilidades de utilização de Citrus bergamia na aromaterapia e possíveis relações com relaxamento e bem-estar emocional (CORDEIRO et al., 2023; LIMA et al., 2021). Esses resultados foram compreendidos como evidências da literatura, e não como efeitos comprovados pela experiência escolar.

A produção do extrato mostrou, de forma prática, que a casca normalmente descartada pode ser aproveitada em uma atividade investigativa. Além da percepção do aroma característico, as estudantes compreenderam diferenças entre extrato e óleo essencial, seus modos de obtenção e suas características, relacionando a experiência ao reaproveitamento e à sustentabilidade.

As entrevistas ampliaram a compreensão sobre a utilização consciente dos óleos essenciais. Os relatos de Diana Rauber Mergen e Carine Dalmolin aproximaram as estudantes de experiências profissionais, ao mesmo tempo em que favoreceram a compreensão de que relatos de prática não substituem evidências científicas. Essa diferenciação entre observação direta, literatura e experiência profissional contribuiu para o desenvolvimento do pensamento crítico e científico.

Nas atividades com estudantes do 5º ao 9º ano, o aroma de tangerina apresentou boa receptividade e gerou manifestações relacionadas à sensação de um ambiente mais agradável. Como foi utilizada tangerina, esses registros não constituem evidências específicas sobre a bergamota. A experiência mostrou também que a resposta a um aroma pode variar entre as pessoas e que percepções subjetivas não devem ser tratadas como comprovação clínica.

De modo geral, os resultados sugerem que a bergamota apresenta possibilidades de investigação e utilização no contexto da aromaterapia quando consideradas a literatura científica e as experiências profissionais. Contudo, as atividades realizadas não permitem afirmar que seu uso reduza ansiedade, estresse ou outras condições emocionais. O principal resultado pedagógico foi a aprendizagem construída pelas estudantes ao transformar uma curiosidade cotidiana em investigação, articulando ciência, cultura regional, sustentabilidade e educação para o bem-estar.

4. Conclusão

A pesquisa permitiu alcançar o objetivo proposto e responder à pergunta exploratória. A partir da literatura, das entrevistas, da produção do extrato e das observações realizadas, as estudantes compreenderam que a bergamota possui potencial de utilização no contexto da aromaterapia como recurso complementar relacionado ao bem-estar emocional. Os estudos consultados apontam possíveis associações entre seus compostos e sensações de relaxamento e bem-estar, embora essas relações não tenham sido comprovadas diretamente pelas atividades deste trabalho.

O percurso investigativo possibilitou aprender sobre Citrus bergamia, seus compostos, as diferenças entre extrato e óleo essencial e o aproveitamento da casca. Também fortaleceu habilidades de pesquisar, elaborar perguntas, ouvir profissionais, observar e comparar diferentes tipos de evidências. As entrevistas reforçaram a necessidade de uso consciente dos óleos essenciais, enquanto a produção do extrato evidenciou possibilidades de reaproveitamento de um recurso natural da região.

As observações no ambiente escolar contribuíram para compreender percepções diante de aromas cítricos, mas, por terem utilizado óleo essencial de tangerina e não constituírem avaliação clínica, não permitem comprovar efeitos terapêuticos. Assim, mais do que estabelecer uma conclusão definitiva sobre a ação da bergamota, o projeto favoreceu uma postura crítica e responsável diante das informações pesquisadas.

Conclui-se que o estudo valorizou a bergamota como elemento da cultura regional e aproximou ciência, experiência, sustentabilidade e conhecimento local. O principal resultado foi a aprendizagem construída pelas próprias estudantes, que compreenderam que a investigação científica pode nascer da observação e das perguntas formuladas sobre a realidade cotidiana.

5. Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2015. 96 p. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf. Acesso em: 12 ago. 2026.

CORDEIRO, K. C. et al. Characterization of bergamot essential oil: chemical, microbiological and colloidal aspects. Brazilian Journal of Biology, v. 83, 2023. DOI: 10.1590/1519-6984.275622. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1519-6984.275622. Acesso em: 12 ago. 2026.

DALMOLIN, Carine. Depoimento concedido aos pesquisadores sobre a utilização da aromaterapia como prática complementar para o equilíbrio emocional e a qualidade de vida. Entrevista realizada em 22 jul. 2026. Arroio do Tigre, RS, 2026.

LIMA, Fábia Cristina Chaves; PINHEIRO, Lucca Asafe; BARROS, Neuza Biguinati de; BARROS, Rogélio Rocha. A utilização de óleos essenciais de Lavandula angustifolia, Pelargonium graveolens e Citrus bergamia no combate à ansiedade. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 7, n. 4, p. 41031-41046, 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/28616. Acesso em: 12 ago. 2026.

MERGEN, Diana Rauber. Depoimento concedido aos pesquisadores sobre a utilização de óleos essenciais na promoção da saúde e do bem-estar. Entrevista realizada em 22 jul. 2026. Arroio do Tigre, RS, 2026.